



Nicht allein.

# DEN SCHMERZ DER EINSAMKEIT ÜBERWINDEN



CBN

## BIBELLESEPLAN

Von CBN

### 5 TAGE

**E**insam, isoliert, allein – kennst du das Gefühl, dass niemand dich sieht oder du dich einsam fühlst, obwohl du umgeben bist von Menschen? In diesem 5-tägigen Bibelleseplan schauen wir uns Ursachen und Ausdrucksformen von Einsamkeit an und zeigen Wege auf, wie du den Schmerz der Einsamkeit überwinden kannst.

# TAG 1

## Einsamkeit – Niemals allein

Hebräer 13,5

**A**lleinsein, Isolation und Einsamkeit sind Begriffe, die wir alle kennen und die uns vertraut klingen. Wir alle sind sicher mindestens einem davon schon einmal begegnet, aber gibt es einen Unterschied zwischen ihnen und was bedeuten sie für unser Leben?

Manchmal wirft uns das Leben mehr Fragen auf, als dass es Antworten gibt, wie zum Beispiel: Wie kann ich mich einsam fühlen, wenn ich doch fast nie allein bin? Ich bin rund um die Uhr von Menschen umgeben, zu Hause, bei der Arbeit, in der Kirche ... Wie kann ich mich also so allein fühlen?

Ich denke, dass wir verstehen müssen, was es wirklich bedeutet, einsam, isoliert oder allein zu sein.

Einsamkeit ist ein Symptom für eine verlorene Verbindung und Beziehung. Zum ersten Mal geschah das im Garten Eden, als wir von Gott getrennt wurden, weil der Mensch sich entschied, sein eigenes Ding zu machen. Nichtsdestotrotz sind wir dazu bestimmt, miteinander zu kommunizieren und in Verbindung zu treten, aber zwangsläufig brechen Beziehungen und Verbindungen aus allen möglichen Gründen auseinander, sogar die Beziehung zu uns selbst. Das erklärt auch, warum einige von uns in ihrer eigenen Gesellschaft zufrieden sind und andere nicht.

Bei der Isolation geht es viel mehr um Abgeschiedenheit, sich abzukapseln und von der Welt zurückzuziehen, meist, weil es sich sicherer anfühlt. (Manchmal werden wir auch durch andere unfreiwillig in Isolation gedrängt, wenn man bewusst ausgegrenzt wird, wie etwa beim Mobbing oder wir erleben soziale Isolation, weil wir keine oder kaum Bezugspersonen haben.) Sich selbst zu isolieren, ist meist eine freiwillige oder unbewusste Reaktion auf ein Erlebnis oder eine Erfahrung.

Alleinsein und Einsamkeit wird im allgemeinen Sprachgebrauch oft synonym benutzt. Dabei ist Alleinsein zunächst einmal nur eine objektive Zustandsbeschreibung des Fürsichseins. Nicht für jeden ist Alleinsein schlimm, nicht jeder fühlt sich dadurch einsam und manche sind sogar sehr gerne allein und tanken dabei auf. Doch häufiges Alleinsein kann auch als Mangelzustand wahrgenommen werden und zu Einsamkeit führen. Durch den Zustand des Getrenntseins von anderen ist es schwerer, mit der Welt, um uns in Verbindung zu treten und Beziehungen aufzubauen. Einige von uns halten sich absichtlich von anderen fern, während andere von uns durch isolierende Unterschiede getrennt werden.

Es ist möglich, dass wir eine dieser Kräfte in unserem Leben spüren oder alle gleichzeitig, aber das Wichtigste ist, dass wir uns nicht durch eine von ihnen definieren und dass keine von ihnen das letzte Wort über unsere Hoffnung, zu lieben und geliebt zu werden hat.

Wenn wir einsam, allein oder isoliert sind, kann sich das so anfühlen, als ob wir die Einzigsten sind, denen es so geht und das Gefühl erzeugen, dass deshalb etwas mit uns nicht stimmen muss.

Wir können diese Gefühle zwar als real anerkennen, aber wir können ihnen als Wahrheit in und durch Christus trotzen, weil Er, der uns mit sich selbst versöhnt hat, versprochen hat, dass Er uns nie im Stich lassen oder sich von uns abwenden wird (selbst wenn es sich vielleicht manchmal so anfühlt).

## TAG 2

### Hoffnung finden nach dem Schmerz

Matthäus 17,1 • Lukas 8,51

„**S**ieh mich an, und du wirst sehen, dass ich glücklich und strahlend bin und so vollständig wie nur möglich.“

Das klingt fast wie ein Lied, nicht wahr. Aber eine Zeit lang war genau das die Fassade meines Lebens.

