

You'll never walk alone

Umgang mit Einsamkeit

von Grit Pauli

You'll never walk alone – du musst deinen Weg nicht allein gehen.
Warum berührt dieser Satz, dieses Lied Menschen weltweit so tief?
Warum geht etwas in uns auf, wenn wir hören: „Du bist nicht allein.“
Ich glaube, weil viele Menschen irgendwann Angst davor haben, genau das zu sein: allein.
Einsamkeit ist eine der großen Nöte unserer Zeit.

Als ich diesen Satz Jahre später bewusst hörte, dachte ich: Genau das war das Gefühl, das ich hatte, als ich Jesus kennenlernte. Ich hatte dieses überwältigende Gefühl – nein diese Gewissheit: Ich werde niemals mehr allein sein.

Dieser Gedanke machte mich unglaublich glücklich. Gleichzeitig wunderte ich mich darüber, warum mich das so tief berührte. Denn damals kannte ich Einsamkeit eigentlich noch gar nicht. Das sollte sich ändern.

Und Gott wusste es.

Einsamkeit und Alleinsein sind nicht dasselbe.

Alleinsein bedeutet zunächst nur: ohne andere Menschen sein. Jesus selbst zog sich immer wieder zurück in die Stille.

Einsamkeit dagegen ist schmerzhaft. Man fühlt sich innerlich getrennt, nicht verbunden, vielleicht sogar vergessen. Und das kann passieren, obwohl Menschen um einen herum sind. Hinzu kommen häufig Minderwert-Gedanken wie „Ich bin niemandem wichtig.“, „es würde gar nicht auffallen, wenn ich nicht da wäre“ usw.

Viele Menschen kennen solche Gedanken.

Etwa ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland fühlt sich einsam. Seit Corona spricht man viel offener darüber. Es gibt sogar ein Einsamkeitsbarometer, das das Thema in der Öffentlichkeit sichtbar machen soll. Einsamkeit betrifft alte Menschen, junge Menschen, Verheiratete, Singles – es zieht sich durch alle Altersstufen und sozialen Schichten.

Einsamkeit macht krank – körperlich und seelisch.

Und wahrscheinlich sitzen heute Menschen hier und denken: Genau so fühle ich mich.

Dann möchte ich dir gleich zu Beginn sagen:

Du bist damit nicht allein.

Ein paar Jahre nach meiner Bekehrung zog ich für meinen Job nach Hamburg. Neue Stadt. Weit weg von zu Hause. Keine Freunde. Keine Familie.

Und ich lernte schnell: Die Hanseaten sind etwas zurückhaltender als die Hessen. Sie beobachteten erstmal.

In der Elim, die ich immer häufiger besuchte, sah ich die jungen Leute, fand aber keinen Anschluss. Welcome, After Church, Young-Adults-Treffen etc. gab es alles noch nicht. „Selbst schuld, dachte ich. Brauche ich nicht. Wenn die nicht wollen...“ Stolz. Scham, denn ich fühlte mich – einsam.

Einsam? Ich? Wie das? Ich kannte doch Jesus! Und ihr erinnert euch an das überwältigende Gefühl, das ich beschrieb...

Also begann ich, die Leere zu füllen.

Ich arbeitete wie verrückt.

Ich machte Sport – am Wochenende auch zweimal.

Es wartete niemand auf mich.

Ich stürzte mich in eine Beziehung – leider nicht in meine Gottesbeziehung.

Und irgendwann merkte ich: Nichts davon hilft wirklich.

Denn Einsamkeit verschwindet nicht einfach, nur weil wir beschäftigt sind.

Viele Menschen versuchen diese Leere zu füllen.

- durch Beziehungen
- durch Social Media
- durch Shopping
- durch Arbeit
- durch Sport u.v.m.

Aber am Ende bleibt die Seele trotzdem leer.

Warum?

Weil es eine Leere gibt, die nur Gott füllen kann.

1) Jesus kennt Einsamkeit

Vielleicht denkst du: „Wenn ich ein ‚guter Christ‘ wäre, dürfte ich mich doch gar nicht einsam fühlen.“

Aber Einsamkeit zu fühlen bedeutet nicht, dass Gott dich verlassen hat. Es bedeutet, dass du deinen Gefühlen glaubst und nicht Gott.

