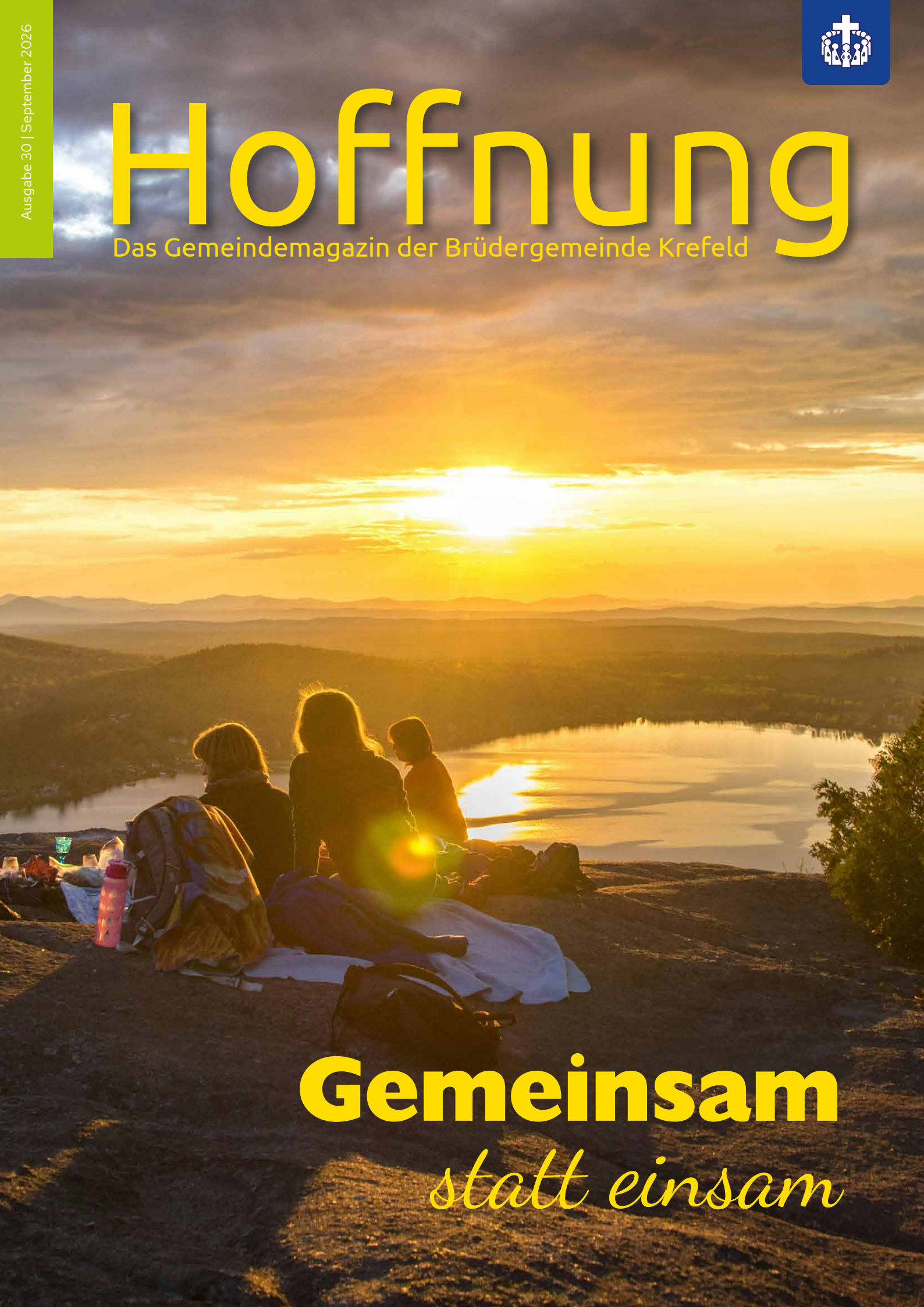




Hoffnung

Das Gemeindemagazin der Brüdergemeinde Krefeld



Gemeinsam
statt einsam

NIEMAND SOLL OHNE GEGENÜBER BLEIBEN

Politik und Kirche gegen die Einsamkeit

Grußwort von von Britta Oellers
MdL & Mitglied in der Enquetekommission Einsamkeit des Landes NRW



Einsamkeit ist kein Einzelschicksal mehr. Rund 14 Prozent der Menschen in Nordrhein-Westfalen fühlen sich einsam, quer durch alle Generationen. Laut NRW-Einsamkeitsstudie 2023 ist jeder fünfte Jugendliche stark einsam. Digitalisierung, soziale Medien, globale Krisen und gesellschaftliche Spaltung verschärfen die Lage. Das wirkt sich auf die körperliche wie die seelische Gesundheit aus.

Nordrhein-Westfalen hat als erstes Bundesland gehandelt: mit dem Aktionsplan „Du+Wir=Eins. Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“, den seit diesem Sommer ein landesweites Aktionsbündnis ergänzt. Als Abgeordnete für Krefeld und Tönisvorst verstehe ich mich als „Kümmerin“ für die Menschen in meinem Wahlkreis. Deshalb war mir die Mitarbeit in der Enquetekommission des Landtags eine Herzensangelegenheit – dem ersten parlamentarischen Gremium in Deutschland, das sich dieses Themas angenommen hat.

Die Brüdergemeinde Krefeld lebt seit über 130 Jahren, was ihr ECHT-Lebensstil verspricht: Jeder Mensch wird angenommen, so wie er ist. Sie ist Türöffner und Raumgeber in unserer Stadt. Was an den Cafétischen wächst, in den Gesprächs- und Spielkreisen für Jung und Alt, im Niederrhein-Sommerlager – das ist unersetzlich.

Denn Politik kann Strukturen schaffen und Angebote fördern. Zusammenhalt aber entsteht nicht in Sitzungssälen. Er entsteht dort, wo Menschen sich füreinander Zeit nehmen: in Familien, in der Nachbarschaft, im Ehrenamt – und hier bei Ihnen. Für Ihr Engagement bin ich Ihnen sehr dankbar.

Mehr Informationen zum Thema, mit denen sich unsere Landesregierung der Einsamkeit in NRW entgegenstellt, finden Sie über diesen Link: <https://www.land.nrw/einsamkeit>

EINSAMKEIT VERSTEHEN – MITEINANDER GESTALTEN

Grußwort von von Gisela Klaer
Bürgermeisterin der Stadt Krefeld und Vorsitzende des Sozialausschusses

Liebe Leserinnen und Leser der Gemeindezeitung „Hoffnung“,
liebe Schwestern und Brüder der Brüdergemeinde,

als Bürgermeisterin unserer Stadt Krefeld und Vorsitzende des Sozialausschusses erlebe ich täglich, wie wichtig es ist, dass wir uns den Herausforderungen unserer Zeit gemeinsam stellen. Eine davon ist die Einsamkeit. Sie betrifft Menschen jeden Alters und in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Oft bleibt sie jedoch unsichtbar. Dabei ist Einsamkeit kein persönliches Versagen, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe, die uns alle angeht.

Die erste Krefelder Einsamkeitskonferenz unter dem Motto „Einsamkeit verstehen – Miteinander gestalten“ hat im Juli eindrucksvoll gezeigt, wie groß das Engagement in unserer Stadt ist. Mehr als 200 Akteurinnen und Akteure aus Sozialarbeit, Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Vereinen und Stadtverwaltung kamen zusammen, um Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Oberbürgermeister Frank Meyer brachte es bei der Eröffnung auf den Punkt: „Wir erreichen Menschen nicht durch Angebote allein, sondern durch Beziehungen.“ Genau darum geht es. Einsamkeit lässt sich nicht allein durch Programme bekämpfen. Es braucht Zeit, Aufmerksamkeit, Vertrauen und echte menschliche Nähe.

Die Konferenz hat zugleich sichtbar gemacht, wie vielfältig die Angebote in Krefeld bereits sind – von Nachbarschaftsprojekten über generationenübergreifende Begegnungen bis hin zu Beratungsangeboten. Nun gilt es, diese Angebote besser zu vernetzen und für diejenigen sichtbar zu machen, die sie benötigen. Der Fachbereich Soziales und Senioren wird dazu eine Dokumentation erstellen.

Doch gegen Einsamkeit können wir alle etwas tun: Ein freundliches Wort im Treppenhaus, ein offenes Ohr, eine Einladung zum Kaffee oder ein gemeinsamer Spaziergang können viel bewirken. Entscheidend ist, dass wir hinschauen, zuhören und aufeinander zugehen.

Gerade Kirchen und Gemeinden können dabei wichtige Orte der Begegnung und Gemeinschaft sein. Die Brüdergemeinde steht für Werte, die wir heute besonders brauchen: Zusammenhalt, Hoffnung und ein Miteinander, das trägt.

Die Bibel sagt: „Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Matthäus 18,20)

Diese Worte erinnern uns daran, wie wichtig Gemeinschaft ist. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass niemand in unserer Stadt das Gefühl haben muss, unsichtbar oder vergessen zu sein.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die sich bereits engagieren – hauptamtlich oder ehrenamtlich, in Kirchen, Vereinen, Verbänden und im persönlichen Umfeld.

Lassen Sie uns aus Begegnung Gemeinschaft und aus Gemeinschaft Hoffnung entstehen lassen.

Ihre Gisela Klaer





Brüdergemeinde – Was ist das eigentlich?

Die Brüdergemeinden gehören zu den großen klassischen Freikirchen, die weltweit verbreitet sind. Sie orientieren sich ausschließlich an dem Leitbild des Neuen Testaments.

Unsere Gemeinde gibt es seit mehr als 130 Jahren in Krefeld. Beginnend mit den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts hat sie einen deutlichen Aufschwung genommen. Viele Menschen haben sich uns angeschlossen, sodass wir an jedem Sonntag einen großen lebendigen Gottesdienst miteinander feiern. Es geht uns darum, die Kraft des Glaubens und der Hoffnung auf Jesus Christus bei unseren täglichen Problemen zu erfahren.

Der Name „Brüdergemeinde“ bezieht sich auf das Wort von Jesus Christus: „Einer ist euer Lehrer, ihr alle aber seid Brüder.“ Deshalb sind alle Mitglieder – Männer und Frauen – zu verantwortlicher Mitarbeit eingeladen. Deshalb haben wir auch eine flache ehrenamtliche Leitungsstruktur.

