

Einsamkeit und Gemeinschaft sind wichtige Aspekte in unserem Leben. Obwohl Gemeinschaft helfen kann, Einsamkeit zu überwinden, ist es auch wichtig, Zeit allein zu verbringen, um eine persönliche Beziehung zu Gott aufzubauen. Der Artikel ermutigt, eine Balance zwischen Einsamkeit und Gemeinschaft zu finden, um ein gesundes geistliches Leben zu führen.

Leszeit: 10 Minuten

LAURA HOFFMANN

EINSAMKEIT UND GEMEINSCHAFT

Warum wir beides brauchen

Das Gefühl der Einsamkeit konnte in Studien wiederholt als Risikofaktor für körperliche und psychische Erkrankungen identifiziert werden.¹ Kaum verwunderlich: Einsamkeit ist heute eher negativ belegt und wird im sozialwissenschaftlichen Kontext als ein „empfundener Mangel an engen, emotionalen Bindungen“² verstanden. Es überrascht nicht, dass die Vereinsamung zu Zeiten pandemiebedingter Kontaktbeschränkungen deutlich zugenommen hat.³ Partner- oder Kinderlosigkeit, sozialer Ausschluss, Verlust und Trauer sowie eingeschränkte Mobilität können ebenso Einsamkeit und Alleinsein entstehen lassen. Aber Gefühle der Einsamkeit können auch trotz Großfamilientrubel oder bei einem geselligen Mittagessen mit Freunden oder den Arbeitskollegen aufkommen. Einsamkeit ist gerade deswegen so unangenehm und kann sogar körperlich empfunden werden, weil Gott, unser Herr und Schöpfer, uns Menschen als Geschöpfe geschaffen hat, in die er die Sehnsucht nach Beziehung und Gesellschaft hineingelegt hat (1Mo 2,18). In der zunehmenden

Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit unserer Zeit hilft nur eines: Jesus Christus als persönlichen Retter und Erlöser anzunehmen. Bei ihm finden wir echten Trost.

In der zunehmenden Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit unserer Zeit hilft nur eines: Jesus Christus als persönlichen Retter und Erlöser anzunehmen. Bei ihm finden wir echten Trost.

Als Kinder Gottes können wir uns über die Zusagen unseres Herrn freuen: „Ich will dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen“ (Hebr 13,5b), und: „Fürchte dich nicht,

denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit“ (Jes 41,10). Dennoch kann es auch uns mal passieren, dass wir uns einsam und verlassen fühlen. Häufig lassen dann weitere unangenehme Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, innere Leere und gelegentlich auch Selbstmitleid nicht auf sich warten. Und schon dreht sich das Gedankenkarussell ausschließlich um uns selbst, und wir versuchen, die Leere möglichst schnell zu füllen. Dabei ist nahezu jedes Mittel zur Ablenkung recht. Doch ist es dann nicht an der Zeit, auf Gottes Aufforderung zu hören: „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin!“ (Ps 46,11; SLT)?

In der Bibel lernen wir einige Menschen kennen, die allein gelassen und einsam waren. Wir lesen von der schwangeren Hagar, der Magd Sarais, die von ihrer Herrin gedemütigt in die Wüste floh. Der Engel des Herrn stärkte sie und gab ihr eine Trost spendende Verheißung für die Zukunft (1Mo 16). Gott sah Hagars Not und ließ sie nicht allein. König David, der sich einsam und ängstlich fühlte, versank nicht etwa in Selbstmitleid.



Er wandte sich an seinen Herrn und suchte Hilfe bei ihm (Ps 25). Auch unser Herr Jesus war mehrfach allein und das nicht immer gewollt – denken wir doch nur an Gethsemane: von seinen immer wieder einschlafenden Jüngern im Stich gelassen! Ob sich Jesus in all diesen Situationen einsam fühlte, wissen wir nicht sicher, und doch können wir von ihm in diesen Situationen lernen:

- Der Herr Jesus zieht sich immer wieder von seinen Jüngern und den Menschen, die ihn begleiten, zurück, um zu beten und Gemeinschaft mit seinem Vater zu haben (z. B. Mt 14,23; Mk 1,35). Er macht uns damit deutlich, wie wichtig in erster Linie die persönliche Beziehung zu Gott ist und dass Stille und Einsamkeit wichtig sind, um mit Gott ins Gespräch zu kommen. Dazu fordert Jesus uns in Matthäus 6,6 direkt auf: „Wenn du aber betest, so geh in deine Kammer, und wenn du deine Tür geschlossen hast, bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.“
- Bevor Jesus seine Jünger in den Dienst beruft, zieht er sich

zurück, um die ganze Nacht zu beten (Lk 6,12f.). Dabei wird er Gott in diese Entscheidungsfindung miteinbezogen haben. Beziehen wir Gott in unsere Entscheidungen mit ein? Vertrauen wir auf den Herrn mit ganzem Herzen, oder stützen wir uns nur auf unseren Verstand (Spr 3,5)?

