FRAGEN & ANTWORTEN

Warum fühle ich mich allein, obwohl ich ständig mit Menschen verbunden bin?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 26. November 2026

Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein. Du kannst in einer vollen Stadt leben, ein Telefon voller Kontakte haben, täglich Menschen sprechen — und im Kern allein bleiben. Umgekehrt kann jemand einsam sein, der fast niemanden hat.

Der biblische Ausgangspunkt ist: Gott schuf uns für **Beziehungstiefe**, nicht für Kontaktmenge. „Gott setzt den Einsamen in Familien" (Psalm 68,6). Einsamkeit wird gelöst durch **Zugehörigkeit, Verstehen und tragende Nähe**, nicht durch mehr Oberfläche.

1. Die Sehnsucht ist nicht nach Menschen – sondern nach einem Menschen

„Einsamkeit war eine schreckliche Sache. Wir sollten uns deshalb nicht wundern, dass all das Geld, alle Bequemlichkeiten und Vergnügen der Welt — unser Versuch, uns selbst ein Paradies zu schaffen — uns nicht erfüllen können wie Liebe es kann."

Gott schuf dem Menschen einen *'ezer*, einen Helfer und Gefährten, einen Freund. Als Adam die Frau sah, sagte er: „Endlich! Dies ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch!" Der Ausdruck sagt: „Dich zu treffen füllt eine Leere in mir."

Es geht nicht um viele Kontakte, sondern um **einen Menschen, der mich wirklich kennt** — und den ich wirklich kenne.

2. Wir sehnen uns nach Nähe, treffen aber nur Rollen

Einsamkeit entsteht oft, weil Menschen uns sehen, aber nicht *erkennen*. Wir zeigen Funktion, Erfolgs-, Erwartungs- und Image-Schicht — aber das Echte bleibt verborgen.

Besondere Schwere entsteht durch Leid und Krankheit: „Ein Kennzeichen der Trübsal ist Isolation. Eine Mauer entsteht zwischen uns und selbst unseren engsten Freunden. Ein

Grund ist: Du, der Leidende, spürst plötzlich eine neue Kluft zwischen dir und fast jedem, der nicht erlebt, was du durchmachst. Menschen, mit denen du einst eine gemeinsame Erfahrung fühltest, tun das nicht mehr... Isolation entsteht auch, weil Freunde einfach fernbleiben."

Das ist kein Versagen deiner Gesprächsfähigkeit. Es ist eine zutiefst menschliche Erfahrung: In wichtigen Lebensphasen fühlt man sich **missverstanden, auch wenn man umgeben ist**.

3. Das moderne Grundproblem: Expressiver Individualismus

Die moderne Kultur sagt: „Ich muss mein eigenes Glück schaffen, meine Stärke aufbauen, der Motor meines Schwungs sein." Das klingt nach Freiheit, erzeugt aber in der Tiefe **Verlorenheit und Vereinsamung**, weil nobody verlangt, dass wir wirklich *gehört und getragen* werden.

Stanford-Psychologe Philip Zimbardo wird zitiert: „Ich kenne keinen mächtigeren Killer als Isolation. Es gibt keinen zerstörerischeren Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit als die Isolation von Ich und Du und Wir von ihnen. Sie ist ein zentraler Faktor bei Depression, Paranoia, Schizophrenie, Vergewaltigung, Selbstmord und einer Vielzahl von Krankheitszuständen."

Swindoll dazu: „Wir sind keine 'Teilen-Teilen'-Leute mehr. Wir sind unabhängige Zahnräder in komplexen Firmenstrukturen. Wir tragen Headsets beim Joggen, im Garten, auf dem Weg zur Uni oder beim Essen. Unser Stichwort ist 'Privatsphäre'; unsere Verpflichtungen sind kurzfristig" [Strengthening Your Grip].

Und zu Römer 16,16: „Die meisten in Nordamerika und Europa können sich Geräte leisten, mit denen sie rund um die Uhr mit anderen auf der ganzen Welt telefonieren oder SMS schreiben können. Und doch klagen immer mehr Menschen in diesen technologisch fortgeschrittenen Gesellschaften über Einsamkeit... Menschen, umgeben von Menschen, fühlen sich trotzdem völlig allein. Menschen sehnen sich heute genauso nach sinnvoller Verbindung wie vor zweitausend Jahren" [Insights on Romans].

Kontaktmenge ist nicht Zugehörigkeit. Erreichbarkeit ist nicht Nähe.

4. Vereinsamkeit in der Stadt

„Städter stehen heute einer einsameren und wettbewerbsorientierteren Umgebung gegenüber als frühere Generationen" [Center Church].

Dazu gehört: Konkurrenz statt Gemeinschaft, Verbergen statt Offenheit, Tempo statt Zuwendung. Wir funktionieren, aber wir *warten* nicht. Wir reden, aber wir *hören* nicht. Wir sind vernetzt, aber nicht *verbunden*.

Dabei: Gott schuf Menschen nach seinem Bild — als Individuen *und* als Gemeinschaftswesen zugleich. Wir sind auf Beziehung angelegt, nicht geformt für ständige Funktion.

5. Gott selbst hat Einsamkeit gekannt

Jesus allein im Garten, allein am Kreuz, verlassen von Freunden — „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?"

„Jesus ging als erster durch die Wüste. Er fühlte ihre Hitze. Er ertrug ihre Einsamkeit. Er stellte sich dem Satan selbst" [Great Days with the Great Lives].

