

Eine mächtige Zusage

Wege aus der Einsamkeit finden



Es gibt praktische Schritte, die dabei helfen, Einsamkeit zu überwinden

Quelle: Unsplash / De an Sun

Fühlst du dich manchmal isoliert und denkst, ich bin ganz alleine, selbst wenn Menschen um dich herum sind? Solche Gedanken können Unsicherheit, Angst und depressive Stimmungen auslösen. Was hilft uns nun, aus dieser Sackgasse herauszufinden?

Wir alle kennen diese Momente: Das Gefühl der Einsamkeit schleicht sich ein, selbst inmitten von Beziehungen oder einem vollen Alltag. Es ist ein tiefes, oft schmerzhaftes Empfinden, nicht wirklich gesehen, wahrgenommen oder gehört zu werden. Selbst in der Ehe oder Familie ist man vor diesem Gefühl nicht gefeit. Oft melden sich alte Bindungsmuster aus der Kindheit, und wir fühlen uns plötzlich wieder so isoliert, nicht wirklich gemeint und abgelehnt wie früher als Kind.

Doch das muss nicht so bleiben. Auch wenn diese Gefühle noch so stark sind, dürfen wir uns als Christen an einer anderen Realität orientieren. Es ist die Zusage von Gott, die uns innerlich stärken kann: Du bist nicht allein!

Gottes bleibende Gegenwart

Der innere Frieden basiert auf dem festen Vertrauen, dass Gott immer bei uns ist. Egal, wie schwierig unsere Lebenssituation oder wie belastend aktuelle Probleme sind. Als Christen müssen wir diese niemals alleine bewältigen. Die Bibel liefert dafür klare Zusagen: «Seid mutig und stark! Habt keine Angst, und lasst euch nicht von ihnen einschüchtern! Der Herr, euer Gott, ist mit euch. Er hält immer zu euch und lässt euch niemals im Stich!» (5. Mose Kapitel 31, Vers 6) Oder im Psalm 23 lesen wir: «Auch wenn ich durchs dunkle Tal gehe, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.» Selbst Jesus bekräftigt diese Zusage in Matthäus Kapitel 28, Vers 20: «Und seid gewiss: Ich bin jeden Tag bei euch, bis zum Ende der Welt.»

Mich begeistern die Schlüsselwörter «immer» und «jeden Tag»! Diese Worte sind eine Quelle der Kraft und des Trostes, besonders wenn wir mit Unsicherheit, Angst oder Zweifel kämpfen. Gott garantiert seine Gegenwart in jedem Augenblick unseres Lebens. Das bedeutet: Wir müssen unsere Kämpfe nicht allein ausfechten. Gott ist mit uns!

Der Trugschluss der Einsamkeit

Die Suche nach Hilfe und Anleitung für das Leben – gerade auch in sozialen Medien – ist heute präsenter denn je. Immer mehr Menschen leiden unter einer tiefen Einsamkeit. Das Paradoxe daran ist: Die einsamsten Menschen sind oft von sehr vielen Menschen umgeben oder sind auf sozialen Medien sehr aktiv.

Die Einsamkeit wirft bohrende Fragen auf: Was hilft mir, mit damit besser umzugehen? Was ist, wenn dieser Schmerz nie weggeht? Was ist, wenn ich für den Rest meines Lebens alleine bleibe? Was ist, wenn Probleme auf mich warten, mit denen ich nicht alleine umgehen kann?

Wir werden niemals alle «Was ist, wenn»-Fragen beantworten können. Doch die erste Wahrheit ist: Solange wir wissen, dass Gott mit uns ist, können wir unseren Fokus darauf richten und ihm vertrauen. Diese innere Zuversicht befreit von der lähmenden Angst, die solche Fragen oft mit sich bringen. Oft sind es lediglich negative Fantasien der Zukunft, die diese Angst-Gefühle auslösen.

Vertrauen in der Krise

Nachdem Jael von ihrem Freund verlassen wurde, und auch noch eine unerwartete Kündigung dazu kam, fühlte sie sich komplett frustriert. Ihre Freunde versuchten, sie aufzumuntern, aber die Angst vor der Zukunft nagte an ihr. Die «Was ist, wenn»-Fragen lähmten sie: Was, wenn ich keinen neuen Job finde? Was, wenn ich alleine bleibe? Als Jael ins Coaching kam und begann, ihr Denken zu hinterfragen und mit Wahrheit zu ersetzen, veränderte sich einiges. Sie erkannte einige Denkfehler wie z.B. das Katastrophisieren. Bei diesem Denkfehler werden ohne Beweisgrundlage zukünftige Katastrophen ausgemalt, es wird immer vom Schlimmsten ausgegangen, ohne dies zu überprüfen. Langsam änderte sich ihre Blickrichtung. Sie wusste, sie musste nicht alleine die perfekte Strategie finden. Das Vertrauen in Gottes Gegenwart, die Unterstützung von Freunden und das Coaching halfen ihr, sich auf eigene Schritte zu konzentrieren: den Verlust der Beziehung aufarbeiten, ihre Berufung klären, Bewerbungen schreiben, sich ein Wellnesswochenende mit einer Freundin gönnen etc., anstatt sich von der Gesamtsituation erdrücken zu lassen. Diese innere Zuversicht, dass Gott mit ihr ist, war ein wesentlicher Anker, der ihr Halt gab.