Vor ein paar Jahren hatte ich mit einigen schwierigen Lebensumständen zu kämpfen und war sehr niedergeschlagen, deprimiert und einsam.

Es war einfacher, ein fröhliches Gesicht aufzusetzen und eine Rolle zu spielen, als den Menschen um mich herum die zerbröckelnde Discokugel zu zeigen, die einmal mein glückliches Herz gewesen war.

Doch als ich die Hand ausstreckte und dem Drang zur Selbstisolierung widerstand, lehrte mich diese Zeit, dass nicht alle Freundschaften gleich sind.

Mit einer Freundin hatte ich oberflächlich gesehen Spaß, aber wegen des Schmerzes, den sie selbst mit sich herumtrug, führte das Teilen meiner eigenen Sorgen nur zu Vergleichen. Ein Vergleich, der mich lehrte, diesen Teil meines Herzens zu verdrängen und meinen Schmerz für mich zu behalten.

Im Nachhinein, und mit hoffentlich etwas mehr Reife, habe ich gelernt, dass es nicht nur darauf ankommt, ob jemand in der Lage ist, mich durch eine schwierige Zeit zu begleiten, sondern auch darauf, wie nett es von mir ist, ihn zu bitten, diese Last zu tragen.

Ein anderer Freund bot mir Ablenkung von meinen Umständen an, Ablenkungen, die immer destruktiver wurden und meine Einsamkeit nur noch vergrößerten.

Wenn ich rückblickend ehrlich zu mir selbst bin, war mein tägliches Leben zu dieser Zeit voller schlechter Entscheidungen, für die ich nicht zur Rechenschaft gezogen werden wollte. Ein Freund ermutigte meine schlechten Entscheidungen nicht nur, sondern förderte sie aktiv, während der andere nicht in der Lage war, mir Trost zu spenden oder mich zur Rede zu stellen, als ich ihn brauchte. Meine eigene Sünde und meine mangelnde Bereitschaft, sie ans Licht zu bringen, führten dazu, dass ich länger an diesem Ort blieb, und hielten mich vom weisen Rat anderer Freunde ab.

Der Feind fütterte mich mit der Lüge, ich hätte ein Recht darauf, meinen Schmerz auszublenden und Trost zu finden, wo immer ich könnte.

Und ich habe diese Lüge voll und ganz geschluckt.

So wie Jesus, der mit den 12 Jüngern unterwegs war, einen besonderen inneren Kreis von 3 Personen hatte, ist es in Ordnung, sich seine Freunde auszusuchen (Matthäus 17,1, Lukas 8,51, Matthäus 26,36-38). Diejenigen in die Nähe einzuladen, die den Weg mitgehen können. Mit denen man ehrlich sein kann und die ehrlich zu einem sein werden. Vielleicht machst du es wie ich manchmal falsch und stellst erst im Nachhinein fest, dass es schief gegangen ist. Aber ich möchte dich ermutigen – der Heilige Geist kann dich zu der Gemeinschaft führen, die du brauchst. Selbst als ich eine der schwersten Zeiten meines christlichen Lebens durchlebte, ließ der Heilige Geist ein Licht aufleuchten. In seiner Gnade brachte der Vater Menschen auf meinen Weg, Wächter und Hirten, die mich zurück auf den richtigen Weg führten. Zurück in eine sichere Gemeinschaft. Dort konnte ich heilen, mich korrigieren lassen und sogar Buße tun, wenn ich es brauchte.

Wenn du auch nur einige der Gefühle nachempfinden kannst, die ich heute mit dir geteilt habe, dann bete ich, dass der Heilige Geist dir beim Lesen der heutigen Verse sanft hilft, die Freundschaften um dich herum abzuwägen und zu bewerten und dass er dich daran erinnert, dass du einen guten, guten Vater hast, der Gutes für dein Leben will.

## TAG 3

### Hoffnung in der Dunkelheit finden

5. Mose 31,8

**D**ie Einsamkeit kann uns wie eine Winternacht in ihrer kalten Umarmung festhalten. Verlust, Ausgrenzung und sogar vergessene Erinnerungen können die Isolation noch vertiefen. Auch wenn sich diese Gefühle persönlich und schwer anfühlen, sind wir nicht ungesehen oder allein.

Ich kann mich lebhaft daran erinnern, wie ich diese Einsamkeit und diesen Herzschmerz erlebt habe. Nachdem ich 25 Jahre lang verheiratet war, drehte sich meine Frau um und sagte: „Ich glaube, ich habe dich nie geliebt; ich will nicht mehr verheiratet sein“. Plötzlich brach meine ganze Welt zusammen und ich war allein in unserem Familienhaus. Die Leere, die Ungewissheit, die Realität trafen mich wie ein Schlag.

