



## Einsamkeit

Viele Menschen sind einsam – das gilt sicher in besonderem Maße für wohlhabende Länder wie Deutschland, deren Gesellschaft eher individualistisch geprägt ist. Und es gilt auch besonders für Menschen, die z.B. als Geflüchtete aus Gesellschaften zu uns kommen, in denen das Eingebundensein in Familie und Freundeskreis eine größere Rolle spielt, als bei uns.



©Klaus Nielsen, pexels.com

### Gründe für Einsamkeit

Einsamkeit kann viele Ursachen haben: Alter, Krankheit, Armut, Trennung von der Familie durch Umzug oder Flucht, Verlust von Arbeitsplatz oder sozialer Stellung, Pensionierung, Tod einer nahestehenden Bezugsperson, ... und – ganz aktuell – die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie.

Über Einsamkeit spricht man nicht gerne – sie wird als Makel, als Versagen empfunden. Aber du musst dich nicht schämen, jeden können Gefühle der Einsamkeit treffen. Wer eine lebendige Beziehung zu Gott hat, der weiß, dass er mit Gott immer reden kann. Das tut gut – und doch braucht der Mensch auch Beziehungen zu anderen Menschen.

### Hilfen gegen Einsamkeit

Bist du einsam oder möchtest du jemandem zur Seite stehen, der einsam ist? Hier ein paar Gedanken dazu:

- Mache Dich innerlich auf, suche und investiere in vertrauensvolle Beziehungen. Sei dir bewusst, dass dies Zeit braucht – lass dich dadurch nicht entmutigen! Du brauchst Menschen, die mit dir fühlen und dich annehmen, wie du bist und die gerne Zeit mit Dir verbringen.
- Wo gibt es Perspektive für dein Leben? Versinke nicht in Selbstmitleid, sondern finde konkrete Wege, andere kennenzulernen – am besten bei Dingen, die dir selbst Freude machen, wie z.B. beim Sport in einem Verein oder Singen in einem Chor.
- Ein strukturierter Tagesablauf kann helfen, nicht depressiv zu werden. Geh regelmäßig an die frische Luft. In der Natur zu sein, tut der Seele gut.
- Nimm dir Zeit für Musik, Lesen und anderes, das dir auch allein gut tut.
- Sei offen und mutig, neue Wege zu gehen. Manchmal hilft ein Anstoß von außen, eigene Verhaltensweisen zu entdecken, die den Aufbau tieferer Beziehungen erschweren, und an diesen zu arbeiten.





### **Gott verlässt dich nicht**

Dein Leben wird sich grundlegend verändern, wenn du eine lebendige Beziehung zu Gott aufbaust. ER ist garantiert immer bei dir. Gott verspricht: „Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht.“ (Josua 1,5) Wende dich dem auferstandenen Jesus Christus zu und vertraue ihm dein Leben an. (Johannes 3,16: „Gott hat die Menschen so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab. Jeder, der an ihn glaubt, wird nicht zugrunde gehen, sondern das ewige Leben haben.“) Dabei helfen kann Dir vielleicht auch die Person, die Dich auf Deutschland-Begleiter.de aufmerksam gemacht hat.



Gott fordert uns in der Bibel auf, ihm unsere Not zu sagen (z.B. in Psalm 50,15). Sei gewiss, dass er dich versteht und antworten wird, auch wenn dies manchmal anders aussieht als du vielleicht erwartest.

Wenn du schon mit Gott lebst, können kleine Rituale oder Symbole helfen, sich an seine Zusagen zu erinnern. Beispiele: Zünde beim Gebet eine Kerze an als Zeichen der Gegenwart Gottes. Ein kleines Herz aus Holz oder Ton in deiner Tasche erinnert dich immer, wenn du es in die Hand nimmst, an Gottes Liebe für dich. Beginne jeden Tag mit einem Dankgebet.

In einer christlichen Gemeinde findest du Gemeinschaft mit anderen Christen. Gemeinsam könnt ihr Gott loben und euch gegenseitig ermutigen, mit Gott zu leben.