

Gemeinsam statt einsam

Es ist nicht gut allein zu sein

1Mo 2,18 Gott, der Herr, dachte sich: «Es ist nicht gut, daß der Mensch allein lebt. Er soll eine Gefährtin bekommen, die zu ihm paßt!»

Gott wusste von Anfang an, dass es nicht gut ist, wenn der Mensch allein ist!
(Nicht nur Ehe!)

- Ich bin ungern alleine!
- Ich liebe es zu sprechen, brauche den Dialog!
- Alleine schaffe ich weniger, als gemeinsam mit anderen!

Ich habe auch festgestellt, dass es einen Unterschied zwischen Allein sein und Einsamkeit gibt: ==> Beispiel Produktionsleiter: so viele Menschen, doch einsam!

Der Unterschied:

Allein sein: kein anderer ist hier, unabhängig, aber auf mich selbst gestellt

Einsam sein: Gefühl der Isolation, verlassen, traurig, verzweifelt

Man muss nicht einsam sein, nur weil man gerade alleine ist.

Alleine an einem Ort zu sein, bedeutet nicht unbedingt einsam zu sein!

Neue Umstände können Allein sein hervorrufen:

- Umzug in eine neue Wohnung
- Schulwechsel
- Arbeitsplatzwechsel
- Das Ende einer Beziehung
- Verlust einer lieben Person
- Krisen des Lebens

Dieses Allein sein kann einen einsam machen.

Doch es muss nicht und sollte auch nicht so sein!

Mehr dazu später!

Man muss nicht allein sein, um einsam zu sein.

- Heute morgen hier im Gottesdienst, Sie/Du fühlst dich vielleicht einsam, obwohl noch 500 andere Menschen im Raum sind.
- **Zitat: "Man kann sich auch in Gesellschaft anderer einsam fühlen."**
Richard von Weizsäcker (*1920), dt. Politiker (CDU), 1984-94 Bundespräsident
- Eine Wohnung im 17. Stock eines Hochhauses! Immer wieder werden verstorbene Personen erst Wochen oder Monate später gefunden! In einem Wohnhaus, wo Hunderte Menschen täglich ein- und ausgehen, kann man der einsamste Mensch sein.

Wie entsteht Einsamkeit?

Unser Umgang mit neuen Situationen bewirkt, ob "allein Sein" zur "Einsamkeit" wird!

Ein paar kurze Beispiele...

1. BEISPIEL: Leben Josefs

Das Leben von Josef war zu Beginn nicht sehr berauschend.

Josef ist bei seinen 11 Brüdern nicht sehr beliebt – das Nesthäkchen. Sie hassen ihn noch mehr, als er ihnen seine Träume erzählt. Josef wird in die Sklaverei verkauft und der Vater mit einem blutbeflecktem Gewand getäuscht. Als Potifars Sklave kommt er zu gehobener Stellung. Er wird allerdings durch dessen Frau verleumdet und kommt ins Gefängnis. Dort deutet er 2 Träume und der Pharao wird durch den Mundschenk auf ihn aufmerksam. Josef deutet die Träume des Pharaos und wird 2ter Mann in Ägypten und rettet das ganze Volk vor einer Hungersnot. Seine Brüder reisen mehrmals zu Ihm und bitten um Unterstützung, aber sie erkennen ihn nicht. Als er sich zu erkennen gibt, fallen sie sich vergebend in die Arme und sein Vater hat den geliebten Sohn wieder gefunden.

Versuchung - Falsche Beschuldigung – Ablehnung – Verfolgung – Einsamkeit

Wir wissen nicht wie einsam sich Josef gefühlt haben muss in all diesen Jahren.

