

# 1 Verlassen ohne verlassen zu sein

## 2 Einleitung:

3 „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen.“

4 Was für Worte an diesem Sonntagmorgen, so kurz vor Weihnachten. Worte,  
5 die mir trotzdem, oder gerade deswegen, bis ins Herz gehen. Von wem waren  
6 sie noch einmal, frage ich mich. Bonhoeffer? Martin Luther?

7 „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen.“ Kennen Sie das, dieses  
8 Gefühl verlassen zu sein? Von Mitmenschen, von Arbeitskollegen, von ihren  
9 Geliebten, oder von Gott selbst? Ich kenne dieses Gefühl zu genüge. Zum  
10 Beispiel, als ich mit 18 Jahren meinen Flug in die USA verpasste und alleine in  
11 London Heathrow am Flughafen übernachten musste. Ich saß auf einer Bank im  
12 Flughafen und fühlte mich vollkommen alleine und wusste nicht, an wen ich  
13 mich für Hilfe wenden könnte. Oder einmal, als ich in eine neue Stadt gezogen  
14 war und dort sonntagmorgens einen Gottesdienst besuchte und ich nach dem  
15 Gottesdienst alleine da stand, weil ich niemanden hatte, mit dem ich reden  
16 konnte. Am Flughafen war ich wirklich offensichtlich alleine und verlassen. In  
17 der neuen Stadt im Gottesdienst war ich unter vielen Menschen und fühlte  
18 mich trotzdem hilflos und ungewollt. Schließlich können wir dieses Gefühl nicht  
19 nur haben, wenn wir ganz alleine sind. Nein, wir können uns auch verlassen  
20 fühlen, wenn wir in der Arbeit unter Kollegen sitzen, in der U-Bahn zwischen  
21 vielen Menschen eingequetscht werden, oder auch auf einer Feier, zum  
22 Beispiel mit der Familie. Und sogar zu zweit auf der Couch mit seinem Partner.  
23 Obwohl wir ganz offensichtlich nicht alleine sind, können wir uns dennoch  
24 innerlich verlassen fühlen, wenn wir uns von anderen Menschen  
25 ausgeschlossen, schlecht behandelt oder nicht geliebt fühlen.

26 Auch der große König David aus der Bibel kannte offensichtlich dieses Gefühl  
27 verlassen zu sein. Denn von dem Mann, der heldenhafterweise Goliath mit der  
28 Steinschleuder erschlug, stammten ursprünglich eben diese Worte: „Mein Gott,  
29 mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Aber nicht von Menschen fühlte er  
30 sich allein gelassen, nein, sondern von Gott selbst. David kannte Einsamkeit.  
31 Der Mann, der von den Menschen geliebt und von Gott geleitet wurde. Er, der  
32 Freunde, Frauen und eigentlich auch Gottvertrauen zu genüge hatte. Und doch  
33 kannte er auch Phasen, in denen nicht alles rund lief. Den Psalm 22, aus dem  
34 das genannte Bibelwort stammt, schrieb David in einer Zeit, in der er vom

35 Volke verhöhnt und verachtet wurde und in der er sich ausgelaugt und kraftlos  
36 fühlte. Einsam. Verlassen. Ungeliebt. Verachtet.

37 Wow, denke ich mir, während ich diese Zeilen schreibe. Das wird aber eine  
38 niederschmetternde Andacht! Aber ich denke, dass es gerade zu Weihnachten  
39 wichtig ist über Einsamkeit nachzudenken.

#### 40 **Teil 1: statistischer Hintergrund**

41 Denn gerade in der Weihnachtszeit sehnen sich viele Menschen nach  
42 Gemeinschaft. Eine Studie von 2018, veröffentlicht von Simona Varrella, zeigt,  
43 dass im Vereinigten Königreich 76% der Menschen Weihnachten gerne mit  
44 anderen Menschen verbringen und nicht alleine sein möchten. Gleichzeitig  
45 gaben 17% an, dass sie sich an Weihnachten einsamer fühlten als zu anderen  
46 Zeiten im Jahr. Woran mag das liegen? Ich denke, dass grundsätzlich niemand  
47 gerne einsam ist. Aber gerade an Festtagen, wenn wir uns vorstellen, wie schön  
48 es wäre diese besondere Zeit mit einem besonderen Menschen oder sogar der  
49 ganzen Familie zu verbringen, merken wir, was uns im Leben fehlt. Gerade in  
50 dieser Zeit fällt uns auf, dass unsere Familie vielleicht nicht so intakt oder  
51 harmonisch ist, wie wir es uns vielleicht wünschen würden, oder, dass jemand  
52 bereits von uns gegangen ist, den wir nun besonders vermissen. Gerade in  
53 diesen Zeiten, in denen wir uns das Paradies auf Erden wünschen, merken wir  
54 wie gebrochen und fehlerbehaftet diese Welt und unser Leben ist.

