

## Ein Gebet für den Einsamen...

Die junge Mutter sammelt das aufgerissene Geschenkpapier ein und trägt es zum Abfalleimer im Hinterhof. Der traditionelle Weihnachtsmorgen wurde plötzlich unterbrochen, als die Kinder sagten: „Beeile dich, Mama; wir müssen um 10:00 Uhr bei Papa sein.“ Als sie die Hupe hörten, rannten die Kinder hinaus, um die nächste Geschenkverteilung bei ihrem Vater, dessen neuer Frau und den zwei anderen Kindern mitzuerleben. Sie sollten den ganzen Tag dort verbringen und anschließend in den Urlaub fahren. Mit einem Mal war es im Haus und im Herzen ihrer Mutter einsam. Sie saß beim warmen Feuer und ließ ihren Tränen freien Lauf. Überwältigt von einem Gefühl der Einsamkeit wandte sie sich an den Herrn:

PSALM 39,13

*Höre mein Gebet, HERR, und vernimm mein Schreien; schweige nicht zu meinen Tränen!*

### Die Bedeutung des Wortes „alleine“

- Das alttestamentliche hebräische Wort für „alleine“ lautet *badad* und bedeutet „für sich selbst“.<sup>1</sup>
- Das neutestamentliche griechische Wort *monos* bedeutet „alleine“ oder „einzeln“.<sup>2</sup>
- „Allein sein“ beschreibt den Zustand der Einsamkeit oder Trennung von anderen.<sup>3</sup>
- Jesus suchte oft die Einsamkeit. Er trennte sich von den anderen, um Gemeinschaft mit seinem Vater zu haben.

MATTHÄUS 14,23

*Und als er die Volksmengen entlassen hatte, stieg er für sich allein auf den Berg, um zu beten. Als es aber Abend geworden, war er dort allein.*

<sup>1</sup> Siehe Spiros Zodhiates, *The Hebrew-Greek Key Study Bible: New International Version* (Chattanooga, TN: AMG, 1996), 1912.

<sup>2</sup> W. E. Vine, *Vine's Complete Expository Dictionary of Biblical Words*, elektronische Ausg. (Nashville: Thomas Nelson, 1996), s. v. "alone."

<sup>3</sup> Merriam-Webster Collegiate Dictionary (2001); <http://www.m-w.com>, s. v. "alone."

## Der Unterschied zwischen „allein“ und „einsam“<sup>4</sup>

- Einsamkeit ist ein emotionelles Problem – ein Gefühlszustand der Leere und Verlassenheit.
- Alleinsein ist ein äußerer Zustand – die physische Trennung von anderen.
- Einsamkeit ist eine negative Erfahrung – sie wird begleitet von bedrückenden Gefühlen der Hoffungslosigkeit.
- Alleinsein kann eine positive Erfahrung sein – potentiell konstruktive Zeiten der Kreativität und Gemeinschaft mit dem Herrn.

### Situationsbedingte Einsamkeit

- Trennung von anderen (durch Scheidung, Tod, „leeres Nest“-Syndrom oder Verlust der Arbeitsstelle)
- Feiertage (enttäuschte Erwartungen, Trennung von Familienangehörigen oder Freunden, Tod des Ehepartners)
- Gebrechen (Körperbehinderung, unheilbare oder chronische Erkrankung, Alter)
- Naivität (neue Verantwortungen, die früher von anderen übernommen wurden)
- Schuldegefühle (Angst vor Intimität, Flucht in die Arbeitssucht)
- Entfremdung (Fehlen von Intimität, Ablehnung durch andere, Trennung von der gewohnten Umgebung)

### Schlüsselsvers zum Auswendiglernen

PSALM 139,7-8

*Wohin sollte ich gehen vor deinem Geist,  
wohin fliehen vor deinem Angesicht?  
Stiege ich zum Himmel hinauf, so bist du da.  
Bettete ich mich in dem Scheol, siehe, du bist da.*

<sup>4</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: J. Oswald Sanders, *Facing Loneliness: The Starting Point of a New Journey* (Grand Rapids: Discovery House, 1990), 23–27.

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

PSALM 63,2-9

### Brücken bauen

Lege alle Bitterkeit ab (Hebräer 12,15).

Versuche, den Schmerz des anderen zu verstehen (2. Timotheus 1,3-4).

Mache den ersten Schritt (Lukas 14,12-14).

Suche nach Wegen, auf praktische Weise Liebe zu zeigen (Johannes 15,13).

Verlange von anderen nicht, sich zu ändern (Psalm 62,6).

Beginne mit einem Hausbibelkreis (Hebräer 10,25).

Lerne das Leben christlicher Vorbilder kennen (1. Thessalonicher 1,6-7).

Höre gute geistliche Musik (Psalm 57,8).

Entscheide dich, Abwechslung in deine Aktivitäten und Ziele zu bringen (Psalm 33,3).

Gib Gottes Wort Raum (Psalm 107,19-20).

Erwarte, dass Gott etwas Neues in deinem Leben tun wird (Jesaja 43,18-19).

Übergib dein Leben dem Herrn und Retter (Psalm 62,6).

### Fragen über Einsamkeit

„Ich habe ein aktives, ausgefülltes Leben. Warum fühle ich mich trotzdem manchmal einsam?“

Bloße Aktivität ist noch kein Heilmittel für Einsamkeit. Aktivität kann die Sehnsucht unseres Herzens nach Gott allenfalls betäuben.

PSALM 62,6-7

*Nur auf Gott vertraue still meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung. Nur er ist mein Fels und meine Hilfe, meine Festung; ich werde nicht wanken.*

Mein Ehepartner ist gestorben. Zu welchen Zeitpunkten muss ich damit rechnen, diesen Verlust am meisten zu spüren?“ Die schwierigsten Zeitpunkte sind Geburtstage, Feiertage und der Hochzeitstag. Rechne damit, an diesen Tagen Trauer zu erleben. Die Trauer über einen erlittenen Verlust ist etwas gesundes und gehört zu unserem Leben dazu.“

PREDIGER 3,4

*Zeit fürs Weinen und Zeit fürs Lachen, Zeit fürs Klagen und Zeit fürs Tanzen.*

„Wie kann ich die Feiertage am besten überstehen?“

Plane, die Feiertage möglichst in der Gemeinschaft anderer Menschen zu verbringen. Suche deine Familienmitglieder oder Freunde auf bzw. wende dich jemandem zu, der in Not ist.

#### PREDIGER 4,9-10

*Zwei sind besser daran als ein einzelner, weil sie einen guten Lohn für ihre Mühe haben. Denn wenn sie fallen, so richtet der eine seinen Gefährten auf. Wehe aber dem einzelnen, der fällt, ohne daß ein zweiter da ist, ihn aufzurichten!*

„Wann tritt Einsamkeit am häufigsten auf?“

Einsamkeit tritt meist dann auf, wenn es zu *größeren Veränderungen* in unserem Leben kommt.

#### PSALM 22,2

*Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Fern von meiner Rettung sind die Worte meines Gestöhns.*

„Wie gehe ich mit den Schuldgefühlen um, die sich dann einstellen, wenn ich mich trotz der Tatsache, dass Christus in meinem Herzen wohnt, einsam fühle?“

Es ist keine Sünde, den Schmerz der Einsamkeit zu erleben. Wir wurden dazu erschaffen, um Gemeinschaft mit Gott und anderen Menschen zu haben. Jeder Verlust verursacht Schmerzen. Auch Jesus trauerte, als sein Freund Lazarus starb. Tränen sind nicht falsch; sie wurden uns von Gott gegeben.

#### JOHANNES 11,35

*Jesus weinte.*

„Wird das Gefühl der Einsamkeit für immer anhalten?“

Nein. Eines Tages, wenn wir beim Herrn sind, wird es keine Einsamkeit, keine Trauer, keinen Tod und keine Tränen mehr geben.

#### OFFENBARUNG 21,4

*Und er wird jede Träne von ihren Augen abwischen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Trauer, noch Geschrei, noch Schmerz wird mehr sein: denn das Erste ist vergangen.*

## Weitere Themen

- Alleinerzieher – Erfolg mit Gott als deinem Partner
- Depressionen – Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
- Ehelosigkeit – Allein, aber zufrieden
- Scheidung – Ein Neubeginn nach dem Bruch einer Beziehung
- Trauer – Trotz schmerzlicher Verluste den inneren Frieden finden
- Witwen und Witwer – Weisheit für die Zeit der Einsamkeit

## Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.  
Am Neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland  
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27  
E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)  
Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)  
[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

Österreich  
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

# Einsamkeit

*Allein, aber nicht verlassen*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



## HOPE

*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)