(Mit 17 Jahren verkauft worden / mit 30 Jahren Stellvertreter des Pharaos)

13 Jahre lang! Wie hätten wir reagiert? Wären wir eingegangen? Hätten wir aufgegeben? Doch Josef ließ sich nicht durch die Umstände in seinem Leben beherrschen, sondern blieb seinem Gott treu. **Seine Sicherheit muss seine Freundschaft mit Gott gewesen sein!**

2. BEISPIEL: Jesus

Im Garten Gethsemane war er kurz vor seiner Verhaftung mit seinen 3 engsten Jüngern, Petrus, Jakobus und Johannes.

Mt 26,38 und er sagte zu ihnen: «Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe. Bleibt bei mir und laßt mich nicht allein .»

Jesus verspürte Einsamkeit – sicherlich eine Vorahnung auf sein getrennt sein von seinem Vater. In der letzten Stunde vor seinem Tod am Kreuz schrie er sogar: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?"

Er spürte die Einsamkeit, den Schmerz des getrennt sein von Gott.

=> Definition Sünde: Getrennt von Gott

Stellte er seinen Vater in Frage? NEIN! Er suchte die Nähe seines Vaters im Gebet!

Als die Last der Sünde auf ihn kam, erlebte Jesus das erste Mal in seinem Leben, was es bedeutet von seinem Vater geistlich getrennt zu sein. Für Jesus wahrscheinlich der einsamste Moment in seinem Leben!

3. BEISPIEL: eigenes Leben

- **Einsamkeit, weil Gott anscheinend nicht sichtbar, spürbar ist:** Hört Gott meine Gebete wirklich? Fühlt sich Gott ganz fern an?
- **Einsamkeit nach Versagen:** Pflege ich das Gefühl Minderwertigkeit oder stehe ich auf und gehe weiter?
- **Einsamkeit nach Sünde:** Fern von Gott – lauf ich vor Gott davon oder renne ich in seine vergebenden Arme?

Nun kommen wir zu den Begleiterscheinungen von Einsamkeit...

Die schlechten Früchte der Einsamkeit – sie sind Lügen des Teufels

- Einsamkeit kann seltsam machen => FILM Verschollen mit Tom Hanks / Volleyball
- Negative Gefühle / Minderwertigkeit (Ich bin nicht gut genug / Niemand will mit mir sein / Keiner liebt mich)
=> Verleugne nicht deine Gefühle – aber sortiere sie richtig!
Beispiel: Zahnarzt / Narkose
- Angst vor Menschen (Wie reagiert sie oder er?)
- Depression (=>David Psalm 42,6-12)

Ps 42,6 Warum nur bin ich so traurig? Warum ist mein Herz so schwer? Auf Gott will ich hoffen, denn ich weiß: ich werde ihm wieder danken. Er ist mein Gott, er wird mir beistehen!

Ps 42,7 Ich stehe auf dem Berg Misar im Hermongebirge. Hier im Ostjordanland, fern von deinem Tempel, denke ich voll Trauer an dich.

Ps 42,8 Von den Bergen stürzen Wildbäche tosend in die Tiefe. Mir ist zumute, als würden die Fluten mich mitreißen und fortspülen.

Ps 42,9 Tagsüber seufze ich: «Herr, schenke mir doch wieder deine Gnade!» Und nachts singe und bete ich zu Gott; er allein kann mir das Leben wieder geben.

Ps 42,10 Gott, du bist doch mein einziger Halt! Warum hast du mich vergessen? Warum läßt du mich leiden unter der Gewalt meiner Feinde?

Ps 42,11 Ihr Hohn dringt mir ins Herz, wenn sie Tag für Tag fragen: «Wo bleibt er denn, dein Gott?»

Ps 42,12 Warum nur bin ich so traurig? Warum ist mein Herz so schwer? Auf Gott will ich hoffen, denn ich weiß: ich werde ihm wieder danken. Er ist mein Gott, er wird mir beistehen!

Der Weg aus der Isolation

=> Eine Beziehung zu Gott dem Vater ist der 1. Schritt aus der Isolation.

Ps 27,10 Wenn Vater und Mutter mich verstoßen, nimmst du, Herr, mich doch auf.