55 „It'll be lonely this Christmas“ – „Dieses Weihnachten wird einsam sein“, ein  
56 Lied von der englischen Rock Band *Mud* aus dem Jahr 1974 zeigt uns genau  
57 diese Gefühle auf, die Menschen während Weihnachten haben können. Hören  
58 wir einmal genau hin.

#### 59 ***Lied: It'll be lonely this Christmas – Mud 1974***

60 Les Gray singt in diesem gerade gehörten Weihnachtslied: “Stelle dir ein Haus  
61 vor, das kein Zuhause ist und versuche dir ein Weihnachtsfest ganz alleine  
62 vorzustellen. Das ist der Ort, wo ich sein werde, weil du mich verlassen hast.  
63 Meine Tränen könnten den Schnee schmelzen. Was kann ich tun? Ohne dich  
64 habe ich keinen Platz, wo ich hingehen kann.“

65 Traurige Worte in einer schönen Melodie verpackt, die einem den Schmerz  
66 dieser Welt bewusst macht. Aber was kann ich nun tun, wenn ich einsam bin

67 und ich mir nicht mehr zu helfen weiß? Gerade in dieser Corona-geplagten Zeit  
68 stellen sich viele Menschen diese Frage.

## 69 **Teil 2: biblische Hilfestellungen**

70 Um der Antwort auf diese Frage ein Stückchen näher zu kommen, möchte ich  
71 noch einmal zurückkehren zum großen König David aus der Bibel. Wie kam er  
72 mit dem Gefühl klar, verlassen zu sein? Anhand Davids Reaktion möchte ich  
73 drei Punkte aufzeigen, die uns helfen können mit dem Gefühl der Verlassenheit  
74 umzugehen.

### 75 **Punkt 1:**

76 Zunächst einmal ruft David verzweifelt aus: „Herr, wende dich nicht länger von  
77 mir ab! Nur du kannst mir neue Kraft geben, komm mir schnell zur Hilfe!“

78 Davids Ausruf zeigt mir: mit vielen Problemen und negativen Gefühlen können  
79 und müssen wir nicht alleine klar kommen. Aus manch einem Loch kann ich  
80 mich nicht alleine herausziehen, sondern brauche Unterstützung von außen.  
81 Und genau deshalb gibt es Unterstützungsinstanzen, die Menschen in Not  
82 helfen wollen. So zum Beispiel die Telefonseelsorge des Deutschlandfunk-Nova.  
83 Hier können Menschen in seelischer Not anrufen und sich Hilfe holen. Gerade  
84 zu Weihnachten wird das Team verstärkt um der großen Nachfrage gerecht zu  
85 werden. Menschen finden hier jemanden, der ihnen zuhört und sich ihrer  
86 Belastungen annimmt. Jetzt denken Sie vielleicht: Nur, weil ich jemandem von  
87 meinen Sorgen erzähle, sind die noch lange nicht weg!“ Natürlich kann man  
88 viele Probleme nicht einfach aus der Welt schaffen. Trotzdem kann es helfen  
89 mit jemandem über die Dinge zu sprechen, die mich tief innen beschäftigen.  
90 Und das geschulte Personal am anderen Ende der Leitung kann mir praktische  
91 Hinweise und Tipps geben um mit meiner schweren Situation besser  
92 umzugehen. Aber: ich kann mir nicht nur bei Menschen Hilfe suchen. Als Christ  
93 glaube ich, dass Gott sich für meine Probleme interessiert und mir in  
94 schwierigen Situationen beistehen und helfen möchte. Genauso wie David  
95 kann auch ich zu Gott schreien und ihn anflehen mir in schweren Zeiten  
96 beizustehen.

### 97 **Punkt 2:**

98 Ein weiterer Punkt wird mir bewusst, wenn ich Davids Psalm lese. So spricht  
99 David: „Vor der ganzen Gemeinde will ich dich loben.“ Wahnsinn! David  
100 verharret nicht in der Trauer. Er lässt die Trauer und das Gefühl der Einsamkeit  
101 zunächst zu. Doch dann besinnt er sich wieder auf das Wesentliche: den Herrn  
102 zu loben. Er lässt sich von den negativen Gefühlen nicht ewig bestimmen,  
103 sondern rafft sich auf und tut das, was er für das Wichtigste hält. Das  
104 beeindruckt mich. Auch ich möchte versuchen mein Leben wieder in die Hand  
105 zu nehmen und positiver in die Zukunft zu schauen. Traurige Gefühle  
106 zuzulassen ist gut und wichtig. Und trotzdem zeigt mir David, dass wir in dieser  
107 Haltung nicht ewig bleiben können. Das Leben geht weiter und wir sollen die  
108 Richtung bestimmen. Für David bedeutete dies Gott zu loben. Für uns kann es  
109 bedeuten nach vorne zu schauen, anderen Menschen Gutes zu tun und uns  
110 nicht länger in unserer Einsamkeit zu verstecken. Erst, wenn wir uns anderen  
111 Menschen öffnen, können wir erleben, dass andere sich auf uns und unsere  
112 Probleme einlassen und wir gemeinschaftlich durch Täler gehen dürfen.  
113 Vielleicht ist gerade dieses Weihnachten die Zeit, sich in einer christlichen  
114 Gemeinde oder einem sozialen Projekt zu engagieren. Denn nur, wenn wir  
115 selbst etwas geben, können wir erfahren, wie es ist, Liebe und Anerkennung  
116 von anderen Menschen zurückzubekommen.

