

2. Vierteljahr / Woche 21.04. – 27.04.2019

## 04 / Allein oder einsam?

Egal – Gott ist da!

### ➤ Fokus

Alleinsein und Einsamkeit gehören zum Leben. Gott will uns darin begleiten.

### ➤ Einstieg

#### Alternative 1

Hört/Schaut euch **Apropos, Einsamkeit!** an (2 Min.). Lasst es kurz wirken. –

Was denkt, was empfindet ihr, wenn ihr den Text hört und die Bilder seht?

Wie würdet ihr das Gefühl von Einsamkeit beschreiben?

Ziel: Gedicht- und Bildbetrachtung zum Thema Einsamkeit

#### Alternative 2

Bringe Malutensilien und Papier mit. Bitte die Gruppe „Einsamkeit“ zu malen.

Es geht dabei nicht um ein künstlerisch anspruchsvolles Werk, sondern darum, Gefühle aufs Papier zu bringen.

Ziel: Kreative Umsetzung des Gefühls Einsamkeit

### ➤ Thema

#### • Allein

- Wie definiert ihr den Unterschied zwischen allein sein und einsam sein? Wann führt Alleinsein zur Einsamkeit? Sprecht zuerst über das Alleinsein: Wer von euch ist gern allein, wer nicht so gern? Warum? Wann seid ihr gern allein und wann nicht?
- Welche positiven Seiten hat das Alleinsein? Wie kann man Alleinsein für sich nutzen? Und wozu?
- Jesus suchte immer wieder die Stille, das Alleinsein. Lest dazu die folgenden Verse und überlegt, wozu Jesus diese Zeit jeweils nutzte (notiert eure Ergebnisse evtl. auf Flipchart o. Ä.):
  - vor Beginn seines öffentlichen Wirkens: **Matthäus 4,1**
  - bei Tagesanfang: **Markus 1,35; Lukas 4,42**
  - am Abend/in der Nacht: **Matthäus 14,23; Lukas 6,12**
  - zusammen mit seinen Jüngern: **Markus 6,31**

Wie können wir die jeweiligen Situationen auf uns heute übertragen?

Wie lassen sich solche Zeiten praktisch gestalten?

- „Allein sein zu müssen, ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste.“ – Welches Spannungsfeld steckt dieses Zitat ab?

#### • Einsam

- Macht euch nun Gedanken über Einsamkeit: Wie habt ihr schon mal Einsamkeit erlebt? Was hat euch geholfen? Was hat euch verletzt? Was habt ihr gelernt, das für andere hilfreich sein könnte? Was könnte man tun, um der depressiven Stimmung, die oft mit Einsamkeit einhergeht, zu entkommen? (vgl. Frage der Jugendseite)
- Nehmt euch Zeit, in der jeder für sich über seine Einsamkeit nachdenken kann. Lies dazu den folgenden Auszug aus **What the Lonely Is For** vor (lass später während der Nachdenkzeit zu den Fragen das Lied evtl. laufen):
 

„Wenn ich einsam bin, ist das ein Zeichen dafür, dass es in mir eine Leere gibt. Es zeigt mir, dass es mehr geben muss, dem ich nachspüren soll. – Du kannst den Schmerz wegschieben und Mauern um ihn ziehen, aber diese Mauern werden dich nur einsperren und du wirst nie wissen, wofür die Einsamkeit gut war. Einsamkeit zeigt dir die Tiefe deiner Träume, die Größe deiner Wünsche und das Ausmaß deiner Visionen.“ (freie Übertragung, englischer Text siehe [hier](#))

Stelle anschließend folgende Fragen, die jeder für sich beantworten kann (möglichst Fragen ausdrucken oder groß aufschreiben):

  - Was könnte deine Leere sein, die gefüllt werden möchte?
  - Wo hast du Mauern gezogen, weil du dich lieber nicht mit dem Schmerz und der Einsamkeit auseinandersetzt? Wie kannst du sie angehen?
  - Wie kannst du das nächste Mal, wenn du dich einsam fühlst, dieses Gefühl in etwas Positives verwandeln, das dich weiterbringt und dir neue Horizonte öffnet?
- Von Gott verlassen. – Wann fühlt man sich so? Wer hat das schon erlebt? Wie kam es dazu? Wie war es? Wie kommt man aus diesem Tief heraus? Welche Bibelstellen fallen euch ein, in denen Gott deutlich macht, dass er uns nie allein lässt, sodass wir einsam sein müssten (z. B.: **Jesaja 49,15; Zefanja 3,17; Psalm 34,19**)? Wie schafft man es, sich diese Zusagen bewusstzumachen, wenn man sie braucht?

### ➤ Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was nehme ich mit in die Woche?) – Gebet



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.