Die Zusammenarbeit mit Christen aus anderen Gemeinden und Kirchen in unserer Stadt ist uns wichtig. Als Basis dient das gemeinsame apostolische Glaubensbekenntnis. Sektierrisches Verhalten lehnen wir ab.

In dieser Ausgabe:

Unser Schwerpunktthema ist diesmal
„Gemeinsam statt einsam“.

Grußworte von Britta Oellers und Gisela Klaer
Seite 2 und 3

Editorial
Seite 5

Einsamkeit ist tödlich
Seite 6

Nachdenkliches:
Das Signal im Schmerz
Seite 8

Einsamkeit – Ein relevantes Thema in unserer Gesellschaft
Seite 10

Unsere Angebote gegen Einsamkeit – Zum Heraustrennen
Seite 11 – 14

„Ich habe niemanden...“
Seite 15

Es stellt sich vor: Reinhild Spielmann
Seite 16

Buchtipp:
Lydia Brownback: Gott in der Einsamkeit begegnen
Seite 17

Sind moderne Medien alles, was du brauchst?
Seite 18

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.“
Seite 20

Die Rätselseite
Seite 20

Impressum, Veranstaltungen und Termine
Seite 23

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist die 30. Ausgabe unserer Zeitschrift. Als kleines Redaktionsteam freuen wir uns, dass unser Gott uns immer wieder Kraft und Weisheit gegeben hat, die einzelnen Ausgaben mit Inhalten zu füllen, die das Vertrauen auf unseren Gott fördern sollen.

Wir haben unserer Zeitschrift bewusst den Titel „Hoffnung“ gegeben, weil wir Sie herausfordern wollen, die Hoffnung lebendig zu halten. Die Hoffnung schenkt uns Kraft und Mut, um unser Leben zu gestalten. Dazu las ich kürzlich eine sehr schöne Definition:

„Hoffnung ist eine Vision von der Zukunft, die Auswirkungen auf die Gegenwart hat.“

Unser jetziges Leben wird bestimmt von der Hoffnung auf das, was noch kommt. Wenn ein Schüler in der Oberstufe hofft, einen Studienplatz an der Uni zu bekommen, wird er sich anstrengen. Wenn jemand hofft, mit einem geliebten Menschen eine schöne Hochzeitsfeier zu erleben, wird er anfangen, darauf zu sparen. Und wenn jemand hofft, die Einschränkungen seiner Einsamkeit zu überwinden, dann wird er dazu erste Schritte tun.

Hoffnung und Einsamkeit

Haben Sie die Hoffnung aufgegeben, ihre Einsamkeit zu bewältigen? Das wäre sehr schade. Wir sollten nicht resignieren, auch wenn wir leider frustrierende Erfahrungen gemacht haben. Wir sollten die Hoffnung lebendig halten und kleine Schritte investieren.

Dazu sind oft Mut und Überwindung erforderlich. Und ein gutes Stück Vertrauen. Dabei hilft uns, wenn Möglichkeiten angeboten werden, die wir gerne machen. Deswegen enthält diese Zeitschrift einen herausnehmbaren Mittelteil mit einer Fülle von Möglichkeiten, wo sich heute schon Menschen treffen, die bereit sind, auch andere gerne in ihren Kreis aufzunehmen.

Dabei versichern wir Ihnen, dass wir als christliche Gemeinde keine finanziellen Interessen oder andere Nebengedanken haben. „Jeder Mensch wird angenommen, so wie er ist,“ hat unsere Landtagsabgeordnete, Frau Britta Oellers, in ihrem Grußwort über uns geschrieben: „Was an den Cafétischen wächst, in den Gesprächs- und Spielkreisen für Jung und Alt – das ist unersetzlich.“

Wir haben mehr zu bieten

Wir sind davon überzeugt, dass viel Einsamkeit und Leid in unserer Gesellschaft entsteht, weil viele keine echte Beziehung mehr zu dem lebendigen Gott haben. In seiner Liebe zu uns will er uns beschenken. Unsere Autoren

haben sich viel Mühe gegeben, Ihnen zu zeigen, wie wichtig diese Beziehung zu Gott ist. Auch dabei ist Vertrauen nötig – und auch das entsteht oft durch kleine Schritte.

In scheinbar aussichtsloser Lage ruft Gott seinem Volk zu: **„Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Mein Wort gilt!“** (Jeremia 29,11). Das will Gott jedem von uns schenken. Warum ist es wichtig, dass Gott uns beides schenkt? Nicht einfach nur Zukunft? Weil wir zunächst von der Zukunft nichts haben – von der Hoffnung aber schon. Hoffnung ist eine herausfordernde Vision von der Zukunft, die uns durch dunkle Zeiten trägt. Hoffnung lässt uns nicht aufgeben! Auch nicht darauf, mit Gottes Hilfe die Einsamkeit zu überwinden!

Wie hat Frau Bürgermeisterin Gisela Klaer geschrieben?: „Die Brüdergemeinde steht für Werte, die wir heute besonders brauchen: Zusammenhalt, Hoffnung und ein Miteinander, das trägt. Die Bibel sagt: „Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Matthäus 18,20).“

Ihr Gerd Goldmann

Übrigens:
Sie dürfen uns gerne kontaktieren und bei Bedarf Zeitschriften nachordern unter Tel. 0 21 51 – 54 74 84 oder gc.goldmann@gmail.com



Foto: Atharva Tulsi über Pixabay.de



Gott vertrauen. Menschen lieben. Hoffnung verbreiten.

Foto: Marius über Pixabay.de

Unsere Sonntagsgottesdienste können Sie parallel um 10:00 Uhr live unter YouTube verfolgen:

@bruedergemeinde-krefeld

oder sich später die aufgezeichnete Version ansehen.





EINSAMKEIT IST TÖDLICH!

Aktuelle Forschungsergebnisse zum
Thema Einsamkeit

Menschen sind unter allen Säugetieren diejenigen, die in besonderer Weise auf ein Leben in der Gemeinschaft ausgerichtet sind. Untersuchungen des Ökonomie-Nobelpreisträgers Daniel Kahnemann konnten zeigen, dass Menschen auch heute 80 Prozent ihrer Wachzeit zusammen mit anderen Menschen verbringen. Dennoch, ein großer Teil der Menschen in der westlichen Welt leidet unter Einsamkeit. Die Gründe für diese Entwicklung sind vielfältig und alarmierend zugleich.

Bei älteren Menschen dominieren Faktoren wie der Verlust des Partners.

Wissenschaftliche Untersuchungen konnten die Gründe aufzeigen, warum diese Situationen im höheren Lebensalter nicht mehr aufgehoben werden; es sind neben Schüchternheit auch ein zu hohes Anspruchsdenken an einen möglichen Partner. Betrachtet man alle Faktoren, die zu einer solchen Entscheidung führen, scheint das Singlesein älterer Menschen in etwa der Hälfte der Fälle selbst gewählt zu sein.

Während ältere Menschen durch den Verlust des Partners oder auch dadurch, dass sie als Single alt geworden sind, einsam sind, sind die Gründe bei jungen Menschen anders gelagert.

Besonders gravierend wirkt sich Einsamkeit in der frühen Kindheit eines Menschen aus, denn sie führt zu einer negativen Programmierung des Gehirns und wirkt sich bis ins hohe Lebensalter aus.

Die Menschen erziehen ihre Kinder in geringerem Maß als früher zu Gemeinschaftswesen.

Wir vermitteln unseren Kindern im Rahmen unserer Erziehung zunehmend mehr die Technik für das Erlernen und

Ausleben des eigenen Narzissmus. Dieser zunehmende Narzissmus befeuert bereits jetzt das Phänomen der Einsamkeit massiv und wird darüber hinaus einen ausgeprägten gesellschaftlichen Wandel zur Folge haben. Erschwerend kommt die zunehmende Abhängigkeit von sozialen Onlinenetzwerken hinzu. Studien zeigen, dass diese zu einer geringeren Lebenszufriedenheit führen; in der Folge schwindet das gegenseitige Vertrauen, es häufen sich Depressionen und die Einsamkeit nimmt zu. Zusätzlich belasten soziale Onlinemedien bestehende Beziehungen und verursachen Trennungen und Ehescheidungen.

Da die Menschen diese Zusammenhänge nicht kennen und auch nicht wissen, was ihnen guttut und was sie glücklich macht, glauben sie, dass sie eher zu Frieden sein würden, nachdem sie sich in soziale Onlinenetzwerke eingeloggt haben.

**Wir müssen erkennen, dass
wir der Einsamkeit viel mehr
Bedeutung schenken müssen,
denn sie ist eine immense
Herausforderung für unsere
Gesellschaft und
unseren Staat.**

Studienergebnisse lassen erkennen, dass die Einsamkeit ein „tödliches Ereignis“ darstellt.

Eines, das für jeden von uns gefährlicher ist, als alle anderen todbringenden Erkrankungen. Einsamkeit fördert die Wahrscheinlichkeit des Auftretens anderer Erkrankungen wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen (Übergewicht, Diabetes) und Gefäßleiden (Schlaganfall und Herzinfarkt) sowie Schlafstörungen, Depressionen, Lungenkrankheiten, Infektionserkrankungen jeglicher Art und Krebs. Viele dieser Erkrankungen sind selber todbringend und erhöhen dadurch die Mortalität der Einsamkeit.

Interessanterweise konnten Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit auch körperlich empfundene Schmerzen auslösen kann, da dasselbe Gehirnmodul für Einsamkeit und Schmerzen verantwortlich ist. Es muss daher zu entsprechenden Überschneidungen kommen, die besondere Beachtung erfordern und therapeutische Optionen in die eine und die andere Richtung eröffnen.

Einsamkeit kann sich durch soziale Interaktionen zwischenmenschlich „ansteckend“ auswirken. Frauen sind dabei „ansteckender“ als Männer, Nachbarn sind „ansteckender“ als Verwandte; und je weiter jemand entfernt wohnt, desto

weniger ist seine Einsamkeit „ansteckend“.

Für die Entstehung chronischer Erkrankungen ist es von großer Relevanz, dass gezeigt werden konnte, dass Einsamkeit in unserem Körper chronischen Stress auslöst. Stressauslösend wirken nicht die unangenehmen Erfahrungen selbst, vielmehr ist es das Gefühl, ihnen machtlos ausgeliefert zu sein. Wenn wir spüren, dass wir keine Kontrolle über unser Leben haben, leiden wir unter chronischem Stress.

Chronischer Stress führt zu einer Vielzahl chronischer Erkrankungen. Viele der oben genannten Erkrankungen, die häufig mit Einsamkeit assoziiert sind, entstehen auf diesem Weg von chronischem Stress.

Das subjektive Empfinden von Einsamkeit steigert das Risiko, die häufigen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall bis hin zu Krebs zu bekommen.



Im Fachgebiet der Psychiatrie hat die Einsamkeit einen besonderen Stellenwert.

Oftmals lässt sowohl die objektiv bestehende soziale Isolation als auch das Erleben von Einsamkeit einen Teufelskreis aus Einsamkeit und dem weiteren Fortschreiten der Krankheit erkennen. Zu diesen Erkrankungen gehören: Sucht, Depression, sowie manche Formen der Demenz und viele Psychosen. Sowohl objektiv bestehende Isolation als auch das Erleben von Einsamkeit gehen mit einem erhöhten Sterberisiko einher. Dieses Risiko ist größer im Vergleich zu den Risikofaktoren Luftverschmutzung, Bewegungsmangel, mangelhafte Ernährung, Übergewicht oder Rauchen und starker Alkoholkonsum.

Es gibt Erkenntnisse, die wegweisend sind, wenn man darüber nachdenkt, wie der zunehmenden Einsamkeit in unserer Gesellschaft begegnet werden kann. Es geht darum, zu erkennen, was uns Men-

schen als Gemeinschaftswesen ausmacht, wie tief dieser soziale Aspekt in uns verwurzelt ist und wie wir es schaffen, verschüttete kulturelle Praktiken wieder zum Leben zu erwecken.

Geben, Helfen, Musizieren, Singen, und Tanzen sind Teil jeder Kultur.

Hierbei handelt es sich um Akte der Kooperation und der Koordination. Geben und Helfen führen zwar in ökonomischer Sicht zum Verlust von Geld und Zeit, allerdings konnte gezeigt werden, dass Menschen großen Wert auf Gerechtigkeit und Gleichheit legen und dass der Aspekt in der Bewertung den ökonomischen Verlust deutlich überwiegt.

Geld macht einsam, vor allem wenn man es falsch, d.h. nur für persönliche Dinge ausgibt. Wer es versteht, Geld in gemeinsame Erlebnisse zu investieren, bekämpft demgegenüber seine Einsamkeit wirksam und auf Dauer, denn diese Erlebnisse bleiben im Gedächtnis positiv haften.

Alle Handlungen, die uns einander näherbringen, wirken gegen Einsamkeit.

Einsamkeit ist somit kein Schicksal, und dies gilt sowohl für den Einzelnen als auch für unsere Gesellschaft.

Das Naturerleben macht den Menschen gesünder, glücklicher, kreativer, pfiffiger, und in moralischer Hinsicht besser. Grübeln, Angst und Stress werden durch den Aufenthalt in der Natur verringert. Der Mensch erfährt in der Natur das Gefühl, anderen Menschen näher zu sein, weil man sich selbst als Teil von etwas Großem und zugleich als klein erlebt. Man kann es als Ehrfurcht und Spiritualität bezeichnen.



Diese Einsichten sind sehr alt und kommen so in unterschiedlichen Religionen vor; sie stehen allerdings in der großen Gefahr, durch materialistische Einstellungen schnell zugeschüttet zu werden. Befasst man sich intensiv mit dem Thema Einsamkeit und insbesondere mit den vorliegenden Ergebnissen der bisher durchgeführten wissenschaftlichen Untersuchungen, erkennt man, dass die Bibel wesentlich zum Verständnis der vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnisse beizutragen vermag.

Gemäß der christlichen Lehre hat Gott Himmel und Erde erschaffen und auch den Menschen nach seinem Bild, ihm ähnlich. Die Menschen wurden geschaffen, um mit Gott und auch untereinander in einer engen Beziehung ihr Leben zu führen.

Im Erleben der Schöpfung, von der der Mensch von Beginn an ein Teil gewesen ist, kann er sich als ein Teil des Ganzen wahrnehmen. Die Größe und Erhabenheit der Schöpfung lässt den Menschen aber auch gleichzeitig erkennen, wie klein er selbst ist. Dieses Erleben erfüllt den Menschen mit Ehrfurcht vor dem, der der Schöpfer ist und der in dieser Schöpfung nach biblischer Lehre von den Menschen auch heute noch erkannt werden kann.

Es bleibt spannend zu sehen, wie zukünftige Ergebnisse weitere und tiefgreifende Übereinstimmungen zur Botschaft der Bibel belegen werden.

Es wäre lohnenswert, auch einmal den umgekehrten Weg zu beschreiten und der Frage nachzugehen, was sagt uns die Bibel zur Beantwortung der wichtigen Frage: „Wie können wir mit dem Problem der Einsamkeit als Einzelner und auch als Gesellschaft zukünftig besser umgehen?“

Dr. Gunther Rogmans, Arzt

DAS SIGNAL IM SCHMERZ

Wie Einsamkeit uns zu Gott und zu Menschen führen kann

Einsamkeit funktioniert wie ein Warnsignal im Auto: Es macht uns darauf aufmerksam, dass etwas fehlt – Öl im Motor oder Luft in den Reifen. Wir sind als Menschen für Gott geschaffen. Und wir sind für Gemeinschaft untereinander geschaffen. Einsamkeit kann uns daran erinnern, wie sehr wir beides brauchen.



Das Tal der Einsamkeit

Die Lebenswelt der jungen Generation heute ist paradox. Jugendliche und junge Erwachsene sind vernetzt wie nie zuvor, viele sind online rund um die Uhr – und doch zeigen Studien unter Beteiligung der Universitäten Potsdam und Augsburg: Die Einsamkeit und der psychische Stress der Heranwachsenden sind immens hoch. Je intensiver die sozialen Medien genutzt werden, desto höher scheinen auch die Einsamkeitsgefühle zu werden.

Der Leiter der *Jugendtrendstudie 2026*, Rüdiger Maas, bestätigt: „Junge Menschen in Deutschland fühlen sich heute so einsam wie nie zuvor – wesentlich einsamer als Gleichaltrige vor zwanzig Jahren.“¹

Dieses Gefühl ist keineswegs neu:

„Sei nicht fern von mir, denn Not ist nahe, denn kein Helfer ist da.“

Dieser Schrei aus Psalm 22,12 ist Jahrtausende alt, aber er klingt wie aus unserer Gegenwart.

Am anderen Ende des Lebens finden wir dieselbe Not. Einsamkeit im Alter ist in unserer Gesellschaft schon lange ein reales stilles Leiden. Da ist der Lebenspartner gestorben. Freundschaften gehen verloren, der Körper wird gebrechlich. Was früher selbstverständlich war – der Plausch mit den Nachbarn, Besuche von Angehörigen und Freunden, das Gefühl, gebraucht zu werden –, das bricht Stück um Stück weg. Zurück bleibt eine Stille, die oft nur schwer auszuhalten ist.



Eine eindrückliche Geschichte erzählt von einer alten Frau, die in einer Großstadt starb. Zu ihrem Nachlass gehörte ein kleines Tagebuch. Tag für Tag hatte sie in ihren letzten Jahren etwas notiert. Es waren immer nur zwei Worte, die sich monoton wiederholten und aussahen wie die Strafarbeit eines Schülers, der einen Satz fünfzigmal abschreiben muss. Bei jedem Datum stand: „Niemand kam.“ Immer nur diese beiden Worte: „Niemand kam.“

Welch eine Tragödie ist es schon, wenn ein Mensch von Menschen verlassen stirbt. Noch schwerer wiegt es, wenn zu dieser Einsamkeit noch das Gefühl hinzukommt, auch von Gott verlassen zu sein: „Denn Not ist nahe...“ – und Gott erscheint in der Tat vielen Menschen fern.

Doch es gibt eine hoffnungsvolle Botschaft: Gott hat uns nicht vergessen. Seit dem ersten Weihnachten steht im Tagebuch der Geschichte: „Er kam. Er kam.“ In Jesus kam Gott selbst als Mensch in unsere Welt. Am Kreuz durchlitt Jesus die tiefste Einsamkeit, als er die Worte vom Anfang des 22. Psalms ausrief: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Er ging für uns in diese Trennung hinein, um die Trennung zwischen Gott und Mensch zu überwinden. Wer der Botschaft von Jesus Christus vertraut und mit ihm lebt, der ist dem nahe, der seinen Jüngern versprochen hat: „Ich bin jeden Tag bei euch – bis zum Ende der Zeit.“

Die Ursache und die Folgen von Einsamkeit

Von anderen Menschen umgeben zu sein, heißt noch nicht, Gemeinschaft mit ihnen zu erleben. Viele sind allein in der Masse. Es gibt Paare, die heiraten aus Einsamkeit und lassen sich aus demselben Grund ein paar Jahre später wieder scheiden. Warum nur sind Beziehungen so kompliziert?

Nun, unsere Welt ist seit der ersten Generation von einem tiefen Beziehungsbruch zwischen Gott und Mensch geprägt. Adam und Eva waren dafür geschaffen, in vollkommener Harmonie mit Gott und miteinander zu leben. Doch die Sünde brachte Entfremdung – zuerst von Gott und dann auch voneinander. Das gegenseitige Beschuldigen zwischen Adam und Eva (1. Mose 3,12–13) macht deutlich, dass auch ihre Beziehung zueinander nicht mehr die-

selbe war. Die zerstörte Beziehung zu Gott und die Entfremdung voneinander gehören seitdem zu unserer Wirklichkeit. Als Gott Adam fragte: „Wo bist du?“ (1. Mose 3,9), da spürte Adam den schmerzhaften Abgrund. Genau wie Adam merken auch wir oft erst dann, wie viel etwas bedeutet hat, wenn es verlorengegangen ist.

Aber wir müssen etwas Wichtiges festhalten: Einsamkeit selbst ist keine Sünde. Und sie ist auch nicht automatisch ein Zeichen dafür, dass mit unserem Glauben oder Leben etwas nicht stimmt. Einsamkeit kann uns vielmehr zu einem Wegweiser werden. Wenn wir sie richtig wahrnehmen, kann sie uns zeigen, wonach wir uns sehnen und was uns fehlt.

Zu oft geht Einsamkeit mit Enttäuschungen einher. Man erinnert sich an gescheiterte Beziehungen – an Menschen, von denen man gehofft hatte, sie würden diese schmerzhaft Leere ausfüllen. So kann sich Einsamkeit schnell als zerstörerische Kraft in unserem Inneren festsetzen. Es gibt Menschen, die sich immer weiter zurückziehen, weil sie entweder unter fehlenden Beziehungen leiden oder weil Beziehungen ihnen zu viel Schmerz bereitet haben. Für sie wird Einsamkeit dann zu einer Schlucht, in der sie sich niederlassen, statt zu einem Tal, durch das sie hindurchgehen.

Das Missverständnis der Einsamkeit

Nun kann man jemandem, der sich einsam fühlt, einfach sagen: „Du brauchst einen Menschen an deiner Seite.“ Das klingt sogar recht vernünftig – und manchmal stimmt es auch. Doch diese Erwartung birgt eine unsichtbare Gefahr: Wir können dazu neigen, den anderen zu unserem persönlichen Retter zu machen. Wir dürfen aber nicht von einem Mitmenschen etwas erwarten, das uns eigentlich nur Gott geben kann.

Wenn jemand von einem Partner verlangt, dass er alle Bedürfnisse nach Anerkennung, Freude und Lebensglück stillt, dann lädt man ihm damit etwas auf, das er nicht tragen kann. Man würde ihn – ohne es zu wollen – zu seinem Gott machen. Eine solche Last kann den anderen irgendwann erdrücken. Kein Mensch auf Erden hat Schultern, die breit genug sind, um die Last zu tragen, der Gott oder Retter eines anderen Menschen zu sein.

Meine Frau ist ein wunderschönes, unbezahlbares Geschenk Gottes für mich, aber sie wäre, bei aller Liebe und allem

Respekt, ein völlig unzureichender Ersatz für Gott selbst. König David betet deshalb in Psalm 16,2:

„Ich habe zum HERRN gesagt: Du bist mein Herr; es gibt kein Glück für mich außer dir.“

Wir sollten lernen, Einsamkeit – in welcher Form auch immer – als ein wichtiges Signal ernst zu nehmen. So wie Hunger uns zum Essen drängt und Durst uns zum Trinken, so kann Einsamkeit zeigen, wie sehr wir auf Beziehung angewiesen sind, auf die Beziehung zu Gott und auf die Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Die Chance der Einsamkeit

Ohne Frage: Einsamkeit tut weh. Es ist dieser Schmerz, der uns zeigt, was uns fehlt und wie sehr wir die Gemeinschaft mit Gott und anderen Menschen brauchen. Wie jeder Schmerz ist auch Einsamkeit ein Signal. Im Glauben kann ein Mensch lernen, mit diesem Schmerz zu leben und ihn sogar als Anlass für eine positive Veränderung zu nutzen.

Auch die schönsten Augenblicke in Ehe, Familie und Freundschaft können nicht alles auffangen, wonach wir uns sehnen. Der Moment der Harmonie kann schnell vorbei sein. Die Wärme eines guten Gesprächs hält nicht ewig an. Menschliche Beziehungen sind kostbar, und zugleich begrenzt. Selbst wenn Beziehungen auf ihrem Höhepunkt sind, spüren wir manchmal: Da fehlt noch etwas.

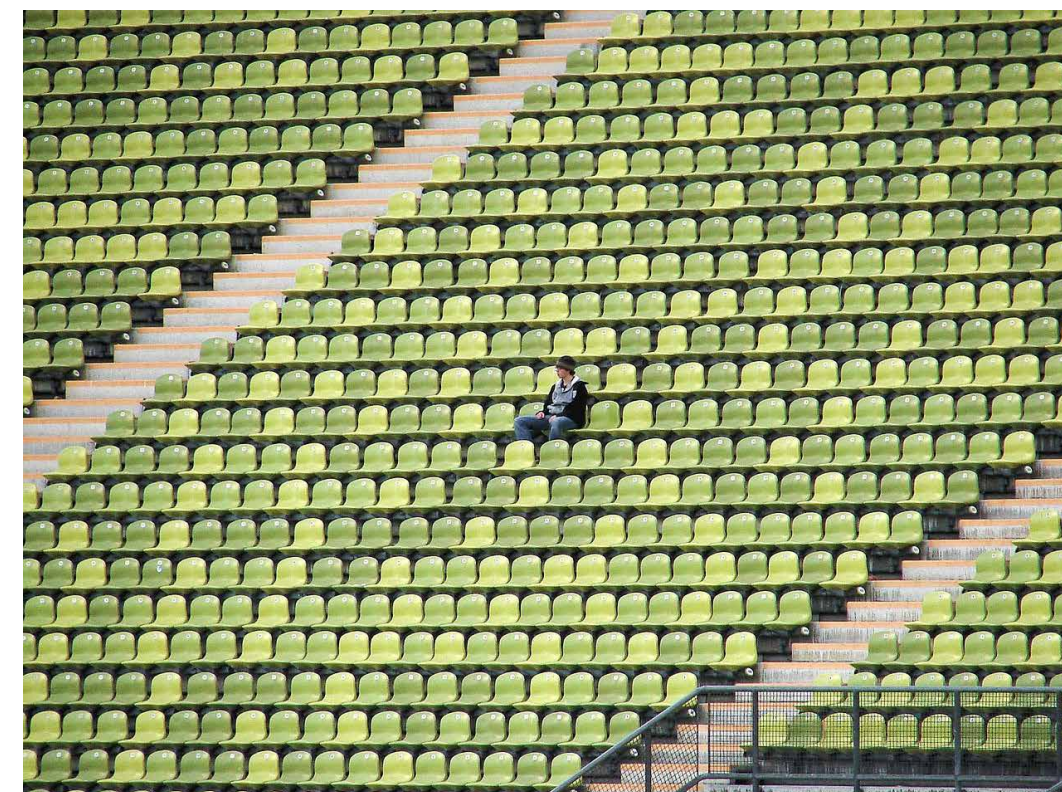
So schön das Leben im Hier und Jetzt sein kann – die tiefste Sehnsucht unseres Herzens nach Vollkommenheit und Ewigkeit kann kein Mensch endgültig stillen. Das nimmt dem Schmerz der Einsamkeit nichts von seiner Wirklichkeit. Aber diese Sehnsucht kann uns auf etwas Größeres verweisen, letztlich auf die Hoffnung des Himmels: Denn wer sein Vertrauen auf Jesus setzt, darf auf eine Zukunft hoffen, in der es keine Isolation und keine Trennung mehr geben wird. Sie ist erfüllt von einer vollkommenen Gemeinschaft mit Gott, die jede heutige Vorstellung übersteigt.

Wenn das Gefühl der Einsamkeit das nächste Mal an Ihre Tür klopft, nehmen Sie dieses Signal ernst! Bringen Sie Ihre Enttäuschungen, Ihre Sehnsucht und Ihre Leere vor Jesus Christus! Er ist da. Er hört Sie. Und er hat versprochen, dass niemand, der zu ihm kommt, abgewiesen wird.

Und vielleicht bedeutet der nächste Schritt nicht nur ein stilles Gespräch mit Gott, sondern auch einen Schritt auf einen Menschen zu. Rufen Sie jemanden an! Öffnen Sie Ihre Tür! Suchen Sie Gemeinschaft und nutzen Sie eines der vielen Angebote im Mittelteil dieser Zeitschrift! Lassen Sie sich von Jesus nicht nur trösten, sondern auch retten, und von ihm zu anderen Menschen führen.

Markus Wäsch

¹ Zitiert bei: Caroline Kron/Inge Swolek: „Die einsamste junge Generation, die wir je hatten“, ksta.de.



EINSAMKEIT – EIN RELEVANTES THEMA IN UNSERER GESELLSCHAFT

Fruchtbares Alleinsein

In der Hektik unserer Zeit ist man gerne mal allein, um abzuschalten und innerlich zur Ruhe zu kommen. Man will sich mit anderen Gedanken beschäftigen, als nur immer mit der Arbeit –

Was hilft gegen meine Einsamkeit?*

* mehr in deiner Kirche und bei Bibel TV
www.jemand-da.de/einsam

oder was uns sonst alles noch umtreibt – beschäftigt zu sein. Man zieht sich zurück, genießt die Stille und lässt seinen Gedanken freien Lauf. Das können wir uns alle sehr gut vorstellen – und es ist gesund für Körper und Seele. Niemand würde auf die Idee kommen, dass man einsam ist. Allein für sich zu sein wäre hier der korrekte Terminus.

Bedrückende Einsamkeit

Einsamkeit ist eine ganz andere Form von Alleinsein. Einsam können wir uns auch fühlen, wenn viele Menschen um uns herum sind. Mitten in einer Gruppe, einer Familie. Die anderen nehmen uns wahr, aber niemand kümmert sich um uns. Alles „rauscht“ an uns vorbei, aber niemand spricht uns an. Wir bleiben allein zurück. Es entsteht kein echter Kontakt und schon gar keine Beziehung.

Die Öffentlichkeit ist sensibilisiert

Dieses „Einsam sein“ macht krank. Das haben viele Ärzte festgestellt und sind alarmiert. Auch in der Politik ist dieses Thema angekommen, so dass die nordrheinwestfälische Landesregierung im

Januar 2020 dazu eine Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit und soziale Isolation“ eingesetzt hat. Der Abschlussbericht kann unter im Internet abgerufen werden (www.landtag.nrw.de).

Im Oktober 2025 gab es eine Unterbrechung bei der ARD während eines Länderspiels Deutschland gegen Luxemburg. Dieses Video finden Sie in der ARD-Mediathek (www.ardmediathek.de).