### 117 **Punkt 3:**

118 Und noch einen letzten Punkt nehme ich aus Psalm 22 mit. Hier sagt David über  
119 Gott: „Denn er hat den Hilflosen nicht verachtet, über sein Elend ging er nicht  
120 hinweg.“ Genauso möchte ich auch sein. Auch wenn ich in Not bin, kann ich  
121 anderen noch helfen. Das möchte ich dieses Weihnachten versuchen um dabei  
122 festzustellen, dass nicht nur ich manchmal Hilfe brauche, sondern andere auch.  
123 Das hilft mir aus meiner Lethargie und öffnet mir die Augen für andere  
124 Menschen in Not.

125 „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen.“ Vielleicht haben Sie  
126 sich von Anfang an gewundert, dass ich behauptet habe, diese Worte  
127 stammten von König David. Denn noch jemand viel berühmteres machte später  
128 Gebrauch von diesem Ausspruch. Der Sohn Gottes selbst, Jesus, kurz bevor er  
129 am Kreuz starb. Damit wird klar, dass nicht nur Menschen sich einsam fühlen

130 können. Gott selbst, in der Person von Jesus, kannte das Gefühl verlassen zu  
131 sein.

132 Von diesem Gefühl, singt auch die Band *Priester und Könige* in dem Lied  
133 „Warum hast du mich verlassen“. Hören wir kurz hinein.

134 ***Lied: Warum hast du mich verlassen – Priester und Könige***

135

136 Als Christ glaube ich, dass Jesus am Kreuz für all die Dinge, die ich in meinem  
137 Leben falsch gemacht habe, gestorben ist. Und genau in diesem Moment, in  
138 dem dies geschah, fühlte sich Jesus so weit von Gott getrennt, wie  
139 wahrscheinlich in sonst keinem Punkt in seinem Leben. In dem Moment, in  
140 dem er seinen Auftrag für Gott auf der Erde erfüllte, kam ihm Gott so  
141 unglaublich weit weg vor.

142 Diese Stelle in der Bibel hat zwischen Theologen schon viele Streitigkeiten  
143 ausgelöst. War Jesus am Kreuz wirklich von Gott verlassen? War Jesus hier  
144 vielleicht nur noch Mensch und nicht mehr Gott, weil Gott mit unserer Sünde  
145 nicht in Berührung kommen darf? Ich habe meine ganz eigene Interpretation  
146 dieser Bibelstelle. Jesus benutzte diesen kurzen und doch kraftvollen Ausspruch  
147 um auszudrücken, dass auch er, der von Gott gesandte Messias, die Gefühle  
148 Davids kannte und verstand. Auch Jesus war vor dem Gefühl der Einsamkeit  
149 nicht sicher. Und doch verließ Gott ihn nicht. So wie David im Psalm 22 schrieb,  
150 wusste auch Jesus, dass Gott ihm aus seiner Not helfen würde, dass er zwar  
151 sterben, aber auch wieder auferstehen würde, um später bei Gott zu sein.

152 Deshalb steht für mich eins fest:

153 Manchmal werden wir verlassen, manchmal sind wir einsam. Manchmal wissen  
154 wir nicht, wie wir aus einer tiefen Grube herauskommen sollen. Und doch:  
155 Auch, wenn wir verlassen werden, sind wir nicht verlassen. Wir dürfen darauf  
156 hoffen und wissen, dass Gott uns nicht alleine lässt. Und gerade zur

157 Weihnachtszeit dürfen wir aufstehen und in die Krippe blicken auf das Kind  
158 Jesus, das Gott uns in diese verdorbene Welt geschickt hat. Wir dürfen das  
159 Geschenk Gottes annehmen und dann hingehen und andere mit unseren  
160 Talenten und Gaben beschenken, um so wiederum von anderen beschenkt zu  
161 werden. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Sonntag.  
162 Diese Sendung finden Sie auch unter [www.die-positionen.de](http://www.die-positionen.de).  
163 **Ende**