- In der Einsamkeit und Einöde der Wüste versucht der Teufel, Jesus zu verführen (Mt 4, Mk 1, Lk 4). Jesus wird so auch auf seinen Dienst vorbereitet. Hieraus lernen wir, dass Gott das Alleinsein und die Einsamkeit schenken kann oder wir sogar hin und wieder bewusst die Ruhe und Einsamkeit suchen sollten, damit wir ihm dienen oder uns auf einen Dienst für ihn vorbereiten (lassen) können.
- Jesus wird während seiner Gefangennahme von seinen engsten Vertrauten verlassen. Er selbst kündigt seinen Jüngern in Johannes 16 an, dass sich alle zerstreuen werden und er alleingelassen wird. Doch gleichzeitig sagt er: „... doch ich bin nicht allein, denn der Vater ist bei mir“ (Joh 16,32). Wie

wertvoll ist es, wenn wir die Gewissheit haben dürfen, dass der Vater bei uns ist, auch wenn uns Menschen verlassen!

Die Redewendung „Wüstenzeiten sind Gotteszeiten“ kommt nicht von ungefähr, denn: Wir brauchen Stille und Einsamkeit, um z. B. Gottes Nähe zu suchen, die Beziehung mit ihm zu pflegen oder auf einen Dienst für ihn vorbereitet zu werden. Zwiegespräche mit Gott werden nicht in Gemeinschaft geführt. Gott begegnet uns in der Stille. Wenn er hörbar werden soll, muss es still sein. Die genannten biblischen Situationen zeigen uns aber auch: In der Einsamkeit und auf uns allein gestellt sind wir mitunter angreifbarer, und der Teufel hat „leichteres Spiel“, uns zu verführen. Selbst Jesus Christus, der allmächtige Sohn Gottes, bittet seine Jünger, mit ihm zu wachen und zu beten. Wie sehr brauchen wir dann erst die Unterstützung unserer Geschwister zur gegenseitigen Erbauung und Ermutigung?! Wie sehr brauchen wir die Gemeinschaft miteinander?!

Gemeinschaft im biblischen Sinne meint die „gemeinsame Teilhabe mit einem anderen“⁴ oder wie der Apostel Johannes es ausdrückt:

„... und zwar ist unsere Gemeinschaft mit dem Vater und seinem Sohn Jesus Christus“ (1Jo 1,3). Als Kinder Gottes sind wir „auf der Grundlage des Todes des Herrn Jesus ... in einer besonderen Gemeinschaft verbunden“.⁵ Sind wir wiedergeboren, werden wir Teil einer neuen Familie. Einer Familie, in der häufig unterschiedlichste Persönlichkeiten, Prägungen und Meinungen aufeinanderprallen. Es braucht immer wieder Gottes Hilfe und die Ausrichtung auf sein Wort, um diese Herausforderungen zu überwinden. Wir sind aufgefordert, nach Eintracht und gleicher Gesinnung zu streben (z. B. 1Petr 3,8; Röm 15,5), denn „siehe, wie gut und wie lieblich ist es, wenn Brüder einträchtig beieinander wohnen!“ (Ps 133,1). Wenn dies gelingt, sind wir Teil einer „lebendigen und herzlichen Einheit, die jede Art von Unterschieden zwischen den Menschen überwindet“.⁶ Wie wunderbar ist es, zu dieser Einheit dazugehören zu dürfen! Ein gutes Vorbild in Bezug auf das Praktizieren von Gemeinschaft sind uns die ersten Christen, von denen wir in Apostelgeschichte 2 lesen, dass sie in der Lehre der Apostel, in der Gemeinschaft, im Brechen des Brotes und in den Gebeten verharren (Apg 2,42). Sie alle „... waren beisammen und hatten alles gemeinsam“, und sie nahmen „... Speise mit Jubel und Schlichtheit des Herzens“ (Apg 2,44.46).