Der Weg aus der Isolation

Weil Gott uns seine Nähe, Güte und Gnade schenkt, können wir zielorientiert unser Leben anpacken. Die Dinge, die in der Vergangenheit das Gefühl der Einsamkeit ausgelöst haben, müssen nicht unsere Zukunft bestimmen. Durch den Glauben können wir aus alten Mustern aussteigen und neue Hoffnung finden – aber wir müssen bereit sein, uns in Bewegung zu setzen.

Es ist unsere Verantwortung und eine bewusste Entscheidung, aktiv zu werden und nicht passiv im Opfertopf sitzen zu bleiben. Lediglich zu hoffen und beten, dass die Einsamkeit verschwindet, reicht nicht. Mit Gottes Hilfe können wir aktiv das Gefühl der Isolation überwinden.

Hier ein paar Tipps:

- Vertrauen ist der erste Schritt aus der Isolation hin zu echter Nähe. Öffne dich jemandem – selbst wenn es nur um eine kleine Sorge geht. Sprich darüber.
- Entscheide dich bewusst für Gemeinschaft, anstatt alleine die nächste Netflix-Serie zu schauen. Finde Menschen mit gleichen Interessen und wage

es, mit ihnen in Kontakt zu treten.

- Melde dich in einem Verein, einer Wandergruppe oder zu einer Weiterbildung an, oder schliess dich einem Hauskreis in der Gemeinde an
- Diene anderen mit deinen Gaben: Bring dich ein mit deinen Talenten
- Gehe auf jemanden zu, der selbst einsam erscheint, und tue ihm oder ihr etwas Gutes.
- Getraue dich, um Hilfe zu bitten. Suche Unterstützung bei einem Seelsorger, Coach oder Berater

Das fokussiert unseren Blick nach aussen und unterbricht den Kreislauf der Opferrolle und Selbstbezogenheit.

Zusagen verinnerlichen

Gleichzeitig können wir uns immer wieder die stärkende Wahrheit zusagen, wie sie schon der Theologieprofessor Henry Nouwen ausgedrückt hat: «Die Gefühle der Einsamkeit, Ablehnung oder Verletzung mögen noch so stark sein. Sie sagen mir nicht die Wahrheit über mich selbst. Ich kann die eigentliche Wahrheit zwar im Moment nicht fühlen, aber sie lautet, dass ich das auserwählte Kind Gottes bin, dass ich in Gottes Augen kostbar bin, dass Gott mich seit aller Ewigkeit sein geliebtes Kind nennt und dass er mich in grenzenloser Sicherheit in seinen liebenden Armen hält.»

Veränderung ist möglich

Markus litt unter einer tiefen Leere, nachdem seine Ehe auseinandergebrochen, die Kinder ausgezogen und sein soziales Leben zum Erliegen gekommen war. Er wünschte sich, er hätte früher mehr in Freundschaften investiert. Seine Frustration wurde so stark, dass er beschloss, sich für ein Coaching anzumelden. Er nutzte das Gefühl der Einsamkeit als Ansporn. Aus diesen Gesprächen heraus krepelte er vieles um. Er entschied sich unter anderem, ehrenamtlich in der Gemeinde mitzuhelfen. Er wurde offener und ging aktiver auf andere zu. Er zeigte sich verletzlich und gab in den Gesprächen auch etwas von sich preis. Er konzentrierte sich auf die neuen, positiven Seiten des Lebens und nicht nur auf die Verluste in seiner Vergangenheit.

Grund genug für einen «Mutanfall»

Der Schmerz der Einsamkeit kann zu einem Ansporn werden, unsere Zukunft mutig anzupacken, um sie zu verändern. Die Zuversicht, Freude und der Frieden, welche die biblischen Wahrheiten mit sich bringen, unterstützen uns dabei. Sie helfen mit, eine tiefe, innere Zufriedenheit und Stärke aufzubauen. Wir stehen nicht alleine da. Gott ist für uns und mit uns. Das ist doch genug Grund für einen neuen Mutanfall, oder nicht?

Möchtest du die Tipps direkt in die Praxis umsetzen und bewusst Gemeinschaft suchen? Am 6. Dezember bietet die christliche Partnervermittlung «Chringles» einen besonderen Event für christliche Singles in Olten an. Weitere Informationen [finden sich hier](#).

Christoph Hickert ist Dipl. Coach & Supervisor BSO, Lebens- und Laufbahn-Berater in eigener Praxis in Männedorf (www.hickert-coaching.ch) und Autor.

Zur Website:

[Chringles](#)

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Christliche Partnersuche](#)

[Lucia und Jonas Lohner: Romantische Gefühle können auch langsam wachsen](#)

Datum: 04.11.2025

Autor: Christoph Hickert

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)