Wenn du heute sagst, ich fühle mich einsam und habe eigentlich keine Beziehung zu meinem himmlischen Vater, dann ist heute die Möglichkeit das Opfer Jesu am Kreuz anzunehmen. Jesus starb für deine Sünde, der Schuldschein ist gelöscht. Er reicht dir die Hand und du kannst sagen: Abba, lieber Vater, vergib mir, lass mich dein Kind sein!

=> 2. Schritt: Sei dir bewusst, dass dir Gott nahe ist!

Einsamkeit wird kommen, deswegen sei nicht überrascht!

Verlasse dich auf Gott und vertraue seinen Verheißungen! Glaube!

Der Vater:

Ps 91,14 Gott sagt: «Er liebt mich von ganzem Herzen, darum will ich ihn **retten**. Ich werde ihn **schützen**, weil er mich kennt und ehrt.

Ps 91,15 Wenn er zu mir ruft, **antworte** ich ihm. Wenn er keinen Ausweg mehr weiß, **bin ich bei ihm**. Ich will ihn befreien und zu Ehren bringen.

Ps 91,16 **Bei mir findet er die Hilfe, die er braucht; ich gebe ihm ein erfülltes und langes Leben!**»

Der Sohn:

Mt 28,20 Lehrt sie, so zu leben, wie ich es euch aufgetragen habe. Ihr dürft sicher sein: **Ich bin immer und überall bei euch, bis an das Ende dieser Welt!**»

Der Heilige Geist:

1Jo 2,27a Doch der Heilige Geist, den euch Christus gegeben hat, er bleibt in euch.

GEBET – GEMEINSCHAFT MIT GOTT: Jesus lebte es genau vor: In den schlimmsten Stunden der Einsamkeit in seinem Leben, streckte er sich mit allem was er hatte nach Gott, seinem Vater aus.

=> 3. Schritt: Starte einen neuen Abschnitt in deinem Leben!

Wir sprachen zu Beginn davon, dass Einsamkeit oft durch einschneidende Ereignisse über unser Leben hereinbricht. Der Umgang mit diesen Umständen ist entscheidend!

- **Akzeptiere die Situation und schau nicht zurück!**
- **Sei ehrlich mit Dir, Gott und deinen Mitmenschen!**
- **Suche Gott im Gebet, im Wort**
- **Strecke dich aus – Leib Christi, Gemeinde, Hausgruppen, Seelsorgeteam, Leben finden, 55plus, etc. – ruf mich an!**
- **Kein Selbstmitleid!**

(Mitleid mit anderen bewirkt gute Taten – Selbstmitleid dreht sich im Kreis)

=> 4. Schritt: Lebe Gemeinschaft

- **Du bist Teil der Familie Gottes – sieh dich als Familienmitglied!**
Strecke dich aus zu anderen – wenn du der Einsame bist!
Zitat: Viele Menschen sind nur deshalb einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. Maurice Chevalier (1888-1972)
- **Gemeinsam hat nichts mit gemein sein zu tun – im Gegenteil!**
Liebe die Einsamen!

Joh 13,33 Heute gebe ich euch ein neues Gebot:

Joh 13,34 Ihr sollt einander lieben, so wie ich euch geliebt habe.

Joh 13,35 An eurer Liebe füreinander wird die Welt erkennen, daß ihr meine Jünger seid.»

Pred 4,7 Zwei haben es besser als einer allein. Noch etwas Sinnloses habe ich auf dieser Welt beobachtet:

Pred 4,8 Manch einer lebt völlig allein, niemand ist bei ihm. Auch einen Sohn oder Bruder hat er nicht. Trotzdem arbeitet er ohne Ende und ist nie zufrieden mit seinem Besitz. Aber für wen mühe ich mich dann ab und gönne mir nichts Gutes mehr? Das ist doch kein Leben, so vergeudet man nur seine Zeit!

Pred 4,9 Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen.