

„...das Volk Gottes für seinen Dienst bereitzumachen und den Leib Christi aufzubauen.“ (Eph. 4,12)

# BAU-IDEEN

Nr. 78  
Januar/Februar 2000  
Thema: **Einsamkeit I**

**Zum Thema:** Der Anfang des neuen Jahres ist für manche eine recht einsame. Die Weihnachtsfeiertage sind vorüber, die guten Vorsätze von Neujahr verblassen schon. Man fühlt sich allein gelassen und fast unmerklich beschleicht einen eine Depression, die mit ihrem dunklen Schatten alles überzieht. Man kommt nach Hause und die Person, die man liebt, ist nicht da. Manche irren durch die Straßen einer tosenden Großstadt und finden gar keinen, mit dem sie reden können. Andere stehen vor einem Grab und wissen, dass der, nachdem die Seele sich sehnt, nie wiederkommt. Wie können wir den Weg aus dem Labyrinth der Einsamkeit herausfinden? In dieser Ausgabe wollen wir das Thema *Einsamkeit*, ansprechen und überlegen, wie man damit umgeht.

## DER EINSAME ELIA

Die Bibel ist voll von einsamen Menschen. **Joseph**, **Daniel** und **Paulus** alle waren sie allein und gefangen in fremden Ländern. **Mose** war im Exil, fern von seinem Volk bis ins hohe Alter. **Rut** und **Naomi** wurden von den Angehörigen ihrer Männer verlassen. **David** floh vor Saul und lebte monatelang in Höhlen. **Jesus** war zeitweilig so einsam – selbst inmitten von Menschenmengen – dass Er vor Sonnenaufgang aufstand, um die Zeit mit dem Vater zu verbringen. Der Gipfel der Einsamkeit ist es vielleicht, wenn dich die Freunde verlassen, die Welt sich gegen dich wendet, du an ein Schand-Kreuz genagelt wirst und ausrufst, **„Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“**

Dann kommt **Elia** der als starker, hoch dramatischer Prophet dargestellt wird. Er stoppte den Regen, widersetzte sich dem König, rief Feuer vom Himmel, befahl die Hinrichtung von 850 Baalspropheten und sagte haargenau den Tag voraus, an dem die Dürre enden würde. Dennoch lesen wir **„Elia war ein schwacher Mensch, so wie wir“** (Jak. 5,17) Elia kannte Einsamkeit und große Verzweiflung.

In **1.Könige 19** hatte Elia seinen absoluten Tiefpunkt erreicht. Er lief in die Wüste, setzte sich unter einen



Wacholderbusch und betete. Am liebsten wollte er an Ort und Stelle sterben. Dann kroch er in den einzigen sicheren Zufluchtsort, den er finden konnte, denn er hatte Angst um sein Leben (Vv. 4 u. 10). Dieser treue Diener Gottes war einsam. Aus den Aspekten seiner Einsamkeit lassen sich mehrere Rückschlüsse ziehen.

Er hatte z. B. für seinen Alleingang gegen die Baalspropheten Lob erwartet; stattdessen drohte ihm die Königin mit dem Tod. Er nahm an, andere würden Gott ehren wie

er, und die anderen Propheten würden seinem Beispiel folgen. Aber es kam anders; um Elia wurde es einsam, denn falsche Erwartungen stets Einsamkeit erzeugen.

Uns geht's ähnlich. Nach den Höhen besonderer Gotteserfahrungen erwarten wir Anerkennung von Mitmenschen in den Niederungen des Alltags. Wie Elia müssen wir feststellen, dass es so nicht läuft. Wer sich mit anderen Dienern Gottes vergleicht, die womöglich sehr erfolgreiche Gemeindeleiter bzw. Pastoren von schnell wachsenden Gemeinden sind, verliert nicht nur die Wirksamkeit, sondern schraubt die Erwartungen an sich selbst viel zu hoch.

Derartige Vergleiche führen einen Menschen in immer tiefere Einsamkeit. Gott schenkte Elia in seiner Einsamkeit und Erschöpfung die nötige Nahrung und den Schlaf, den er brauchte. Auf psychischer Ebene empfing er die Zuversicht der Gegenwart Gottes (V.12).

Für Menschen, die allein auf einsamen Straßen gehen, ist das immer wohltuend. Um Elia aus seiner existentiellen Krise herauszuhelfen, gibt Gott ihm als seinem auserwählten Werkzeug einen besonderen Auftrag (V.15) und verspricht ihm die geistliche Gemeinschaft einer großen Schar von Mitstreitern (V. 18).