In der Einsamkeit bleibt eine Frage: „Wo ist Gott? Wenn er überall gegenwärtig ist, und Jesus verspricht, uns nie zu verlassen, warum fühle ich mich so allein? Es mag scheinen, als wäre das verlässliche Licht in deinem Leuchtturm erloschen. Die Welt wird dunkel."

Die Antwort darauf ist nicht: „Du darfst dich so nicht fühlen." Sondern: **Manchmal ist das, was sich wie erzwungene Einsamkeit anfühlt, eine gottverordnete Stille**, in der Gott tiefer mit uns arbeitet als wir es allein verstehen [Clinging to Hope].

6. Was wirklich heilt

a) Weniger, aber tiefer
„Wenn du einsam bist, brauchst du fürsorgliche, enge Freunde. Das ist so offensichtlich wie: Wenn du hungrig bist, brauchst du Essen. Leider hat die Moderne uns konditioniert, uns für unseren Wunsch nach Gemeinschaft zu schämen. Gott hat uns für Beziehungen geschaffen — zu ihm und zueinander."

Swindoll gibt zwei Leitlinien: *Erstens*: „Entwickle ein reiches Sozialleben, das dir Gelegenheit gibt, mehrere enge, fürsorgliche Beziehungen zu pflegen. Mach das jetzt zu einer Priorität; fürsorgliche Freunde tauchen nicht plötzlich auf, wenn du einsam bist."

Zweitens: „Wenn du verletzt bist, brauchst du treue Fürsprecher... jemand, der für dich eintritt, wenn du dich selbst nicht verteidigen kannst" [Insights on 1 & 2 Timothy].

Das heißt: Suche **2–3 Menschen**, mit denen du Wahrheit teilen darfst, ohne Rolle spielen zu müssen.

b) Ehrlich aussprechen, wo es bei dir wirklich einsam ist
Die meisten Menschen haben Kontakt, aber kein Vertrauen. Ohne Vertrauen gibt es keine Tiefe. Ohne Tiefe bleibt Einsamkeit — auch in bester Gesellschaft.

Jesus selbst suchte sich wenige nahe Freunde — und zugleich die Stille: „Jesus suchte bewusst die Gesellschaft von zwölf Männern und pflegte enge Freundschaften mit einigen von ihnen. Dann zog er sich am Vorabend seiner Kreuzigung mit den Zwölf zurück, nicht nur um seine Weisheit zu teilen, sondern um Trost und Unterstützung zu erhalten" [Insights on John].

c) Die Gemeinde als Familie für Einsame
„Gott schuf Menschen, um am besten in Familien zu gedeihen. Aber für diejenigen ohne Ehepartner, Eltern oder Kinder gibt es Gottes Familie, die Gemeinde — vereint durch das gemeinsame 'Lebensblut' des Geistes — die den Einsamen (Vers 6) Väter und Mütter und Brüder und Schwestern und Kinder gibt" [The Songs of Jesus].

Denn: „Das, was die Armen mehr als Essen, Kleidung und Unterkunft brauchen (obwohl sie auch diese dringend brauchen), ist, *gewollt zu werden*. Der Ausgestoßen-Sein, das ihre Armut ihnen auferlegt, ist quälender" [Worship by the Book].

Einsamkeit löst sich nicht durch „mehr Netzwerken", sondern durch **gewollt, gekannt und getragen werden**.

d) Gott kennen — als Grund statt Dauer-Kontakt
Einsamkeit ist auch ein Zeichen einer tieferen Sehnsucht, die niemand allein füllen kann: „Einsamkeit war eine schreckliche Sache... Unsere Versuche, uns selbst ein Paradies zu schaffen, können nicht erfüllen wie Liebe es kann."

Darum: „Einsamkeit... kann durch Gott selbst geheilt werden. In der Stille und im Gebet ist es in seiner Gegenwart, dass er unsere tiefsten Gedanken erforscht und uns die Dinge offenbart, die geheilt werden müssen" [Wisdom for the Way].

In der Einsamkeit allein zu sein mit Gott ist nicht immer Strafe — manchmal ist es die Schule, in der wir Gott *wirklich*kennenlernen.

e) Gehorsam gegenüber der Einladung Jesu
„Wenn wir Jesu Einladung annehmen, glauben, dass das, was er sagt, wahr ist, und ihm mit ganzem Leben folgen, erleben wir Freiheit von vergangenen Sünden und zukünftigen Ängsten, zusammen mit Zufriedenheit, Freude, Liebe und Kraft heute."

Und zu 1. Johannes: „Falls jemand, der die Mittel dieser Welt hat, seinen Bruder Not leiden sieht und sein Herz vor ihm verschließt — wie bleibt Gottes Liebe in ihm?"

Denn: „Du bekommst nie ein Gefühl für dich selbst, wenn du stillstehst und alles um deine eigenen Bedürfnisse kreisen lässt... Außer du bist bereit, den Verlust von Möglichkeiten und die individuelle Begrenzung zu erleben, die aus verbindlichen Beziehungen kommt, wirst du mit deiner eigenen Natur und der Natur der Dinge fremd bleiben."

Kurz gesagt

Du fühlst dich allein, obwohl du verbunden bist, weil du nicht Kontakt suchst, sondern **Vertrauen, Verstehen und gewollt werden**. Heilung kommt nicht durch mehr Menschen, sondern durch **einige wenige tiefe Beziehungen**, durch eine Gemeinde, die Familie ist — und durch Gott selbst, der mitten in der Einsamkeit nahe ist.

Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/warum-fuehle-ich-mich-allein-obwohl-ich-staendig-mit-menschen-verbunden-bin