Die Schauspielerin Carolin Kebekus moderiert das Thema „Was tun gegen Einsamkeit?“. Das war ein Novum und schreckte viele Menschen in Deutschland auf. Ein

Videoclip von über acht Minuten in einer Länderspielpause über ein konkretes Thema hatte es vorher noch nie gegeben! Dazu gab es sehr viel positive Resonanz.

Schon im Oktober 2019 hatte Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer seine wissenschaftlichen Studien in seinem Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht. Mit einem Literaturverzeichnis von 38 Seiten zeigt er den aktuellen Stand der Forschung zur Einsamkeit und ihrer Überwindung auf.

Wir sind dabei

Zu Beginn des Jahres hat auch der christliche Fernsehsender „Bibel TV“ in einer großen und teuren Plakataktion das Thema Einsamkeit öffentlich bewusst gemacht. Wir haben uns an dieser Aktion beteiligt und die Plakate in unsere Website aufgenommen (www.bruedergemeinde.de).

Dies hat uns bewogen, das Thema im Licht der Bibel zu betrachten. Was sagt das Wort Gottes zur Einsamkeit und, was noch wichtiger ist, zur Überwindung der Einsamkeit. Unsere bisherigen Aktivitäten haben wir betrachtet und

festgestellt, dass wir im Laufe der Zeit schon viele Angebote gegen Einsamkeit entwickelt haben. Nur wenige Ergänzungen sind erfolgt. Das hängt einfach damit zusammen, dass der christliche Glaube sich immer mit den Sorgen der Menschen beschäftigt. Dazu gehört deshalb auch das Angebot, Kraft und Orientierung

Da ist jemand richtig begeistert von dir*

* mehr in deiner Kirche und bei Bibel TV
www.jemand-da.de/begeistert

aus dem Glauben zu gewinnen.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, diese Angebote kennenzulernen, um aus ihrer Einsamkeit herauszukommen.

Noch ein abschließender Tipp: Professor Spitzer hat festgestellt, dass Wandern in froher Gemeinschaft das beste Mittel gegen Einsamkeit ist.

Thilo Forkel, Dr. Gerd Goldmann



BRÜDERGEMEINDE
EVANG.-FREIK. GEMEINDE



GEMEINSAM STATT EINSAM

Dieser Mittelteil mit unserem gesamten Programm kann herausgenommen und getrennt aufbewahrt werden.

Einsamkeit überwinden

Einsamkeit macht krank.
Einsamkeit macht depressiv.
Internet und TV helfen nicht wirklich.
Der Mensch braucht den Menschen.
Schritte aus der Einsamkeit erfordern Mut.

Überwindung ist nötig. Wir helfen Ihnen dabei.

Viele von uns waren selbst auf der Suche nach Kontakt.
Sie haben neue Menschen kennengelernt, Anschluss gefunden.
Deswegen haben wir viele Angebote, die auch Ihnen helfen können.
Und wir haben noch viel mehr: Wir haben Gemeinschaft mit Gott.
Er liebt uns, streckt uns die offene Hand entgegen und will uns begleiten.

**GOTT VERTRAUEN
MENSCHEN LIEBEN
HOFFNUNG VERBREITEN**



KONTAKT

Ansprechpartner:

Gerd Goldmann, Tel. 0 21 51 - 54 74 84,
gc.goldmann@gmail.com



Weitere Infos finden Sie unter
www.bruedergemeinde.de/einsamkeit

Veranstaltungen und weitere Infos:

Haupteingang / Parken:
Leyentalstr. 78, 47799 Krefeld
E-Mail: info@bruedergemeinde.de
www.bruedergemeinde.de





Frühstückstreffen

Gemeinsam frühstücken, ins Gespräch kommen und den Tag gemeinsam beginnen.

Gemeinsam Frühstücken

1. & 3. Die. im Monat, 10:30 Uhr
mit Gerd

Frühstück für Jedermann

2. & 4. Die. im Monat, 9:30 Uhr
im Café Segenswerk
mit Mario und Sylvie

Außerdem finden noch
Frühstücke für Frauen, Männer
& Senioren statt.

GEMEINSAM AKTIV SEIN



Wandern

Gemeinsam die Natur genießen.
Schritt für Schritt entstehen gute
Gespräche und neue Bekannt-
schaften. Die Wanderungen sind für
alle Altersgruppen geeignet.

Mit Bernd und Melanie



GoodFellas – Jugendtreff

Treffpunkt für junge Menschen ab
13 Jahren. Zusammen essen, lachen,
austauschen und den christlichen
Glauben entdecken.

Freitags, 19:00 – 22:00 Uhr



Gottesdienst & Begegnung

Nach dem Gottesdienst ist Zeit
für Kaffee, Gespräche und neue
Kontakte. Am ersten Sonntag im
Monat wird gemeinsam zu Mittag
gegessen.

Sonntags, 10:00 Uhr



Hauskreise

Leben teilen, miteinander
ins Gespräch kommen und
gemeinsam den Glauben
entdecken.

Zweiwöchentlich

Persönliche Gespräche

mit Seelsorgern

GEMEINSAM BEGEGNEN

Bros Unplugged – Treffen für Männer

Starke Aktionen wie Fahrrad fahren,
frühstücken, grillen oder auch
segeln. Zeit für echte Gespräche.

Mit Bernd



Malkurs

Pastellmalerei für
Anfänger und
Fortgeschrittene
unter Anleitung eines
erfahrenen Künstlers.

Mit Manfred

Kidstreff

Bibel, Spaß,
gemeinsames Essen
für Kinder von 7 – 12 Jahren

Freitags, 17:00 – 18:30 Uhr



FAMILIEN & KINDER

KidsPoint – Kindertreff

Spielen, basteln und miteinander
lachen für Kinder von 3 bis 6
Jahren. Währenddessen können
Eltern die Zeit im Café genießen.

Zweiwöchentlich,
Fr., 17:00 – 18:30 Uhr
im Café Segenswerk
mit Rebekka

Singen für Senioren

mit Reinhild

Seelsorge & Onkologie

Niemand muss schwere Zeiten allein
durchstehen. Hilfe für Menschen mit einer
belastenden Lebenssituation oder auch
einer Krebserkrankung.

Mo., 10:00 Uhr, mit Gunther und Heide



Schach

Schach verbindet Generationen.
Ob Anfänger oder erfahrener
Spieler – jeder ist willkommen.

2. & 4. Do., 18:00 – 20:00 Uhr
im Café Segenswerk
mit Volker

Stricken

Gemeinsam kreativ sein,
sich austauschen und neue
Freundschaften knüpfen.

1. & 3. Do., 15:30 – 17:30 Uhr
im Café Segenswerk
mit Sybill

GLAUBEN ENTDECKEN



Die Bibel entdecken

In kleinen Gruppen die Bibel
entdecken, Fragen stellen und
im Glauben wachsen.

Do., 19:00 Uhr
mit Gerd

TRAUEN SIE SICH

Nehmen Sie Kontakt auf, denn Sie sind nicht
allein. Viele Menschen haben den ersten
Schritt bereits gemacht.
Vielleicht ist das heute der richtige Moment.

Nicht alle Angebote finden durchgehend statt.
Infos unter: www.bruedergemeinde.de

café Segenswerk

Einfach mal auf einen Kaffee vorbeikommen.

Manchmal beginnt eine Freundschaft mit einer Tasse Kaffee.

Unser Café ist ein Ort zum Ankommen:
Zum Reden, zum Zuhören und zum Kennenlernen.

Ganz unkompliziert.

Öffnungszeiten

Mittwochs &
Donnerstags:
15:00 - 18:00 Uhr

Freitags:
15:00 - 19:00 Uhr



Kontakt

Steckendorfer Straße 70,
47799 Krefeld

Tel. 02151 4493511
info@cafe-segenswerk.de
www.cafe-segenswerk.de



Dein Termin mit Gott:

Sonntag, 10:00 Uhr

Der Gottesdienst
für Groß und Klein



www.bruedergemeinde.de

ICH HABE NIEMANDEN...

Es gibt Menschen, die so stark unter körperlichen Einschränkungen leiden, dass sie es schwer haben, einen geregelten Alltag zu leben, und auf die Hilfe anderer angewiesen sind, so dass selbst alltägliche Dinge, wie das Zubereiten von Essen, Einkaufen oder selbst das Zubinden der Schuhe kaum zu bewältigen sind. Gut, wenn man Familienangehörige hat, die sich um solche Menschen kümmern. Auch in unserem sozialen Staat haben Menschen mit Einschränkungen die Möglichkeit, Hilfe durch Pflegepersonal zu bekommen.

Es ist schlimm genug, körperlich eingeschränkt zu sein. Wenn man aber niemanden hat, der einem hilft, ist das Leid umso unerträglicher. So erging es einem Mann in Jerusalem. Er war bereits seit 38 Jahren körperlich krank, was länger ist, als manche Menschen in der Antike lebten.

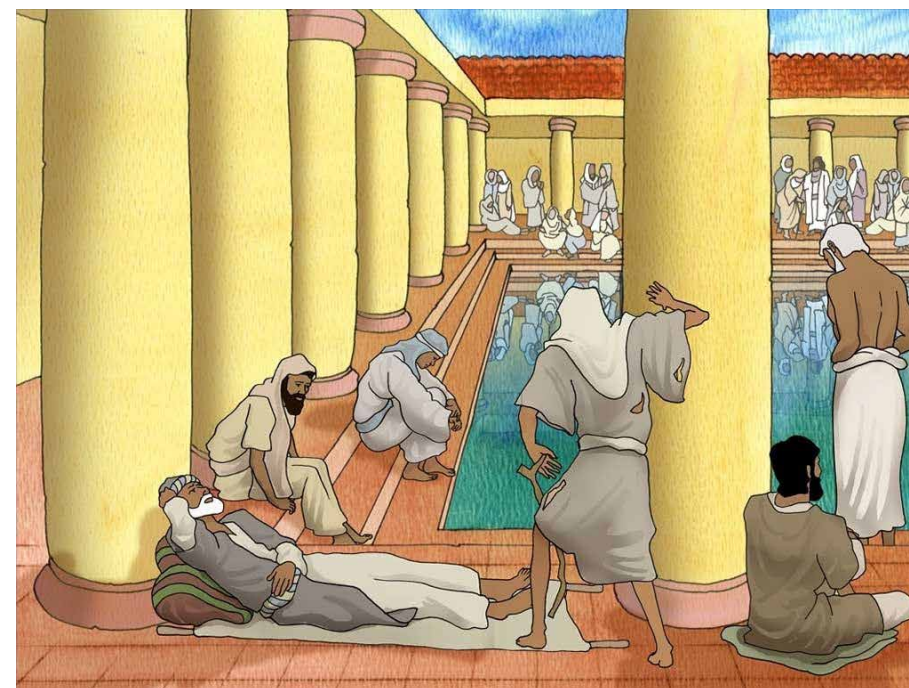


Abbildung: Quelle: John Paul Stanley / YoPlace.com über © Free Bible Images.org

gehende Frage: „Willst du gesund werden?“ „Sonst würde ich hier nicht herumliegen“, würden wir heute vermutlich erwidern. Doch der Mann hatte keine Kraft mehr für Sarkasmus. Aus tiefstem seelischen Schmerz heraus antwortete er ihm: **„Herr, ich habe niemanden**, der mich in den Teich wirft, wenn das Wasser bewegt worden ist; während ich aber komme, steigt ein anderer vor mir hinein.“ Er konnte die Frage nicht einfach nur bejahen. Seine Antwort drückt seine ganze Hoffnungslosigkeit aus. Der Mann hat einfach niemanden, er ist allein. Nicht nur das körperliche Leid macht ihm zu schaffen, es ist die Einsamkeit.

