



- [Startseite](#)
- [online-Buch](#)
- [Gesprächs-Blog](#)

und trotzdem nicht allein?

Wir sehnen uns nach UMSORGTSEIN, ZÄRTLICHKEIT und FREUNDSCHAFT seit wir durch die Geburt aus dem paradiesischen Einssein mit der Mutter abgenabelt wurden. Einsamkeit widerspricht daher unserem urmenschlichen Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Beziehung sowie Zusammen- und Zugehörigkeit. – Es gibt auch Zeiten, in denen wir bewusst allein, für-sich-sein möchten, um uns zu sammeln, Ruhe zu genießen und aufzutanken.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

**Wo endet das Allein-Sein und beginnt das Einsam-Sein?
Wie damit umgehen, wenn mancherlei Umstände zum
Alleinsein zwingen?**

Wann fühlen wir uns einsam? Erst im Alter oder auch schon als junger Mensch? Ist Einsamkeit vielleicht schon sehr häufig auch ein Dauerzustand?

**Können Facetime, Whatsapp und Co. Nähe simulieren,
Distanz für eine Weile überbrücken und soziale
Beziehungen ersetzen?**

Einsamkeit zieht sich durch alle gesellschaftliche Schichten und Generationen. **Ob in der JUGEND oder im ALTER**, berufstätig oder in Pension – Menschen in allen Lebensphasen fühlen sich oft ausgegrenzt und vom Familien- und

Gemeinschaftsleben ausgeschlossen. Trotz realer oder sozialer Beziehungen empfinden sie sich mutterseelenallein, wenn sie keiner Gruppe zugehörig sind und lediglich oberflächliche Beziehungen pflegen.

Chatbots, als virtuelle Freunde oder KI, können gut Emotionen simulieren, aber die zutiefst menschliche **EMPATHIE nicht ersetzen** und tragen das Risiko der Abhängigkeit und Sucht in sich. In einer Welt, die so globalisiert und digital vernetzt ist wie nie zuvor, ist Einsamkeit paradoxerweise zu einem großen Problem unserer Zeit geworden. Denn bei allem Wandel hat sich eines nicht verändert: unser zutiefst menschliches Grundbedürfnis nach echter Nähe, nach Menschen, die uns kennen, bei denen wir sein dürfen, wie wir sind – und die sich mit uns freuen.

Wer eine liebe-volle Beziehung zu sich selbst hat, braucht auch **vor LEERE und SCHMERZ nicht zu fliehen**. Einsamkeit möge niemals zu groß, zu isolierend sein, um uns von Gottes Gegenwart zu trennen. Vielmehr soll durch sie sichtbar werden: GOTT begegnet uns Menschen auch dann, wenn Freunde fehlen, die Zukunft unklar ist oder das Herz sich wie verschlossen anfühlt. Selbst wenn wir uns noch so einsam und verlassen fühlen – wir sind nie allein. Unser Schöpfer ist immer gegenwärtig und gesprächsbereit.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im [online-Buch](#)

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:

□ Mein liebes Kind! In jedem Menschen befindet sich eine Schicht der Einsamkeit, die keine menschliche Beziehung ausfüllen kann, auch nicht die stärkste Liebe zwischen zwei Menschen. Dort in der Tiefe des Seins, wo keiner keinem gleicht, dort bin ich bei dir. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:

DU erinnerst mich, dass in jedem Menschen Unaussprechliches wohnt, dass selbst der liebste Mensch nicht bis in die Tiefe meine Empfindungen hinabsteigen kann. Manche schwere Stunden sind wie Wüste, dich allein durchqueren und durchleiden muss. Ich muss lernen, mich selbst auszuhalten.

Lass DU mich deine Nähe spüren, wenn Wellen der Einsamkeit mich erfassen. Wenn Situationen oder Bilder aufsteigen, die weh tun, dann will ich sie nicht wegschieben. Sie gehören zu mir. Wenn ich mich ihnen freundlich zuwende, dann

fällt ein anderes Licht auf sie und das Dunkel ist nicht mehr so schwer zu ertragen. Schenk mir den Blick, dich zu erkennen in den kleinen Wundern des Alltags, in der Wärme einer freundlichen Geste, im Trost eines mitfühlenden Wortes. Selbst wenn Zweifel mich umgeben wie dunkle Schatten der Nacht, lässt DU mich nicht los. DU bist der Anker meiner Seele und der Grund, warum ich weitergehe.

So bitte ich dich, HERR, meine trüben Gedanken zu verscheuchen. DU bist immer bei mir und nimmst dich der Zukurzgekommenen an. Mit dir finde ich die Kraft zum Leben, den Mut zur Hoffnung, die Stärke zum Glauben. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und ,nehmen wir ihm bei seinem Wort', das er uns für liebe-volle Beziehungen und rechte Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): [Ps 25,16](#) oder [Ps 27,10](#)

Den Text aus der heutigen ‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch - lebe in liebe-voller Beziehung!

© 2026 ANTONIUS

[Impressum](#) · [Datenschutz](#)