Jesus selbst kennt Einsamkeit. Er hat die Erfahrung tatsächlich gemacht, von allen verlassen zu sein:

Im Garten Gethsemane schlafen seine Jünger ein.

Bei seiner Gefangennahme laufen sie weg.

Und am Kreuz ruft Jesus:

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

(Markus 15,34)

Jesus ging durch tiefste Verlassenheit. Damit du es nicht musst.

Darum sagt Jesus später:

„Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an das Ende der Welt.“ (Matthäus 28,20)

Das bedeutet:

Du magst dich einsam fühlen.

Aber wenn du zu Jesus gehörst, bist du niemals verlassen; niemals allein.

Diese Wahrheit habe ich mir damals temporär rauben lassen. Weil meine Freunde, meine Familie und alles Vertraute weit weg waren. Aber Gott war nie weg.

Denn Einsamkeit hat nicht das letzte Wort.

Gott hat sie überwunden und überwindet sie immer wieder!

2) Gott möchte Gemeinschaft mit dir

Die ganze Bibel erzählt eigentlich genau diese Geschichte. Gott will Gemeinschaft mit Menschen.

1. Mose 1, 26: „Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich!“

Gott hat uns für sich geschaffen aus Freude an Gemeinschaft (er lebte bereits in Gemeinschaft mit Jesus und dem Heiligen Geist); aus Liebe.

Später sagt er: *„Sie sollen mir ein Heiligtum machen, damit ich mitten unter ihnen wohne.“ (2. Mose 25,8)*

Und in der Offenbarung lesen wir: „Siehe, das Zelt Gottes bei den Menschen!“ (Offenbarung 21,3)

Von Genesis bis zur Offenbarung zieht sich ein Gedanke durch:

Gott möchte nicht ohne seine Menschen sein.

Wie sieht diese Gemeinschaft aus, die Gott mit uns haben möchte?

Wie bei einer Beziehung zu Menschen braucht es Zeit und Mühe. Zeit, um in seinem Wort zu lesen, um ihn besser kennenzulernen. Stille werden, um sein Reden zu hören. Beziehe ihn ein, in dein gesamtes Leben – nicht nur in einzelne Lebensbereiche. Mühe, weil es vielleicht bedeutet, früher aufzustehen, um Zeit für Bibellese zu haben. Rede mit ihm – immer und überall. Und erwarte, dass er dir antwortet. Und vertraue darauf, dass er es gut mit dir meint.

3) Einsamkeit macht verletzlich

Aus dem Gefühl der Einsamkeit heraus fangen wir manchmal an, uns selbst noch zu isolieren. Die Bibel fordert uns auf, Gemeinschaft nicht zu meiden.

Warum?

Weil Einsamkeit, Isolation verletzlich macht.

Habt ihr vor Augen, wie Löwen jagen? Sie isolieren ein Tier, trennen es von der Herde, weil es dann leichtere Beute ist.

Genauso ist es oft geistlich.

Wenn wir uns zurückziehen,

- keine Gemeinschaft mehr zulassen,
- niemanden mehr an uns heranlassen,
- uns innerlich isolieren,

dann werden wir schwächer. Wir bemerken nicht, wenn die Dinge in Schieflage geraten. Im Hebräer Brief 10,24–25 heißt es deshalb: *„Und lasst uns aufeinander achthaben, um uns zur Liebe und zu guten Werken anzureizen, indem wir unser Zusammenkommen nicht versäumen, wie es bei einigen Sitte ist, sondern einander ermuntern, und das umso mehr, je mehr ihr den Tag herannahen seht!“*

Darum sollte Gemeinde ein Ort sein

- **an dem einsame Menschen Heimat finden. Weil sie Gott begegnen und sich mit ihrem Schöpfer versöhnen können.**
- Ein Ort, an dem Menschen nicht übersehen werden.
- Ein Ort, an dem sie Gottes Liebe erleben.

Und übrigens: Manchmal merken wir gar nicht, wie schwer es für neue Menschen sein kann, Anschluss zu finden.

An dieser Stelle möchte ich gerade diejenigen herausfordern, die bereits gut integriert sind in dieser Gemeinde: Habt ein Auge auf Menschen, die neu sind, oder auf solche, die abseits zu sein scheinen.

