



4 Schritte aus der Einsamkeit

Du bist nicht allein

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen. Man kann von Menschen umgeben sein und sich trotzdem innerlich allein fühlen. Vielleicht fehlt dir jemand, mit dem du deine Gedanken und Gefühle teilen kannst. Vielleicht hast du das Gefühl, dass niemand wirklich versteht, was in dir vorgeht.

Doch deine Einsamkeit ist nicht das Ende der Geschichte. Gott sieht dich. Er kennt dich. Und er möchte dir nahe sein.

Die Bibel zeigt uns, dass wir nicht dafür geschaffen sind, alles allein zu tragen. Gott lädt dich ein, seine Gegenwart zu entdecken, seinem Wort zu vertrauen und wieder Verbindung zu anderen Menschen zu finden.

1. Entdecke, was Gott über dich sagt

Unsere Gefühle können sich verändern. **Gottes Wort bleibt.** Wenn du dich einsam fühlst, richte deinen Blick deshalb auf das, was Gott sagt:

„Ich will dich nicht aufgeben und dich niemals verlassen!“

Hebräer 13,5

Mach diese Zusage zu deiner eigenen. Sprich sie aus: **„Gott ist bei mir. Ich bin nicht verlassen.“** Beginne, Gottes Wort mehr Raum zu geben als den Gedanken, die dich nach unten ziehen

2. Richte deine Gedanken auf Gottes Wahrheit

Wenn wir uns einsam fühlen, können Gedanken entstehen, die uns immer weiter nach unten ziehen: „Ich bin allein.“ „Niemand braucht mich.“ „Es wird immer so bleiben.“

Doch unsere Gedanken sind nicht immer die Wahrheit. Gottes Wort bleibt die Wahrheit. Die Bibel ermutigt uns deshalb, **unsere Gedanken bewusst auf das zu richten, was gut, wahr und hoffnungsvoll ist.**

„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden.“

Psalm 147,3

Wenn ein negativer Gedanke kommt, **halte dagegen mit dem, was Gott sagt.**

Statt „Ich bin allein“ kannst du sagen: „**Gott ist bei mir.**“

Statt „Niemand sieht mich“ kannst du sagen: „**Gott sieht mich.**“

Statt „Es wird immer so bleiben“ kannst du sagen: „**Gott kann etwas Neues in meinem Leben tun.**“

Beginne, Gottes Wort laut auszusprechen und darüber nachzudenken. Je mehr du dich mit seiner Wahrheit beschäftigst, **desto mehr kann sie deine Sicht auf dich selbst und dein Leben verändern.**

3. Glaube an Gottes Heilung für dein Herz

Einsamkeit kann Wunden hinterlassen. Vielleicht wurdest du enttäuscht, zurückgewiesen oder verletzt. Vielleicht fehlt dir eine wichtige Beziehung in deinem Leben. Aber **deine Verletzungen müssen nicht deine Zukunft bestimmen.** Gott sieht auch das, was andere Menschen nicht sehen.

„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden.“

Psalm 147,3

Du darfst darauf vertrauen, dass Gott auch in deinem Inneren wirken kann. Bring ihm deine Verletzungen und erlaube ihm, **dein Herz Schritt für Schritt zu heilen.** Heilung kann ein Prozess sein. Gib nicht auf, wenn sich nicht alles sofort verändert. **Bleib dran. Suche Gottes Gegenwart und halte an seinen Zusagen fest.**

4. Öffne dich wieder für Gemeinschaft

Gott möchte nicht, dass du dein Leben allein bewältigst. **Er hat uns für Gemeinschaft geschaffen, mit ihm und mit anderen Menschen.**

Vielleicht hat die Einsamkeit dazu geführt, dass du dich immer mehr zurückziehst. Dann kann es Zeit sein, einen kleinen Schritt zurück auf andere Menschen zuzugehen. **Warte nicht darauf, dass sich alles von selbst verändert.** Wage einen Schritt. Ruf jemanden an. Schreib eine Nachricht. Triff dich mit einem Menschen, dem du vertraust. Suche eine Gemeinschaft, in der du dich willkommen fühlst.

Und vielleicht ist dein nächster Schritt noch einfacher: Lerne Jesus kennen. Er verspricht:

„Und siehe, ich bin immer bei dir, bis ans Ende des Zeitalters.“

Matthäus 28,20

Du kannst heute damit beginnen, ihm zu vertrauen. **Du musst diesen Weg nicht allein gehen.**

5. Mach heute den ersten Schritt

Du bist nicht vergessen. Du bist nicht verlassen. **Gott sieht dich und er möchte dir nahe sein.** Vielleicht ist jetzt der Moment, deine ersten Schritte mit Jesus zu machen.

Wir beten gerne mit dir. Ruf uns an, kostenlos und diskret.

Gebetsline: 044 515 70 00

Dein UNBESORGT Team

Wir beten gerne mit dir am Telefon.
Kostenlos und diskret.

Gebetsline : 044 515 70 00