

Wir sind eine Welt einsamer Menschen. Eine Studie besagt, dass sich 15% der Befragten meistens oder immer einsam fühlen; 78% fühlen sich manchmal und nur 6% niemals einsam. Lassen Sie uns einige der üblichen Ursachen betrachten und überlegen, wie man damit zurecht kommt.

## **VIER ÜBLICHE URSACHEN FÜR EINSAMKEIT**

### *VERÄNDERUNGEN IM LEBEN*

Tatsache ist, das Leben besteht aus Veränderungen: von der Geburt zum Kindergarten, zum Schulabschluss, Beruf, zur Ehe, zu Kindern bis zum Ruhestand. Jedes Mal, wenn eine Veränderung im Leben stattfindet, neigt man dazu, sich einsam zu fühlen.

### *TRENNUNGEN*

Sie können alle Besitztümer und Geld der Welt haben, und dennoch, wenn Sie auf einer einsamen Insel alleine wohnen müssten, wären Sie unglücklich. Wir sind dazu geschaffen worden, mit anderen zusammen zu sein. Trennung durch Umzug, neuen Beruf, Krankheit, Scheidung und Tod kann Einsamkeit bewirken.

### *OPPOSITION*

Wenn man angegriffen, kritisiert oder ausgelacht wird, hat man die Neigung, sich zurück zu ziehen. Das kann zu Einsamkeit führen.

### *ZURÜCKWEISUNG*

Das passiert, wenn man sich verraten, verlassen oder ausgesetzt fühlt. Eines unserer größten Bedürfnisse ist es, angenommen zu werden. Wenn man sich zurückgewiesen fühlt, verursacht das Einsamkeit.

## **DREI WEGE, MIT EINSAMKEIT ZURECHT ZU KOMMEN:**

### *NUTZEN SIE IHRE ZEIT*

Widerstehen Sie der Verführung, nichts zu tun. Nutzen Sie die Zeit, um auf Ihre physischen Bedürfnisse einzugehen – essen Sie richtig, ruhen Sie sich aus, bewegen Sie sich, bleiben Sie fern von Drogen und Alkohol, frisieren Sie sich ordentlich und ziehen Sie sich gepflegt an. Kümmern Sie sich auch um Ihre mentalen Bedürfnisse – machen Sie sich nicht abhängig vom Fernseher. Lesen Sie gute Bücher und Magazine. Kümmern Sie sich auch um Ihre geistlichen Bedürfnisse – lesen Sie in der Bibel. Sie gibt uns Anweisung, Ermutigung, Wegweisung und Hoffnung. Beten Sie. Gehen Sie in die Kirche. Kümmern Sie sich um Ihre sozialen Bedürfnisse – entwickeln Sie Freundschaften.

### *VERMINDERN SIE DEN SCHMERZ*

Denken Sie nicht immer und immer wieder darüber nach. Werden Sie nicht bitter und feindselig. Keiner umgibt sich gerne mit einer zynischen, kritischen und feindseligen Person. Gehen Sie dieses Thema an. Spielen Sie es herunter und beten Sie es herauf.

### *ERKENNEN SIE GOTTES GEGENWART*

Wo ist Gott, wenn Sie einsam sind? Gott ist überall. Es gibt keinen Ort für Sie, an dem Gott nicht ist. Öffnen Sie Ihre Augen und erkennen Sie Seine Gegenwart.