Wer steht allein rum? Wer sieht verloren oder fragend aus? **Verlasst euch nicht auf Welcome, Connect Corner & Co. Du/wir sind die Gemeinde!**

Einsamkeit ist eine echte gesellschaftliche Not. Als Kinder Gottes, als Gemeinde haben wir eine konkrete Antwort auf dieses Problem, mit dem so viele Menschen kämpfen.

Wir haben hier in der Elim schon eine gute Willkommenskultur. Menschen werden draußen am Eingang freundlich begrüßt – manchmal sogar mit Plakaten.

Aber überlegt einmal, wie es auf neue Menschen – oder auf einsame Menschen wirkt, wenn sie hier in den Saal kommen und einen Platz suchen: Dort liegt schon ein Schal über 5 Stühle, hier ein Regenschirm. Und freundlich, aber bestimmt heißt es dann: „Hier ist leider schon besetzt“.

Wie willkommen fühlt man sich in so einem Moment noch?

Ich glaube, da geht noch was. Wir können uns noch stärker öffnen für Menschen, die hierherkommen – auf der Suche nach Antworten, nach Gemeinschaft und nach Annahme.

4) Was hilft gegen Einsamkeit

- **Entscheide dich, Gottes Wahrheit zu glauben.**

Deine Gefühle sagen vielleicht: „Ich bin allein.“

Aber Gottes Wort sagt: „Ich will dich niemals verlassen.“ (Hebräer 13,5)

Gottes Wort ist wahr. Gefühle belügen dich.

- **Investiere in deine Beziehung zu Gott**

Menschen können enttäuschen.

Beziehungen können zerbrechen.

Aber Gott bleibt.

Darum:

Mach es zu deiner Priorität, in Gottes Wort zu lesen und zu beten. Suche seine Nähe. Lerne ihn kennen. Die Bibel ist die Gebrauchsanweisung deines Herstellers für ein gelingendes Leben.

Kennst du sein Wort, kennst du ihn. Dann weißt du, was er über dich sagt. Eine solche Beziehung ist tragfähig – auch wenn es um dich herum dunkler wird.

- **Werde aktiv**

Jesus sagt: „*Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen!*“ → Das ist ein aktiver Schritt. Gott fordert dich auf, zu ihm zu kommen und dann wird er dir Ruhe geben. Es hilft nix: Manchmal müssen wir Schritte gehen:

- auf Menschen zugehen,
- Gemeinschaft suchen,
- einen Dienst übernehmen,
- Teil einer Kleingruppe werden.

Als ich damals irgendwann einsah, dass hier niemand auf mich gewartet hatte, veränderte sich etwas: Ich wurde selbst aktiv. Ich suchte mir eine Kleingruppe – ok, nicht ganz. Ich nahm die Einladung in eine Kleingruppe an;-), ich übernahm einen Dienst (schon damals im Jüngerschaftskurs) und ich initiierte mit einer anderen „Außenseiterin“ eine übergemeindliche Junge-Erwachsenen-Initiative. Es ist sehr heilsam, anderen zu dienen. Es lenkt unseren Blick von uns auf andere und das ist gut! In der Gemeinde hast du viele Möglichkeiten, anderen zu dienen!

Aber, liebe Gemeinde, stellt euch vor, ein einsamer Mensch kommt herein und merkt plötzlich:

Hier hat jemand auf mich gewartet.

Hier freut sich jemand, dass ich da bin.

Hier liebt mich jemand.

Und all das nur, weil Gott genauso ist.

- **Überprüfe deine Beziehungen**

Nicht jede Beziehung ist gut.

Manche Menschen ziehen uns näher zu Gott. Andere ziehen uns von ihm weg.

Gerade einsame Menschen sind oft besonders verletzlich und suchen Halt um jeden Preis.

Darum braucht es Weisheit: Welche Beziehungen tun mir gut? Und welche nicht?

Vielleicht fühlst du dich heute unsichtbar.

Vielleicht denkt niemand an dich.

Vielleicht kennst du dieses tiefe Gefühl von Verlassenheit.

Aber Gott sieht dich.

Jesus ging durch tiefste Einsamkeit, damit du niemals verlassen bist.

Er sagt dir: „Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ (Matthäus 28,20)