Wir wollen uns vor Augen führen, dass wir in der Endzeit leben und daher wissen, dass die Liebe in vielen erkalten wird (Mt 24,12). Täglich können wir beobachten und selbst erleben, dass Menschen immer egozentrischer und liebloser im Umgang mit anderen werden. Kein Wunder also, wenn viele sich alleingelassen und verlassen fühlen – leider auch zunehmend in Gemeinden. Gleichzeitig nehmen die Anfechtungen dieser Zeit zu und stellen jeden von uns vor große persönliche Herausforderungen. Wir wollen dem bewusst etwas entgegensetzen, indem wir uns die Worte des Apostel Petrus (1Petr 4,8-10) verinnerlichen und sie in unserem Leben anwenden: einander mit Liebe **begegnen**,

gastfreundlich sein, ohne zu murren oder eine Gegenleistung zu erwarten, und einander **dienen** mit den von Gott empfangenen Begabungen. Übrigens: Erkrankte oder alte Geschwister freuen sich mit Sicherheit sehr über einen Besuch. Einander begegnen, Gastgeber sein, besuchen, dienen – alles Möglichkeiten, um Gemeinschaft zu fördern und dem Alleinsein und der Einsamkeit entgegenzuwirken. So wertvoll und hilfreich die Online-Gottesdienste und -Bibelstunden, auf die wir seit den Lockdowns zugreifen können, auch sind (besonders wenn z. B. Krankheit ein persönliches Erscheinen verhindert), sie bieten uns auch manchmal vorschnell die Gelegenheit, doch wieder „nur online“ teilzunehmen. Besonders, wenn die Woche wieder recht voll war, es am Samstag doch später wurde als geplant oder die Trägheit gewinnt. Die Gemeinschaft in den Gottesdiensten, Bibelstunden etc. kommt durch persönliche Präsenz zustande und kann durch Videoübertragungen nicht ersetzt werden. Dass Zusammenkünfte versäumt werden, ist kein

neuzzeitliches Problem, wie wir im Brief an die Hebräer lesen (Hebr 10). Eine Lösung wird dort ebenfalls beschrieben (Hebr 10,24f.): „Und lasst uns aufeinander achthaben, um uns zur Liebe und zu guten Werken anzureizen, indem wir unser Zusammenkommen nicht versäumen, wie es bei einigen Sitte ist, sondern einander ermuntern, und das umso mehr, je mehr ihr den Tag herannahen seht.“ So herausfordernd „Gemeinschaftspflege“ vielleicht manchmal sein kann, Gemeinschaft mit Glaubensgeschwistern haben zu dürfen ist in erster Linie ein Geschenk und Privileg, dessen wir uns immer wieder neu bewusst werden sollten.

Gottes Wort zeigt uns, dass Einsamkeit und Gemeinschaft gleichermaßen wertvoll und wichtig sind. Es reicht nicht aus, wenn das Glaubensleben lediglich daraus besteht, sonntags den Gottesdienst zu besuchen und sich mit Geschwistern über die vergangene Woche auszutauschen. Seinen Glauben ausschließlich im „stillen Kämmerchen“ zu praktizieren ist ebenfalls nicht in Gottes Sinn. Beides – Einsamkeit und Gemeinschaft – sollte sich demnach in einem gesunden Glaubensleben die Waage halten. Wir brauchen beides. Lasst uns daher einander **ermutigen** und **erbauen**, aber auch **ermahnen** (1Thes 5,11), unsere persönliche Beziehung zum Herrn in Einsamkeit im Gebet zu vertiefen und die Gemeinschaft mit Geschwistern und bei Zusammenkünften zu stärken.

So herausfordernd „Gemeinschaftspflege“ vielleicht manchmal sein kann, Gemeinschaft mit Glaubensgeschwistern haben zu dürfen ist in erster Linie ein Geschenk und Privileg, dessen wir uns immer wieder neu bewusst werden sollten.



Laura Hoffmann (Jg. 1995), verheiratet mit Christian und aktuell in Elternzeit mit ihrem Sohn. Sie ist Psychologin und in Ausbildung zur Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche.

- 1 Grillich, L. Risikofaktor Einsamkeit. *Qualitas* 20, 15 (2022).
- 2 <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit>, Stand: 17.03.2023.
- 3 <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit>, Stand: 24.04.2023.
- 4 <https://www.folgeminach.de/1995-03-biblische-begriffe-gemeinschaft-a1231.html>, Stand: 06.04.2023.
- 5 <https://www.bibelkommentare.de/lexikon/1933/gemeinschaft>, Stand: 24.04.2023.
- 6 Aus: „Der Herr ist nahe“, Hückeswagen: CSV-Verlag, Tagesandacht vom 17.03.2023.