

Ex-«Bachelor» Ben Higgins

«Selbst wenn alles zur Verfügung steht, fehlt etwas»



Ben Higgins mit seinem Hund Waylon

Quelle: Instagram / @higgins.ben

Der ehemalige «Bachelor» Ben Higgins rät dazu, Schmerz nicht allein zu tragen und Beziehungen im realen Leben zu leben. Als tragend bezeichnet er seine Beziehung zu Gott.

«Die meisten Menschen kennen mich wahrscheinlich aus meiner Zeit bei 'The Bachelor', aber seitdem führe ich seit acht Jahren ein Kaffeeunternehmen namens '[Generous Coffee](#)'», sagt Ben Higgins, der kürzlich Vater geworden ist. «Als Winona vor sieben Monaten geboren wurde, war es einer der wichtigsten Punkte für mich und meine Frau, dass wir sie mit Menschen umgeben wollten, von denen wir wussten, dass sie sie lieben würden, sich um sie kümmern würden wie wir und sie in ihrem Wachstum unterstützen würden.»

Das Thema Beziehung ist ihm wichtig, deshalb verfasste er vor einiger Zeit das Buch «Alone in Plain Sight» (frei übersetzt «Allein auf weiter Flur»).

Warum Hyper-Konnektivität und KI Einsamkeit verstärken

Als das Buch ursprünglich erschien, «hatte ich das Gefühl, dass dieser neue Boom der Hyper-Konnektivität durch soziale Medien noch recht neu war. Heute fühlt sich das nicht mehr so an. Es ist tief in viele unserer Leben eingebettet. Und jetzt nimmt es durch den Einsatz von KI noch weiter zu – durch die Möglichkeit, mit einem Computer zu sprechen, ihm Fragen über seinen Tag zu stellen und selbst Fragen gestellt zu bekommen, sodass man fast das Gefühl hat, eine Freundschaft mit einem Roboter auf der anderen Seite zu führen.»

Ben Higgins denkt, dass sich dieser Prozess beschleunigt, «während gleichzeitig die Einsamkeitsraten und die Symptome von Einsamkeit und Isolation höher sind als je zuvor.»

Schrei danach, neben jemandem zu sitzen

Natürlich könne man tausend Kilometer entfernt von Verwandten leben und sich via FaceTime sehen. «Das ist grossartig. Es ist eine Ressource, die ich liebe und von der ich glaube, dass sie hilft, Bindungen aufzubauen. Dennoch sehen wir, dass selbst bei all diesem Zugang ein Teil unseres Herzens danach schreit, neben jemandem zu sitzen, jemandem in die Augen zu schauen und die Fragen zu stellen, die wirklich zählen.»

Selbst wenn alles zur Verfügung stehe, fehle etwas. «Und dieses fehlende Element ist das, was wir verdrängt haben: die direkte, persönliche Verbindung von Mensch zu Mensch.»

Eine der Wahrheiten sozialer Medien ist die Möglichkeit, jederzeit zu starten und zu stoppen. «Man kann ein Foto oder Video zwanzigmal neu aufnehmen, um sicherzustellen, dass das Lächeln gut aussieht, kein Auge abdriftet, die Haare sitzen, man nicht über Worte stolpert und selbstbewusst spricht. Diese Möglichkeit, zu starten und zu stoppen, ist eine Realität sozialer Medien – aber nicht des echten Lebens.»

Schmerz nicht alleine tragen

Ben Higgins hält fest: «Wir alle haben gelernt, dass es nicht heilend ist, Schmerz allein auszuhalten. Heilung entsteht, wenn man mit Menschen zusammenkommt, die sich hineinfühlen können, mit Fachleuten spricht, die helfen, Dinge zu verarbeiten, mit Freunden zusammen ist, die einen lieben, und mit Familie, die einen in den Arm nimmt.»

Ausserdem sei es wichtig, in einer Zeit der Uneinigkeit, nicht «jede Beziehung zu zerstören, die nicht vollständig in unsere aktuellen Denkmuster passt, nur weil es gerade populär ist. Wenn uns diese Uneinigkeit nicht mehr trennt, werden wir wahrscheinlich auf diese Zeit zurückblicken und erkennen, dass wir zu viele Brücken abgerissen haben – und uns dafür schämen.»

Verbindung durch geteilten Schmerz finden

Seine Kraft findet er im christlichen Glauben. «Für mich war Gebet immer das hilfreichste Werkzeug. In den Momenten tiefer Stille mit Gott, in denen ich Gott durch mich und in mich hinein sprechen lasse und ihm all meine Schmerzen und Sorgen bringe, habe ich die grösste Heilung erfahren. Denn ich glaube an einen Gott, der existiert, der liebt, aktiv ist und sich zu jeder Zeit und an jedem Ort in dieser Welt bewegt.»

Für Ben Higgins ist klar: «Ich glaube an einen Gott, der einen unterstützt, an einen Gott, der liebt und sich um einen kümmert. Und ich glaube, dass er nicht möchte, dass wir in unseren Tiefs verharren. Er möchte uns aus der Asche aufrichten und sagen: ‘Geh hinaus, sei fruchtbar, sei voller Freude und teile diese Freude mit anderen.’ Wenn es mir am schlechtesten geht, spreche ich gerne mit meiner Frau. Aber noch mehr liebe ich es, in der Stille bei Gott zu sein, alles offen hinzulegen und zu sagen: ‘Gott, ich brauche dich.’ Denn jedes Mal wurden Worte zu mir gesprochen, die Heilung gebracht haben.»

Zum Thema:

[Bachelor Sebastian Preuss: «Für mich ist der Glaube wichtig»](#)

[Ex-«Bachelor»-Kandidatin: Sie ermutigt die heutigen «Esthers»](#)

[Gläubig, nicht religiös: Rea Garvey: «Mein Glaube ist eine meiner grössten Stärken»](#)

Datum: 09.01.2026

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Promis](#)

Glaube

Leben als Christ

Beziehungen