2. Vierteljahr / Woche 21.04. – 27.04.2019

## 04 / Allein oder einsam?

Egal – Gott ist da!

### ➤ Bibel

Gott hat gesagt: „Ich werde dich nie verlassen und dich nicht im Stich lassen.“  
Hebräer 13,5

### ➤ Hintergrundinfos

In Großbritannien gibt es seit 2018 ein Ministerium für Einsamkeit. Minister for Loneliness Tracey Crouch sagte zu ihrer Aufgabe: „Niemand soll sich einsam fühlen oder als ob er niemanden hätte, an den er sich wenden kann. Einsamkeit ist ein schwerwiegendes Problem, das Menschen allen Alters und sozialen Stellungen betrifft. Deshalb müssen wir es angehen.“ (Press Releas UK Government)  
Theresa May begründete den Schritt damit, dass für zu viele Menschen Einsamkeit die traurige Realität unserer modernen Gesellschaft ist. Mehr als 9 der knapp 66 Millionen Briten fühlen sich immer oder häufig einsam.

Auch die deutsche Politik beschäftigt sich mit dem Thema. Im Koalitionsvertrag 2018 steht: „Angesichts einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.“

Die Zahl der Single-Haushalte steigt immer weiter an. In Deutschland sind es im Durchschnitt 41% der Haushalte, wobei ca. 64% der Alleinlebenden älter als 64 Jahre sind. In der Schweiz sind ca. 30% Single-Haushalte, wobei die Anzahl in größeren Städten deutlich höher ist. So werden in Basel fast die Hälfte aller Wohnungen von Singles genutzt.

Viele Menschen leben gerne allein, und wer einen großen Freundes- oder Familienkreis hat, empfindet das Alleinleben nicht unbedingt als problematisch. Etwas anderes ist es, wenn Menschen tatsächlich einsam sind und kaum Ansprechpartner haben. Dann kann sich das ausgesprochen negativ auf ihre Gesundheit auswirken. Die Folgen von Einsamkeit können sein: Depression, psychische Erkrankungen, erhöhtes Demenzrisiko, eine geringere Lebenserwartung. 2017 kam eine Studie der Brigham Young University sogar zu dem Schluss, dass Einsamkeit gesundheitlich genauso schädlich ist wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag.

### ➤ Thema

- Wann bist du gern allein? Was tust du dann?
- Welchen Nutzen kann es haben, sich bewusst zurückzuziehen, um allein zu sein?
- Jesus suchte immer wieder die Stille, das Alleinsein, um mit Gott zu sprechen. Wir lesen davon z.B. in **Markus 1,35**. Welche Vorteile hat es, sich zurückzuziehen, um zu beten?  
Wann könnte es für dich hilfreich sein, das Alleinsein und die Stille zu suchen?
- Manchmal ist es gut, allein zu sein. Manchmal ist es aber auch schlecht, weil man sich dann einsam fühlt. Was ist der Unterschied zwischen allein sein und einsam sein?  
Wann fühlst du dich einsam? Woran liegt es dann?  
Wann hast du das Gefühl, keiner versteht dich und/oder keiner hält zu dir? Was könnte der Auslöser für solche Gefühle sein?
- Welchen Anteil haben andere daran, dass du dich so fühlst?  
In welcher Situation könntest du dazu beigetragen haben, dass sie ein anderer einsam und/oder unverstanden fühlt?  
Wie lässt sich das in Zukunft vermeiden?
- Denk an das letzte Mal zurück, als du dich einsam gefühlt hast. Wie sehr entsprach dein Gefühl der Realität?  
In den seltensten Fällen ist man wirklich völlig isoliert. Wie kommt es dann, dass man sich trotzdem so fühlt, als wäre man allein auf der Welt?
- Was tust du, wenn du dich einsam fühlst, um deine Stimmung zu heben? (Tauscht euch am Sabbat darüber aus.)
- Gott versichert uns (und die Bibel berichtet davon), dass er immer bei uns ist. Welche Verse fallen dir ein?  
Einige Beispiele findest du in dem Artikel **Bibelstellen: Plagt Sie die Einsamkeit?** Welche der hier aufgeführten Bibelstellen spricht dich besonders an? Markiere sie doch (z. B. als Lesezeichen), damit du sie wiederfindest, wenn du dich einsam fühlst.
- Lies **Hebräer 13,5**. Glaubst du das?  
Wenn es dir schwerfällt, darauf zu vertrauen, dass Gott dich nie im Stich lässt, dann sprich mit ihm darüber und bitte ihn, dir diese Gewissheit zu schenken.

### ➤ Nachklang

Hör dir **Alone not Yet Alone** an. Mach dir bewusst, dass Gott immer bei dir ist – egal, ob du es fühlst oder nicht.



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.