«Ich kann nicht allein sein»

Der Einsamkeit den Kampf ansagen

Allein sein, ohne einsam zu sein
Quelle: Unsplash / - -

Es gibt Menschen, die gerne Zeit allein verbringen, andere möchten immer von Menschen umgeben sein. Aber es gibt kaum jemanden, der ganz allein, ohne Freunde und Kontaktpersonen leben mag. Woran liegt das? Und was kann man gegen die Einsamkeit tun?

Einsamkeit, Verlassensein, das Gefühl, nicht dazuzugehören oder eine Art Heimweh nach irgendwo hin, erlebt man in verschiedenen Lebensphasen. Lieber ist man immer unterwegs, als sich allein zu fühlen. Doch die ewige Flucht vor dem Alleinsein macht auf Dauer auch nicht glücklich. Besser, man stellt sich diesen komischen Gefühlen.

Warum finde ich Alleinsein unangenehm?

Freundschaft und Gemeinschaft sind Erfindungen Gottes. Der Mensch ist darauf angelegt, Beziehungen zu leben, mit Menschen und auch mit Gott. Klar kommt man auch ohne Gott und ohne Freundschaften zurecht, aber diese Sehnsucht, die in einen gelegt ist, nach einem Partner, nach Freunden und auch nach Gott, wird immer durchkommen.

Wer viele Freunde hat, aber Gott nicht kennt, der wird immer eine gewisse Einsamkeit spüren. Eine Sehnsucht nach etwas, das einem fehlt. Genauso ist es mit jemandem, der Gott kennt, aber überhaupt keine Freunde hat. Auch er wird sich immer wieder einsam fühlen.

Der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein

Einsamkeit fühlt sich nie gut an und tut keinem Menschen gut. Einsamkeit steht im Zusammenhang mit Verlassensein, nicht gut genug sein, Trennung und nirgendwo dazugehören. Nach Gottes Plan sollen Menschen nicht einsam sein.

Alleinsein hingegen kann sehr angenehm, produktiv und wichtig sein. Wer nie allein ist, kommt nie wirklich zur Ruhe. Die meisten Menschen können am besten arbeiten, lernen und nachdenken, wenn sie allein sind. Es ist also ganz wichtig, dass man lernt, allein zu sein.

Allein sein, ohne einsam zu sein

Wer lernen will, allein zu sein, ohne sich einsam zu fühlen, muss sich der Situation stellen: «Ja, ich bin allein daheim. Diese Stille ist mir unangenehm, aber ich halte das jetzt aus. Im Gegenteil: Ich nutze die Stille, um vorwärts zu kommen.»

Wer sich einsam fühlt, kann auch Gott um seine Gemeinschaft bitten: «Gott, ich kenne dich nicht. Aber da ist eine Sehnsucht in mir, auf die du vielleicht wirklich die Antwort bist. Wenn es dich gibt, dann zeig dich mir, sei bei mir und nimm die

Einsamkeit aus meinem Herzen.»

Und zuletzt ist es wichtig, sich die Wahrheit vor Augen zu halten: «Ich bin zwar jetzt gerade allein, aber ich bin nicht mutterseelenallein auf dieser Welt. Ich habe Menschen, die zu mir stehen. Gott wollte, dass ich da bin. Und auch, wenn mich alle anderen im Stich lassen, steht er mir bei. Allein sein hat seine Zeit und mit anderen zusammen sein hat seine Zeit. Ich bin bereit, beides zu lernen.»

Noch ein Gedanke zum Schluss: Die Bibel sagt: «Denn andere werden euch so behandeln, wie ihr sie behandelt» (Jesus im Matthäus Kapitel 7, Vers 2). Wer Freunde gewinnen will, muss auch anderen ein Freund werden. Schreiben Sie einem Bekannten eine Ermutigungskarte oder laden Sie ein paar Freunde zum Essen ein. Gott schenkt Ihnen hier bestimmt ein paar gute Ideen, wenn Sie ihn darum bitten.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 25.07.2011 bei Jesus.ch.

Zum Thema:
Lügen, die wir glauben #3: «Wer Jesus kennt, fühlt sich niemals einsam»
Hilary Swank: «Sinn darin finden, anderen zu dienen»
Gedanken zur Jahreslosung 2024: «Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe!»

Datum: 12.03.2024
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Ratgeber
Leben als Christ