Auch unsere Bedürfnisse will Gott konkret erfüllen. Wir siegen durch Christus, der in uns wohnt (Gal. 2,20). Einsamkeit und Mutlosigkeit können uns anspornen, uns dem Herrn neu hinzugeben, wie Elia, der – von Gott erfrischt – vierzig Tage und Nächte unterwegs war (V. 8). Sind Sie auch der Überzeugung: **„Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht“?** (Phil. 4, 13)

## EINSAMKEIT UND DER (UN)SINN DES LEBENS

**Ernest Hemingway** schreibt von einem Kellner in einem kleinen Café. Mitternacht ist längst vorbei; der letzte Gast ist fort. Müde gähnend betrachtet der Kellner das leer gewordene Lokal.



„Was hat der vergangene Tag eigentlich gebracht?“ denkt er bei sich. „Es war alles nichtig, und der Mensch selbst ein Nichts.“ Plötzlich beginnt dieser Mann zu „beten“ und zwar das Vaterunser, mit einer furchtbaren Veränderung, in das absolute Nichts hinein:

„Unser Nichts, der du bist im Nichts. Nichts ist dein Name. Dein Nichts komme. Dein Nichts geschehe wie im Nichts so im Nichts. Unser tägliches Nichts gib uns heute ... Erlöse uns vom Nichts, denn Dein ist das Nichts und das Nichts und das Nichts...“

Dieses abgrundtiefe Nichts umfängt heute unzählige Menschen. Ihr Lebenshorizont ist leer und öde geworden. Sie haben vielleicht einige Ideen, Ideale und Idole an den Wänden ihres Lebens aufgehängt, zu denen sie aufschauen, die sie verehren, anbeten, vielleicht sogar vergötzen. Aber die Gedanken, Gebete und Beschwörungen, die sie dorthin ausschicken, fallen wieder auf sie selbst zurück und machen ihr leeres Leben nur noch öder, nur immer sinnloser.

## ELIAS REZEPT FÜR GEISTLICHE ERNEUERUNG

**Abstand vom Alltag:** Nehmen Sie sich ein paar Stunden pro Woche, in denen Sie von allem abschalten. Tun Sie, was Ihnen Spaß und Freude macht. Jeder braucht regelmäßig einen emotionalen Ausgleich. Suchen Sie sich jemand, der völlig vertrauenswürdig ist, bei dem Sie Ihren Abfall abladen dürfen. (**Warnung:** Manche missbrauchen dazu ihren Ehepartner. Bedenken Sie aber, dass auch der Ehepartner seinen eigenen Müll sammelt. Andere lassen bei ihren Kollegen „Dampf“ ab. Oft empfiehlt es sich, lieber zu einer ortsfremden Person zu gehen.)

**Ruhe:** In keiner Generation hat der Mensch wohl so wenig geschlafen wie in unserer. Unsere Kultur ist sehr schnelllebig – Tendenz steigend. Regelmäßige Zeiten der Stille sollten auf jeden Fall im Kalender eingetragen werden. In einer Zeit, die zu sehr vom Fernsehen bestimmt wird, kommt das Lesen und Nachdenken oft zu kurz, denn es wird durch gute Literatur und Gespräche angeregt. Wenn der Geist nicht kontinuierlich gefordert wird, verkümmert er.

**Ernährung:** Wie oft arbeiten wir bis spät in die Nacht oder lassen das Mittagessen aus Zeitgründen wegfallen und meinen, dass das für uns keine negativen Konsequenzen hat! Irgendwann aber ist der Tank leer. Elia erhielt von einem Engel zwei Mahlzeiten für die bevorstehende Reise. Er baute seine Reserve auf, auch mit dem nötigen Schlaf.

**Fitness:** Körperliche Bewegung reinigt unseren Körper von Stress-Auswirkungen. Auch der Stress kann uns in tiefe Einsamkeit führen. Mangelnde Bewegung bewirkt, dass der Körper seine Adrenalinproduktion einstellt und dass die Muskeln verkümmern.

**Begegnung mit Gott:** Auch Jesus empfand streckenweise Einsamkeit. Relativ früh in seinem Dienst lud er zwölf Menschen ein, einfach bei ihm zu sein. Allerdings war er nie so beschäftigt, dass er sich nicht die Zeit für den nötigen Abstand nahm. Zeitweise ging er in die Wüste zum Beten, um Gemeinschaft mit dem Vater zu pflegen. Das war ein gesunder Ausgleich zu den Zeiten, in denen er von der Menge umgeben war.