Jesus erlöst von der Einsamkeit

Voll Mitgefühl befahl er dem gelähmten Mann aufzustehen. Dieser tat es auch und war überwältigt über das Wunder am „Haus der Gnade“. Endlich konnte der Mann wieder gehen. Jesus schenkte ihm nicht nur Heilung, sondern vor allem wieder ein Leben in der Gesellschaft. Der Mann konnte nun wieder arbeiten gehen, alle Besorgungen machen, durch das Land reisen, Freunde finden, feiern und vieles mehr.

Wenn wir in die Evangelien schauen, sehen wir immer wieder, dass Jesus besonders ein Auge für die Kranken, Armen und Schwachen in der Gesellschaft hat, für diejenigen, die keiner beachtet, für diejenigen, die **einsam** sind. Gerade ihnen zeigt er seine Liebe – denjenigen, die aus der Gesellschaft ausgegrenzt werden. Darüber hinaus wird der Mann auch im Herzen nie wieder einsam sein, denn er hat Jesus als seinen persönlichen Erretter gefunden.

Jesus sieht auch dich und deine Einsamkeit! Du bist ihm nicht egal! Du kannst dich im Gebet an ihn wenden.

Alexander Springer

Der Teich Bethesda

Im Evangelium nach Johannes, in Kapitel 5, lesen wir: „In Jerusalem gibt es beim Schaftor einen Teich, zu dem fünf Säulenhallen gehören; dieser Teich heißt auf Hebräisch „Bethesda“, was „Haus der Gnade“ bedeutet. Über diesen Teich heißt es, dass zu bestimmten Zeiten das Wasser bewegt wird und dass der erste, der dann das Wasser berührt, durch ein Wunder gesund wird.“

Der genaue Ort ist heute bekannt. In der Nähe der Kreuzfahrerkirche St. Anna fanden Ausgrabungen statt, bei denen Überreste dieser Teichanlage entdeckt wurden, die genau der biblischen Beschreibung entsprechen.

Weiter heißt es: „In diesen Hallen lagen viele Kranke, darunter Blinde, Gelähmte und Verkrüppelte.“ Es muss ein schrecklicher Anblick gewesen sein, so viele leidende Menschen zu sehen. Auch der

oben genannte Mann war einer von ihnen. Aufgrund eines Festes in Jerusalem waren mit Sicherheit weitaus mehr Menschen angereist und es ist vorstellbar, dass dadurch weitere Kranke zum Teich gebracht wurden. Es muss also unglaublich überfüllt gewesen sein. Wie lange der erwähnte Mann bereits an dem Teich lag, sagt uns der Text nicht, es war aber eine lange Zeit.

Jesus sieht das Leid

Auch Jesus kam zu dem großen Fest. Als er an dem Teich vorbeiging, sah er die vielen Menschen. Unter all den vielen kranken Menschen schaute er genau auf diesen Mann. Bemerkenswert ist, dass Jesus in seiner Göttlichkeit genau wusste, wie es dem Mann ging – nicht nur äußerlich, das konnte jeder sehen, sondern innerlich. Er wusste, dass er schon sehr lange litt. Jesus hatte großes Mitleid mit ihm. Er ging direkt auf ihn zu und stellte eine merkwürdige, aber tief-

„VOR EINIGEN MONATEN HABE ICH MEINEN GELIEBTEN EHEMANN VERLOREN“

Reinhild gehört seit dem Jahr 2000 zu unserer Gemeinde. Sie wurde in Hessen geboren, ist in einem kleinen Dorf in Mittelhessen aufgewachsen und lebt seit 1986 in Krefeld. Reinhild lässt uns teilhaben, wie sie mit dem Thema „Einsamkeit“ zurecht oder auch nicht zurechtkommt.

Liebe Reinhild, wie beginnt bei Dir ein ganz normaler Tag?

Die Kaffeemaschine läuft, die frische Morgenluft durchströmt die Wohnung. Draußen ist noch alles ruhig – nur die Vögel zwitschern mit lauter Stimme. Die Bäume sind wunderschön grün und die Blumen blühen in unglaublicher und vielfältiger Farbenpracht. Der blaue Himmel strahlt durchs helle Licht der Sonne über dem orange gefärbten Horizont.

Ein neuer Morgen!

Ein neuer Morgen, ein neuer Tag, vor dem es mich fürchtet. Ach, wäre ich doch nicht allein! Ach, täte diese tiefe innere Leere, diese unbeschreibliche Einsamkeit nicht so unglaublich weh! Ich, die fröhliche Person, die es liebt zu singen, zu tanzen, anderen eine Freude zu machen, Freunde und Fremde zu trösten und zu helfen. Wie kann das sein?

Hast Du eine Erklärung für diesen Schmerz der Einsamkeit?

Vielleicht erzähle ich ein wenig, wie mein Leben bisher verlaufen ist. Vor über 50 Jahren erlebte ich eine Lebenskrise, die mich schon einmal in eine Einsamkeit stürzen ließ. Damals war ich nahe dran, mir das Leben zu nehmen. Doch ich entschied mich zu kämpfen.

Nach fünf Jahren war ich am Ende meiner Kraft. Dann traf ich die Entscheidung, aus dieser Situation zu fliehen. Es war die richtige Entscheidung. Doch dieser Schritt brachte meine Tochter und mich in eine ausweglose Situation,



die bis heute für uns beide nachwirkt.

Vor etwa 40 Jahren lernte ich meinen späteren Ehemann kennen. Endlich war ich wieder fröhlich, sang und tanzte und liebte mein Leben mit ihm, seinem Sohn und der dazugehörigen Familie.

Alles gut?

Ja, anfangs schon. Doch sehr bald wurde ich mit eifersüchtigen Augen beurteilt. Doch für diese Eifersucht gab es keinen Grund. Auch dieses Mal gab ich nicht kampflos auf. Doch egal was ich auch unternahm, es fruchtete nicht.

Langsam schlich sich eine unsagbare körperliche und emotionale Schwach-

heit bei mir ein. Meine Arbeit und den Haushalt schaffte ich gerade noch. Aber es gab Momente, da ging nichts mehr. Dann lag ich wie ein Embryo in irgendeiner Ecke. Ich fühlte mich allein und einsam.

Irgendwann fing ich an zu beten: „Der Herr ist mein Hirte...“ (Psalm 23) und: „Vater unser im Himmel...“ (Matthäus 6, 9-13). Aber es veränderte sich nichts.

Wie kam es dann zu einer Befreiung?

Eines Tages erhielt ich von früheren Freunden einen Hinweis für ein Ehe-Seminar. Sechs Monate später machten mein Mann und ich uns auf den Weg, um teilzunehmen. Es ging in diesem Seminar darum, den Glauben an Gott und Jesus kennenzulernen. Und darum, wie ein Leben mit Jesus aussehen kann. Am Ende der drei Tage entschieden wir uns, Jesus als unseren Herrn in unser Leben aufzunehmen.

24 Stunden nach dieser Entscheidung war mein Mann befreit von der mir entgegengebrachten Eifersucht und dem Misstrauen mir gegenüber! Ein unvorstellbares Wunder war geschehen! Und heute, 30 Jahre später, kann ich nur sagen, durch die Beziehung zu Jesus hat sich mein Leben auf eine wunderbare Weise total verändert.

Es ist wirklich schön, dass ich im Gebet mit all meinen Sorgen und Nöten zu Gott kommen darf. Dass ich durch das Lesen in der Bibel neue Kraft bekomme.

Und nun? Alles gut? Keine Einsamkeit mehr?

Doch! Mein geliebter Ehemann ist vor einigen Monaten verstorben. Und mit Tränen in den Augen verbringe ich viel Zeit. Ich schaffe es zurzeit kaum, durch den Tag zu kommen. Bevor mein Mann verstorben ist, war er für 1 ½ Jahre im Pflegeheim. Dort habe ich ihn täglich besucht. Da war ich zwar allein, aber nicht so einsam wie heute. Ich hatte eine Aufgabe. Ja, ich weiß, dass man sagt, die Zeit heile alle Wunden. Und doch ist es schwer, diese Zeit auszuhalten!

Versuchst Du dieser Einsamkeit etwas entgegensetzen?

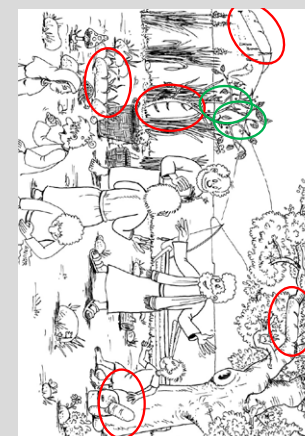
Ja! Ich besuche die Gottesdienste in meiner Gemeinde. Da treffe ich Gleichgesinnte. Ich besuche auch andere Veranstaltungen in der Gemeinde (Bibelkreise, Gebetsstunden, unser Gemeindecafé „Segenswerk“). Ich telefoniere mit Leuten aus der Gemeinde und Freunden und Bekannten außerhalb der Gemeinde. Ich nehme jetzt auch wieder mehr Aufgaben in der Gemeinde wahr. Das war eben durch die Krankheit meines Mannes sehr eingeschränkt.

