



Yalnızlık

Pek çok kişi yalnız – bu özellikle Almanya gibi bireyselliğin öne çıktığı gelişmiş ülkelerin toplumlarında böyle. Özellikle bir aileye ve arkadaş grubuna ait olma duygusunun baskın olduğu kültürlerden mülteci olarak bize gelen kişiler kendilerini çok yalnız hissediyorlar.

Yalnızlığın nedenleri

Yalnızlığın pek çok nedeni olabilir: Yaş, hastalık, yoksulluk, iltica ya da taşınma nedeniyle aileden ayrılmış olmak, işini ya da sosyal konumunu kaybetmek, emeklilik, bir yakını kaybetmek, ... ve Korona salgını nedeniyle gelen kısıtlamalar.

Yalnızlık hakkında pek konuşulmaz, çünkü bir kusur ya da başarısızlık gibi görülür. Ama senin bundan utanman gerekmiyor, yalnızlık duygusunu herkes hissedebilir. Tanrı'yla canlı bir ilişkisi olan biri her zaman Tanrı'yla konuşabileceğini bilir. Bu insana çok iyi gelir, ama buna rağmen insanın başka insanlarla da iletişiminin olması gerekir.

Yalnızlığın çaresi

Yalnız mısın? Yoksa yalnız olan birine destek olmak mı istiyorsun? Sana yardımcı olacak bir iki fikir vermek istiyoruz:

- Kendini aç ve değerli ilişkilere yatırım yap. Bunun zaman alacağını aklında tut ve cesaretinin kırılmasına izin verme! Senin duygularını anlayan, seni olduğun gibi kabul eden ve seninle severek zaman geçiren kişilere ihtiyacın var.
- Yaşam sana ne imkânlar sunuyor? Kendi kendine acıyarak zaman harcama, aksine başkalarıyla tanışmak için somut yollar ara – en iyisi severek yaptığın şeylerden başla. Örneğin spor derneğinde, koroda vs. arkadaşlar arayabilirsin.
- Günün akışını planlamak depresyondan uzak kalmaya yardımcı olabilir. Düzenli olarak dışarıda yürüyüş yap. Doğada olmak ruhumuza iyi gelir.
- Müzik dinlemek, kitap okumak gibi tek başına da severek yapacağın şeyler için zaman ayır.
- Yeni yolları denemek için açık ve cesur ol. Derin ilişkiler kurmayı engelleyen davranış biçimini keşfetmek ve bunları değiştirmek için bazen dışarıdan birinin yardımı gerekebilir.



©Klaus Nielsen, pexels.com





Tanrı seni terk etmez

Tanrı'yla diri bir ilişkin olduğunda yaşamın temelinden değişir. TANRI kesinlikle hep seninle. Tanrı şöyle söz verdi: "Seni terk etmeyeceğim, seni yüzüstü bırakmayacağım." (Yeşu 1:5) Ölümünden dirilmiş olan İsa Mesih'e dön ve yaşamını O'na ver (Yuhanna 3:16: "Çünkü Tanrı dünyayı o kadar çok sevdi ki, biricik Oğlu'nu verdi. Öyle ki, O'na iman edenlerin hiçbiri mahvolmasın, hepsi sonsuz yaşama kavuşsun.") Sana Deutschland-Begleiter.de'yi tavsiye etmiş olan kişi belki bu konuda sana yardımcı olabilir.



Tanrı Kutsal Kitap'ta ihtiyaçlarımızı O'na söylememizi istiyor (örneğin Mezmur 50:15). Tanrı'nın seni anlayacağından ve sana cevap vereceğinden emin ol – bu bazen beklediğinden daha farklı görünse de.

Tanrı'yla yaşıyorsan, küçük ritüeller ya da simgeler O'nun sözlerini hatırlamana yardımcı olabilir: dua ederken, Tanrı'nın huzurunda olduğunun işareti olarak bir mum yakabilirsin. Çantana koyduğun kilden yapılmış ya da ahşap bir kalp, onu eline aldıkça sana Tanrı'nın seni ne kadar sevdiğini hatırlatabilir. Her güne bir şükran duasıyla başla.

Bir Hristiyan topluluğunda başka Hristiyanlarla birlikte olma fırsatı bulabilirsin. Birlikte Tanrı'yı övüp, Tanrı'yla birlikte yaşama konusunda birbirinizi cesaretlendirebilirsiniz.