Dankbarkeit und Musik können die Einsamkeit ebenfalls verscheuchen. Ein dankbares Herz ist selten einsam. Ähnlich wie Elia erlebte auch David schwere Belastungen. Viele seiner Psalmen schrieb er gerade in solchen Zeiten. Für David war die Musik ein wichtiges Mittel gegen Depression und Einsamkeit. Dazu gehört sich täglich vom Heiligen Geist füllen zu lassen, damit man der eigenen Berufung gerecht werden kann. In **Psalm 51,13** sang und flehte David: „**Nimm nicht Deinen [Heiligen] Geist von mir.**“ Wie wollen wir andere leiten und anleiten, wenn wir selbst nicht geleitet und angeleitet werden!

**GOTT SAGTE: „ES IST NICHT GUT, DASS DER MENSCH ALLEIN SEI!“ (1.Mo. 2,18)**

Einsamkeit ist ein unabwendbarer Aspekt unserer Menschlichkeit und insofern nicht heilbar. Doch Gott

will uns genau in solchen Zeiten begegnen – in Zeiten, in denen wir uns allein gelassen fühlen. Erst, als **Hiob** sich von allen anderen missverstanden und verlassen fühlte, machte er seine größte Erfahrung mit Gott. Es war eine sehr schmerzhaft Zeit für diesen leidgeprüften Gottesmann, aber mit hoher Dividende, nämlich der Erkenntnis: „**Herr, ich kannte dich nur vom Hörensagen, jetzt aber habe ich dich mit eigenen Augen gesehen**“ (**Hiob 42,5**). Ähnliche Erfahrungen machten auch andere große Männer Gottes, wie z. B.:

- **König David** – „**Wende dich mir zu, Herr, und rechne meine Schuld nicht an, denn ich bin einsam und niedergeschlagen.**“ (**Psalm 25,16**)
- **Charles Spurgeon** wird von vielen als der größte Prediger des 19. Jahrhunderts bezeichnet. Jeden Sonntag predigte er vor Tausenden im Londoner Metropolitan Tabernacle. Montags litt er häufig unter starken Depressionen. Mehr als einmal fuhr er an die französische Riviera, um seinen angeschlagenen seelischen und physischen Zustand (er litt auch an Gicht und Rheumatismus) zu überwinden.
- **Dietrich Bonhoeffer** – „*Gott, zu dir rufe ich: In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht. Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht. Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe. Ich bin unruhig, aber bei dir ist der Friede. In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld. Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den Weg für mich.*“

Aus jedem dieser Zitate wird offenbar, dass Freude und Glück in hohem Maß von der eigenen Einstellung und Entscheidung abhängen. Wir können wählen, entweder stumpfsinnig dahinzusiechen – oder das Leben positiv zu sehen. Paulus verdeutlicht das mit seiner Ermahnung in **1.Thess. 5, 16:** „**Seid zu jeder Zeit fröhlich! Hört niemals auf zu beten. Vergesst auch nicht, Gott für alles zu danken.**“ Aspirin nimmt den Schmerz im Körper. Ähnlich wirken Freude und Dankbarkeit. Sie sind eine Art geistliches Aspirin. Wer froh und dankbar ist im Herrn, vermag die krankmachende Einsamkeit zu überwinden, die heute so viele Menschen befällt.

**„Und David geriet in Bedrängnis, weil die Leute ihn steinigen wollten; denn die Seele des ganzen Volks war erbittert... David aber stärkte sich in dem HERRN, seinem Gott.“ (1.Sam. 30, 6)**

### Zum Schluss

Ist es nicht seltsam, dass immer mehr Menschen unter Einsamkeit leiden, in einer Zeit, in der sich die Weltbevölkerung explosionsartig zunimmt? Die Hochhäuser unserer Städte sind zu Denkmälern der Verlassenheit geworden. Hinter vielen Wohnungstüren verbirgt sich schmerzvolle Einsamkeit, die zu einem weit verbreiteten Symptom unserer Gesellschaft gehört.

**Anwendung:** Machen Sie sich eine Liste im Sinne von **Philipp 4, 8**. Führen Sie alles an, was in Ihrem Leben gut, gerecht, anständig, liebenswert und schön ist. Denken Sie intensiv über diese Dinge nach, eventuell auch im kleinen Kreis mit Freunden zusammen. Nehmen Sie diese Liste eine ganze Woche überall mit. So können Sie schnell und gezielt auf negative Gedanken reagieren und sie mit Ihren positiven Gedanken ersetzen.