Und was ist mit den Zeiten, in denen dich Traurigkeit überfällt?

Ich weiß, dass einer immer bei mir ist – Jesus. Er ist mein Fundament, er ist bei mir in meinen Schwankungen, er ist meine Stütze und mein Helfer in meinen Ängsten. Er ist mein Retter. Er hilft mir, nicht aufzugeben, und lässt mich niemals allein! Die Einsamkeit ist nicht weg, aber ich lerne, besser damit klarzukommen.

Reinhild Spielmann und Horst Schmitz

Rätsellösung



Lydia Brownback

Gott in der Einsam- keit begegnen

Gott in der Einsamkeit begegnen von Lydia Brownback ist ein ermutigendes und seelsorgerlich sensibles Buch für alle, die Einsamkeit kennen – ob in Zeiten der Trauer, des Abschieds, des Andersseins, in der Ehe oder im Single-Sein.

Die Autorin zeigt auf biblisch fundierte Weise, dass Einsamkeit nicht nur Schmerz bedeutet, sondern auch ein Ort werden kann, an dem Gott uns näher zu sich zieht.

Dieses Buch schenkt Trost, Orientierung und neue Hoffnung: Wir sind nie wirklich allein, weil Gott uns in Jesus Christus begegnet und unsere tiefsten Bedürfnisse kennt.

Helene Schneider

Herausgeber:
Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg

ISBN: 978-3-86353-723-4

1. Auflage 2022

Preis: 14,90 €



Ein einfaches, ehrliches Gebet kann der Anfang sein:

Herr Jesus Christus,
ich weiß, dass ich schuldig vor dir bin.
Bitte vergib mir meine Sünden.
Ich glaube, dass du für mich gestorben und auferstanden bist.
Komm in mein Herz und in mein Leben.
Schenk mir neues Leben aus Gott.
Ich will dir vertrauen und dir folgen.

Amen.

DEPOOLMUSIC

„ES IST NICHT GUT, DASS DER MENSCH ALLEIN IST“

Gott hat uns zur Gemeinschaft geschaffen und bietet uns Chancen dazu



Im Jahr 2000 kam der US-amerikanische Film „Cast Away“ (Verschollen) in die Kinos. Nach einem Flugzeugabsturz strandet der von Tom Hanks gespielte Chuck Noland als einziger Überlebender auf einer kleinen Insel. Mit auf die Insel wurde auch einiges von der Flugzeugladung angespült, darunter auch ein Volleyball der Marke Wilson, der für Chuck noch eine emotionale Bedeutung bekommen sollte.

Beim Versuch, Feuer zu machen, verletzte sich Chuck an der Hand. Voll Wut warf er den Ball weg. Später holte er den Ball zurück. Dabei fiel ihm auf, dass der Blutabdruck seiner Hand am Ball einem Gesicht ähnelte. Er fügte Augen, Nase und Mund hinzu und so entstand sein Freund Wilson, der zu einem stummen Begleiter wird, mit dem er immer wieder Selbstgespräche führt oder sich berät.

Der Film zeigt sehr gut, dass eine soziale Abhängigkeit im Menschen angelegt ist und dass der Mensch ein Gegenüber braucht, auch wenn es sich in diesem Fall nur um einen Ball handelt, dem eine Persönlichkeit zugeschrieben wird.



Antike

Aristoteles (384–322 v. Chr.) bezeichnete den Menschen als „zōon politikon“, also als ein Wesen, das von Natur aus in Gemeinschaft lebt. Das war allerdings eher eine philosophische Beobachtung als eine wissenschaftliche Erkenntnis. In seiner „Politik“ bezeichnet er den Menschen als „politisches Lebewesen“ (zōon politikon). Damit meinte er jedoch nicht die Politik im heutigen Sinne. Er meinte, dass der Mensch seiner Natur nach auf eine Gemeinschaft hin angelegt ist. Für ihn entwickelte sich menschliches Leben von kleineren Gemeinschaften – Familie, Haushalt, Dorf – bis hin zur „polis“, der Stadtgemeinschaft. Interessant ist seine Begründung: Menschen besitzen Sprache und können dadurch gemeinsam darüber urteilen, was gerecht, ungerecht, gut oder schlecht ist. Ein Mensch verwirklicht seine menschlichen Fähigkeiten also gerade im Zusammenleben mit anderen.

Moderne

Im 18./19. Jahrhundert begannen Philosophen, Ärzte und Sozialreformer, die Folgen von Isolation und fehlenden sozialen Beziehungen

systematischer zu beschreiben. Auch die Beobachtung von Gefangenen und Waisenkindern spielte dabei eine Rolle.

In den 1950er – 1970er Jahren nahm die moderne Forschung zu sozialer Isolation deutlich Fahrt auf. Psychologen und Soziologen untersuchten Einsamkeit, soziale Beziehungen und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Besonders wichtig wurden die Arbeiten in den 1970er – 1980er Jahren des Epidemiologen John T. Cassel, und später von Lisa Berkman und Leonard Syme. Sie zeigten, dass soziale Beziehungen einen messbaren Zusammenhang mit Gesundheit und Sterblichkeit haben.

Seit den 2000ern wurde die Forschung sehr umfangreich. Heute wissen wir ziemlich überzeugend, dass anhaltende Einsamkeit und soziale Isolation mit einem erhöhten Risiko für Depressionen, kognitive Beeinträchtigungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühere Sterblichkeit verbunden sein können.

Allein sein bedeutet nicht einsam sein

Viele Menschen brauchen das Alleinsein. Introvertierte Menschen brauchen

zu gewissen Zeiten Abstand von anderen, um Kraft tanken. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Selbst Jesus nahm sich immer wieder Zeit für sich allein. In den Evangelien wird uns immer wieder berichtet, dass er gewohnt war, Zeit allein zum Beten zu nutzen (Matthäus 14,23; Markus 1,35; Lukas 5,16).

Alleinsein kann gesund und sinnvoll sein. Es kann Raum schaffen für Gebet, Nachdenken, Selbstprüfung, Ruhe und Beziehung zu Gott.

„Zwei sind besser als einer“

In Prediger 4,9 – 10 steht: „Zwei sind besser dran als einer; denn sie haben einen guten Lohn für ihre Mühe. Denn wenn sie fallen, hilft der eine dem anderen auf.“ Und dann kommt die Gegenüberstellung: „Wehe dem, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm aufhilft!“ Das ist fast schon eine kleine biblische Theorie über soziale Unterstützung. Der Gedanke ist: Menschen können sich gegenseitig stabilisieren. Wenn einer schwach ist, kann der andere helfen. Wenn einer fällt, kann der andere ihn aufrichten. Wenn einer friert, kann der andere ihn wärmen. Das ist natürlich keine medizinische Studie. Aber die grundlegende Beobachtung, dass menschliche Beziehungen Schutz und Unterstützung bieten, wird sehr deutlich.

Ich kann mich erinnern, als eines meiner Kinder krank war und im Bett liegen musste. Schon nach kurzer Zeit rief es nach mir, weil es nicht allein sein wollte. Der Wunsch, jemanden bei sich zu haben, ist ein zutiefst innerliches Verlan-

gen. Besonders in Nöten oder Krankheiten fühlt man sich besser, das Leid mit jemanden zu teilen.

Zur Gemeinschaft geschaffen

Als Gemeinde sind wir fest davon überzeugt, dass Gott den Menschen mit diesem inneren Verlangen nach Beziehung geschaffen hat.

Als Gott am Anfang den Himmel und die Erde mit allen Lebewesen schuf, sprach er nach jedem Schöpfungstag, dass es „gut“ war. Gott war zufrieden. Als er Adam schuf und ihn in den Garten Eden brachte, übergab er ihm die Aufgabe diesen Garten zu pflegen und zu bewachen. Adam machte sich gleich an die Arbeit. Bei der Namensgebung der Tiere fiel ihm eine Sache auf: Von allen Lebewesen auf der Erde gab es immer ein Männchen und ein Weibchen. Da bemerkte er, dass er selbst kein Gegenüber hatte, er war (noch) allein.

Da sprach Gott selbst: „Es ist **nicht gut**, dass der Mensch (*Adam bedeutet übersetzt Mensch*) allein ist“ (1. Mose 2,18). Nachdem alles in der Schöpfung gut war, war das Alleinsein von Adam jedoch **„nicht gut“**. Es ist nicht so, dass Gott einen Fehler gemacht hätte, viel mehr sollte Adam als Mensch, als Krönung der Schöpfung in diesem Moment erkennen und verstehen, dass Gemeinschaft einen viel tieferen Sinn hat.

Interessanterweise sagte Gott das noch vor dem Sündenfall. Die Sehnsucht nach Gemeinschaft ist also keine Folge von Sünde, sondern gehört seit Erschaffung des Menschen zu Gottes Idee.

Adam ist zu diesem Zeitpunkt nicht krank, nicht in Sünde gefallen und nicht von Gott getrennt. Trotzdem erklärt

Gott, dass sein Alleinsein **„nicht gut“** ist. Weil Gott selbst in seiner Dreieinigkeit (als Vater, Sohn und Heiliger Geist) immer in Gemeinschaft ist und gar nicht anders kann. Und da er uns nach seinem Ebenbild geschaffen hat, ist es auch für uns kaum möglich, in völliger Einsamkeit zu leben. Wir brauchen andere. Und diese Ebenbildlichkeit von Gott soll uns zeigen, dass wir als beziehungsabhängige Wesen geschaffen sind.

Die zwischenmenschliche Gemeinschaft soll letztlich ein Vorbild für die wahre Gemeinschaft mit Gott sein. Das Verlangen nach Gemeinschaft kommt daher, dass wir im tiefen Inneren Sehnsucht nach Gott haben. Er hat sie in jeden Menschen hineingelegt, damit wir letztlich in der Verbindung mit ihm vollkommene Befriedigung finden.