Ich schrie zu Gott und vergoss viele Tränen. In meiner Zerrissenheit klammerte ich mich an sein Wort und verbrachte Stunden damit, zu beten, Tagebuch zu führen und neue Wahrheiten in der Bibel zu suchen.

5. Mose 31,8 und andere Bibelstellen wurden zu meinem Anker: „Der HERR selbst geht vor dir her. Er steht dir bei und verlässt dich nicht. Immer hält er zu dir. Hab keine Angst und lass dich von niemandem einschüchtern!“ (HFA)

Diese Verheißung gilt auch dir. Gott, der Schöpfer des Universums, ist an deiner Seite und spendet dir Kraft und Trost. Egal wie dunkel es ist, er ist immer in der Nähe.

Wenn du dich einsam fühlst, kann ich dich ermutigen, Psalm 37,3-7 zu lesen und diese Verse zu deinem Herzen sprechen zu lassen.

Ich lade dich ein, dieses Gebet zu beten:

*Himmlischer Vater. Auch wenn ich einsam bin, kann ich mich auf dich verlassen. Ich setze meine Hoffnung und mein Vertrauen in dich. Heute will ich mich von deiner Treue nähren, denn du bist immer gut zu mir gewesen. Du hast mir versprochen, mir die Wünsche meines Herzens zu erfüllen, wenn ich mich an dir erfreue. Ich beschließe also, mein Herz an deinem Herzen auszurichten und dich zu bitten, es weich und zart vor dir zu machen.*

*Heute übergebe ich dir meine Lasten, Fragen, meine Ungewissheit und Einsamkeit und vertraue darauf, dass du vor mir hergehst, um mich zu führen und zu leiten. Während ich warte, lasse ich alles los, was mich beunruhigt, und bringe mein Herz in deiner Gegenwart zur Ruhe, weil ich*

*glaube, dass du weißt, was das Beste ist und immer mein Bestes im Sinn hast. Ich danke dir, dass ich dir vertrauen kann und weiß, dass du deine Verheißenungen in meinem Leben verwirklichen wirst. In Jesu Namen, Amen.*

Erinnere dich daran, dass du geliebt wirst, auch wenn du dich allein fühlst. Sei ein Segen für andere. Erhöre das Gebet von jemandem, indem du einfach zuhörst und dich kümmertest. Du bist nicht allein auf dieser Reise. Lass dich von der göttlichen Hoffnung durch die Dunkelheit führen.

## TAG 4

### Hoffnung in Verbindung finden

Hebräer 13,5

**D**enn Gott hat uns versprochen: *Ich lasse dich nicht im Stich, nie wende ich mich von dir ab.*"  
(Hebräer 13,5b; HFA)

„Ich frage mich, ob es ein vergleichbares Gefühl gibt, als wenn man sich ganz allein fühlt... selbst wenn man von Menschen umgeben ist.

Ich erinnere mich, als ich in meinen Zwanzigern in London lebte. Jeden Tag bin ich mit vielen, vielen Menschen zusammengetroffen.

Menschen in der U-Bahn. Menschen im Coffee Shop. Sogar bei der Arbeit. Aber trotzdem fehlte etwas.

Jeden Abend ging ich nach Hause und weinte mich in den Schlaf, weil ich das Gefühl hatte, dass niemand mich kannte, mich kennen wollte oder eine Beziehung mit mir anstrebte.

Spulen wir vor zu meinen Dreißigern.

Ich war aus der großen Stadt in eine eher ländliche Stadt gezogen.

Das war nicht weniger schmerhaft, aber auf seine ganz eigene Art und Weise.

Ich ging sonntags in die Kirche und verließ das Gebäude nicht mit dem Gefühl, bereichert und erfüllt zu sein, sondern mit dem Gefühl, nicht gesehen zu werden und leer zu sein.

Ich kannte viele Leute in diesem speziellen Umfeld, aber auch hier blieb das vertraute Szenario bestehen, das Gefühl, nicht gesehen zu werden, dass sich niemand für mich interessierte oder Wert auf meine Anwesenheit legte.

---

Ich erzähle diese Erfahrungen nicht, um die Menschen, mit denen ich zusammen war, zu diskreditieren, sondern um ein Licht auf die allgemeine Erfahrung zu werfen, die viele von uns nachempfinden können – sich in einem überfüllten Raum allein zu fühlen.