Zur Gemeinschaft berufen

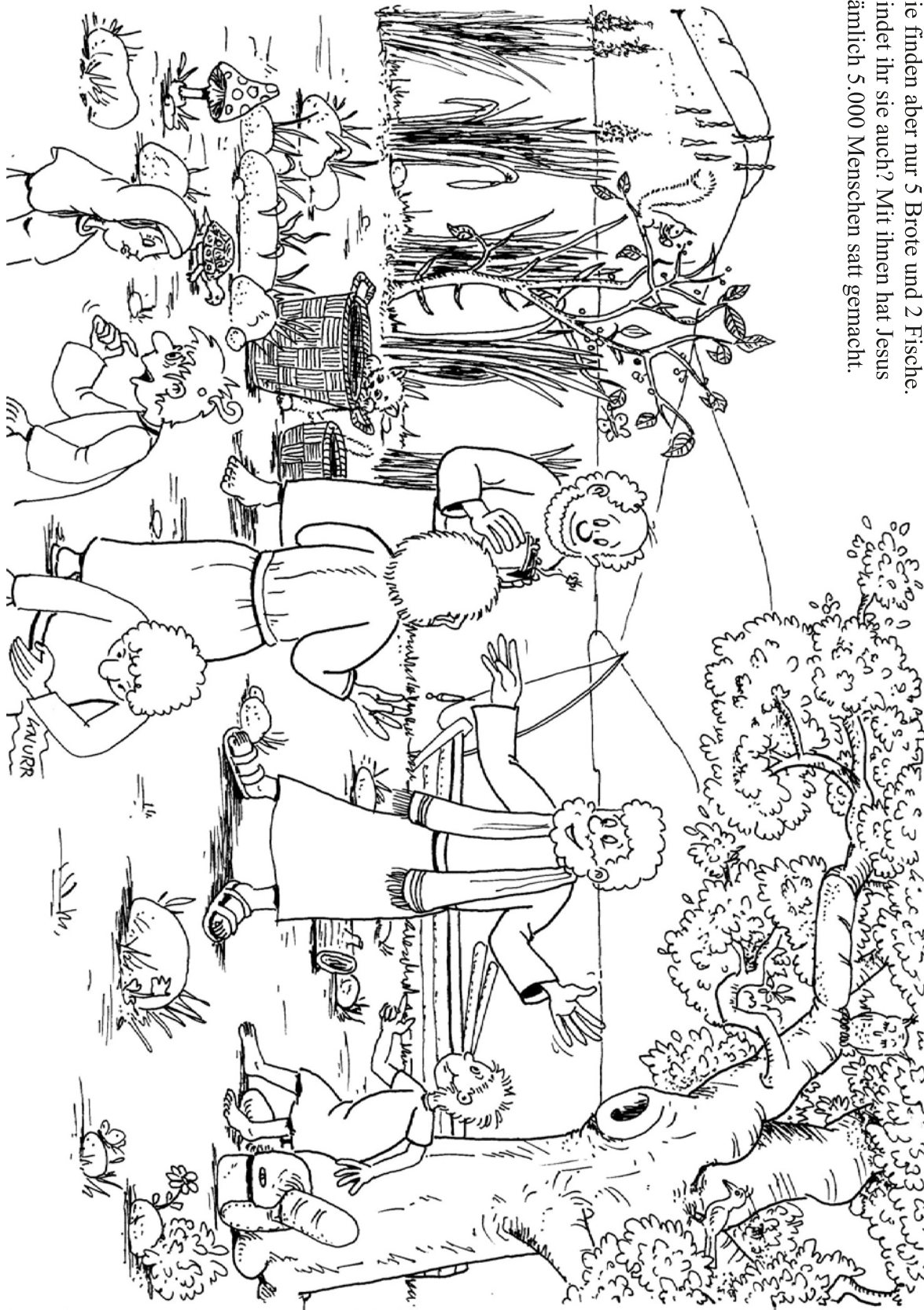
Das wahre Gegenüber, das unsere innere Sehnsucht nach Gemeinschaft füllen kann, ist Jesus selbst. Er hat uns dazu geschaffen, mit ihm selbst vollkommene Gemeinschaft zu haben. Selbst wenn Menschen in einer schönen Gemeinschaft leben und ein Ausgleich zwischen gesunder Einsamkeit und Gemeinschaft haben, können sie dennoch eine Leere in sich spüren, die nur von Jesus selbst gefüllt werden kann. Nach dem Sündenfall versuchten Adam und Eva, sich zu verstecken, weil sie wussten, dass sie die Beziehung zu Gott zerstört haben. Als Gott durch den Garten Eden ging rief er: „Adam (*Mensch*) wo bist du?“ Auch heute ruft er uns Menschen wieder in die Beziehung zu ihm. Bist du bereit, sein Rufen zu hören und darauf zu antworten?

Alexander Springer



Foto: Duy Pham über Pixabay.de

Die Rätselseite



Die Menschen sind Jesus nachgefolgt, um ihn zu hören. Nun ist es spät geworden und sie haben Hunger. Jesus fordert seine Jünger auf, dass sie den Menschen zu essen geben sollen. Sie finden aber nur 5 Brote und 2 Fische. Findet ihr sie auch? Mit ihnen hat Jesus nämlich 5.000 Menschen satt gemacht.

Veranstaltungen in unserer Gemeinde

Gottesdienst

Wir bieten parallel zu jedem Gottesdienst ein Programm für Kinder an. Außerdem können alle Gottesdienste im Live Stream verfolgt werden (Infos unter www.bruedergemeinde.de).

Entdecker-Bibel-Studien (Leitung: Dr. Gerd Goldmann)

- für Anfänger:
- Allgemein:
- Frühstück für Alle:

Jugendveranstaltungen

Kidspoint (3 - 6 Jahre) kidspoint@segenswerk.de:

Kidstreff (7 - 12 Jahre):
GoodFellas (ab 13 Jahre):

Frühstück für Jedermann im Café Segenswerk

Kaffeeklatsch im Café Segenswerk

Gesprächskreise „Onkologie und Seelsorge“

Al Masira (Farsi)

Al Masira (Arabisch)

Sonntags, 10:00 Uhr

Jeden Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Jeden 1. und 3. Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Jeden 1. und 3. Dienstag, 10:30 - 13:00 Uhr

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
(unregelmäßig, Termine siehe bruedergemeinde.de)

Freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
Freitags, 19:00 - 21:00 Uhr

Jeden 2. und 4. Dienstag von 9:30 - 11:00 Uhr

Jeden 3. Mittwoch von 15:00 - 18:00 Uhr

Jeden 2. und 4. Montag, 19:00 - 21:00 Uhr

Jeden Freitag, 17:30 - 18:00 Uhr

Jeden Samstag, 13:00 - 14:30 Uhr

Impressum

Herausgeber:
Evangelisch-Freikirchl. Gemeinde – Brüdergemeinde Krefeld

Postanschrift:
Steckendorfer Straße 70, 47799 Krefeld

Parken und Haupteingang:
Leyentalstraße 78 a-g

E-Mail: info@bruedergemeinde.de

www.bruedergemeinde.de
www.facebook.com/bruedergemeinde.krefeld

Bankverbindung: Verein für christliche
Gemeinschaftspflege e. V., KD-Bank eG Dortmund
BIC GENODED1EKD | IBAN DE60 3506 0190 1012 0940 15

Redaktionsteam:
(v.i.S.d.P.) Dr. Gerd Goldmann, Tel. 0 21 51 - 54 74 84,
gc.goldmann@gmail.com
und Alexander Springer, alexander.bruedergemeinde@gmail.com

Rosemarie Erz, Thilo Forkel, Horst Schmitz

Gastredakteure: Dr. Gunther Rogmans, Helene Schneider,
Markus Wäsch, Jonathan Zimmermann

Erscheinungsjahr 2026, Erscheinungsweise: vierteljährlich,
Auflage: 5000 Stück, kostenlose Verteilung innerhalb der
Brüdergemeinde KR und an Interessierte, sowie als
Online-Version unter www.bruedergemeinde.de
Grafische Gestaltung, Layout und Satz: Rosemarie Erz

Bildnachweise:
Titelbild: Arthur Poulin über unsplash.com
Alle nicht gekennzeichneten Fotos: Privat

café
Segenswerk

chillen | reden | lesen | spielen

Familiencafé mit Gesprächsatmosphäre für
die Großen und Spielzeug für die Kleinen.

Unsere Angebote:

Frühstück für Jedermann:
jeden 2. & 4. Dienstag im Monat von 9:30 - 11:00 Uhr

Kaffeeklatsch:
jeden 3. Mittwoch im Monat von 15:00 - 18:00 Uhr

Schach- und Spieleabend (vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen):
jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr

Stricken mit Spaß:
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Events:
Live-Musik, Crêpe-Abend, Kino-Abend



Café Segenswerk
Steckendorfer Str. 70
47799 Krefeld

☎ 02151 44 93 511
🌐 www.cafe-segenswerk.de
📍 [cafesegenswerk](https://www.instagram.com/cafesegenswerk)

Öffnungszeiten:
Mi & Do von 15:00 bis 18:00 Uhr
Fr von 15:00 bis 19:00 Uhr



Wenn du manchmal ganz alleine bist
mit all deiner Last; grad jetzt,
wenn es so nötig ist,
du keinen Menschen hast;
und du weißt nicht mehr aus noch ein
und fragst: Will niemand bei mir sein?

Jesus ist da! Jesus ist da!
An jedem Tag, an jedem Ort, Jesus ist da!

So mancher, der sich Freund genannt,
ist jetzt nicht mehr da,
und das, was dich mit ihm verband,
klingt plötzlich sonderbar.
Manch großes Wort fällt dir noch ein,
und du denkst: Es war alles Schein.

Jesus ist da! Jesus ist da!
An jedem Tag, an jedem Ort, Jesus ist da!

Ja, Jesus steht zu seinem Wort,
er lässt dich nicht los.
Wenn alle gehen, er geht nicht fort,
er liebt dich grenzenlos.
Drum komm, wenn alles trostlos scheint,
zu ihm, er bleibt dein Freund.

Jesus ist da! Jesus ist da!
An jedem Tag, an jedem Ort, Jesus ist da!

Hartmut Birkelbach (1976)