Ich glaube nicht, dass die Einsamkeit an dem Tag verschwindet, an dem wir tausend Freunde finden und viele Menschen in unserem Leben haben. Ich glaube, dass die Einsamkeit verschwindet oder sich zumindest beruhigt, wenn wir miteinander in Kontakt treten.

Wenn du dich in einem Zustand der Einsamkeit befindest oder in einer Zeit, in der du dich in einem überfüllten Raum allein fühlst, möchte ich dich ermutigen, die Verbindung mit anderen zu suchen.

Das kann so aussehen, dass du dich auf einen Kaffee triffst, 1:1, und dich über deine Interessen, deinen Lebensstil oder deine aktuellen Probleme austauschst.

Es kann so aussehen, dass du dich einer Gruppe anschließt, die deinen Hobbys und Fähigkeiten entspricht, und Zeit damit verbringst, dein Herz mit den Menschen zu teilen, mit denen du Hobbys und Interessen teilst.

Wie auch immer, nimm dir vor, keinen Raum oder Anlass zu verlassen, an dem Menschen anwesend sind, ohne jemandem in die Augen zu schauen und von dir zu erzählen, während du dich auch nach den anderen erkundigst.

Diese Art von Herz-zu-Herz-Verbindung vertreibt die Einsamkeit wie nichts anderes – außer einer Sache. Oder sollte ich sagen, einer Person. Morgen sprechen wir über den einen Freund, der uns immer nähersteht als ein Bruder.

## TAG 5

### Hoffnung in Jesus finden

Sprüche 18,24 • Psalm 27,10 • 1. Samuel 12,22 • Römer 8,31-38

**W**ir haben auf unserer Reise durch diesen Leseplan von unterschiedlichen Erfahrungen mit Einsamkeit und Isolation gehört.

Wir haben vom Schmerz der Trennung gehört und davon, wie die Umstellung von der Ehe auf das Singledasein tiefe Schmerzen verursachen kann.

Wir haben davon gehört, dass wir uns einsam fühlen können, selbst wenn wir von vielen Menschen umgeben sind und von der Lücke, die der Kampf um Beziehungen in unserem Leben hinterlassen kann.

Wir haben von der Einsamkeit gehört, die entstehen kann, wenn wir unsere Menschen noch nicht ganz gefunden haben und uns schwertun, den wenigen Menschen zu vertrauen, denen wir unser wahres Ich zeigen können.

Aber es gab eine Konstante in jeder Andacht, die du sicherlich bemerkt hast:

Jesus.

Jesus war für alle vier Stimmen, die in „Nicht allein“ zu Wort gekommen sind, der Retter, und ich hoffe, dass der Plan dich ermutigt hat, dass Jesus auch in deinem Kampf gegen die Einsamkeit der stärkste Kämpfer ist.

Wie in der gestrigen Andacht erklärt, ist Jesus Christus ein Freund, der enger zu dir hält als ein Bruder (eine Formulierung aus Sprüche 18,24).

Er wird dich NIEMALS vergessen oder im Stich lassen.

Ihm liegen die Dinge, die dir wichtig sind, sehr am Herzen und er möchte dich persönlich kennenlernen.

Die Heilige Schrift ist voll von Versen, die dich aufrichten können, wenn du dich von der Isolation niedergerissen fühlst.

Hier sind einige, die dich in Zeiten schmerzlicher Einsamkeit trösten und ermutigen können:

- Psalm 27,10
- Samuel 12,22
- Römer 8,31-38

Du bist nie allein, wenn Jesus bei dir ist – und das ist immer so!

Trotzdem musst du dich bemühen, täglich mit Jesus in Verbindung zu treten – sogar mehrmals am Tag!

Das macht man durch Gebet (das einfach nur ein Gespräch mit Gott ist), das Lesen seines Wortes (wo wir ihn kennenlernen) und durch Anbetung.

Dieses letzte Element der Verbindung mit Gott ist mächtig, wenn die Einsamkeit am größten ist. Es lenkt unseren Schmerz um und konzentriert uns darauf, den Allgegenwärtigen zu preisen.

Unsere letzte Ermutigung für dich, wenn du dich in einer schmerzhaften Zeit der Einsamkeit befindest, besteht darin, dich zu verbinden.

Erstens mit deinem Schöpfer und zweitens mit den Menschen, die er liebevoll in dein Leben gestellt hat, um dich zu unterstützen.

Möge Gott dich segnen.

**Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.**

**IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00**

**[www.cbndeutschland.org/spenden](http://www.cbndeutschland.org/spenden)**

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzung: Hoffnung für alle®,  
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.