

Erwachtet!

A high-angle, long-exposure photograph of a crowded sidewalk. In the center, a woman with long dark hair, wearing a light-colored coat over a teal top and light trousers, stands still and looks directly at the camera. She holds a small brown bag. Surrounding her are many other people, all of whom are blurred into streaks of motion, creating a sense of a busy, fast-paced environment. The ground is a dark, textured pavement.

Was man gegen
Einsamkeit
tun kann

Erwachtet!

Vol. 107, No. 1 2026 GERMAN

Auflage jeder Ausgabe: 33 913 000
Erhältlich in 273 Sprachen

Awake! (ISSN 0005-237X)
November/December 2026
© 2026 Watch Tower Bible
and Tract Society of Pennsylvania.
Printed in Germany.
© Druck und Verlag: Wachturm Bibel-
und Traktat-Gesellschaft, Selters/Ts.,
V. i. S. d. P. Dirk Ciupek, Selters/Ts.
Mitteilung gemäß § 5 Abs. 2 HPresseG:
Keine Beteiligungen.

Jehovas Zeugen
65617 Selters
DEUTSCHLAND

Eine Liste aller Adressen weltweit ist
unter www.jw.org/de/kontakt zu finden.

Fühlen Sie sich manchmal einsam?

Immer mehr Menschen haben mit Einsamkeit zu kämpfen. Wenn es Ihnen auch so geht, haben Sie vielleicht das Gefühl, nichts an der Situation ändern zu können. Die gute Nachricht ist: Vielen ist es gelungen, der Einsamkeit erfolgreich entgegenzuwirken. Wie können auch Sie das schaffen?

In dieser Ausgabe von *Erwachtet!* erfahren Sie mehr darüber, welche Ursachen Einsamkeit hat und wie man mit ihr zurechtkommen oder sie sogar überwinden kann.

WAS MAN GEGEN EINSAMKEIT TUN KANN

Was ist Einsamkeit?	3
Warum fühlen sich viele einsam?	4
Wie man Einsamkeit überwindet: Anderen Gutes tun	7
Wie man Einsamkeit überwindet: Enge Freundschaften aufbauen	10
Wie man Einsamkeit überwindet: Einen Sinn im Leben finden	13
In dieser Ausgabe von <i>Erwachtet!</i>	16



Wünschen Sie einen Besuch
oder einen Bibelkurs?

Besuchen Sie
jw.org

oder schreiben Sie uns.

Diese Zeitschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Das gottesdienstliche Werk von Jehovas Zeugen wird weltweit durch freiwillige Spenden finanziert (siehe dazu auch donate.jw.org).

Die verwendete Bibelübersetzung ist, wenn nicht anders angegeben, *Die Bibel. Neue-Welt-Übersetzung*.



Was ist Einsamkeit?

Wir alle brauchen gute Freunde. Deshalb tut es weh, wenn wir uns isoliert oder nicht zugehörig fühlen. Dieses unangenehme Gefühl nennen Fachleute Einsamkeit.

Einsamkeit ist kein Anzeichen dafür, dass mit uns etwas nicht stimmt. Sie macht uns darauf aufmerksam, dass unsere sozialen Kontakte unsere Bedürfnisse oder Wünsche nicht wirklich stillen.

Wir alle fühlen uns manchmal einsam. Bei manchen kommt und geht die Einsamkeit. Bei anderen bleibt sie und hinterlässt eine tiefe Leere und Gefühle der Niedergeschlagenheit. Wer einsam ist, wird mitunter wütend, fühlt sich gelangweilt, deprimiert, unsicher, abgelehnt oder ungeliebt.

Wenn das Ihre Situation beschreibt, sind Sie damit nicht allein. Viele durchleben ähnliche Gefühle. Wie kann man mit Einsamkeit umgehen? Ein erster Schritt wäre, auf Ursachenforschung zu gehen.

Allein oder einsam?

Allein zu sein, ist nicht unbedingt etwas Schlechtes. Vielleicht fällt es einem dadurch leichter, sich zu entspannen, nachzudenken oder konzentriert an etwas zu arbeiten. Viele reservieren Zeit für sich, um aufzutanken und sich etwas Gutes zu tun.

Einsamkeit hingegen ist ein belastendes und schmerzhaftes Gefühl, das selbst dann anhalten kann, wenn man von Menschen umgeben ist.



Warum fühlen sich viele einsam?

Es gibt unterschiedliche Gründe für Einsamkeit. Wenn man versteht, warum man einsam ist, kann es einem leichterfallen, mit seinen Gefühlen umzugehen.

WARUM SICH MANCHE EINSAM FÜHLEN

Einsamkeit hat oft mit fehlenden sozialen Kontakten zu tun. Vielleicht fühlt man sich einsam, ...

- weil man seine Freunde oder seine Familie nicht so oft sehen kann, wie man gern würde.
- weil man niemand hat, mit dem man etwas unternehmen könnte, oder mitbekommt, dass andere eine schöne Zeit zusammen haben.
- weil man keine Freunde mit den gleichen Interessen hat.
- weil man aufgrund von Alter, Gesundheit oder anderer Umstände, auf die man keinen Einfluss hat, von sozialen Aktivitäten ausgeschlossen wird.

- weil man durch einen Schulwechsel, Umzug, seinen Schulabschluss oder Renteneintritt seinen Freundeskreis verloren hat.

Einige verbringen zwar regelmäßig Zeit mit anderen, fühlen sich aber trotzdem einsam, weil sie niemand oder niemand mehr haben, der ihnen nahesteht. Das könnte zutreffen, ...

- wenn man seinen Ehepartner oder einen engen Freund verloren hat.
- wenn man von seinem Ehepartner getrennt oder geschieden ist.
- wenn man den Wunsch hat zu heiraten, aber noch nicht den richtigen Partner gefunden hat.
- wenn man sich von seinem Umfeld nicht verstanden, gesehen oder geliebt fühlt.
- wenn man das Gefühl hat, dass sich niemand wirklich für einen interessiert.

Wieder andere sind von Freunden umgeben, kämpfen aber mit Einsamkeit, weil sie keinen Sinn im Leben sehen. Das kann dazu führen, dass man sich innerlich von den Menschen um einen herum entfernt.

FAKTOREN, DIE EINSAMKEIT VERSTÄRKEN KÖNNEN

Technik. So hilfreich moderne Technik auch ist – viele haben dadurch seltener persönlichen Kontakt zu anderen. Statt zum Beispiel in ein Geschäft zu gehen und mit Angestellten

zu sprechen, kaufen viele kontaktlos online ein. In der Arbeitswelt ist aufgrund technischer Möglichkeiten das Homeoffice ein immer beliebteres Modell. Auch die Auswirkungen sozialer Medien sind spürbar: Sie erlauben uns zwar, mit mehr Menschen in Kontakt zu treten, erzeugen oder verstärken bei einigen aber Gefühle der Einsamkeit. Man fühlt sich womöglich nicht wahrgenommen, wenn die eigenen Beiträge nicht genügend Likes bekommen. Und wenn man Fotos von anderen sieht, die mit Freunden Spaß haben, fühlt man sich schnell ausgeschlossen oder einem wird schmerzlich bewusst, dass es einem an Freundschaften fehlt.

Wissenswert

In einer kürzlich durchgeführten Erhebung wurden Menschen befragt, was ihrer Meinung nach am meisten zu Einsamkeit beiträgt. Was war die häufigste Antwort? 73 Prozent der Befragten nannten die Technik.

Psychische Gesundheit. Sich einsam zu fühlen, kann Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben, und psychische Probleme können Gefühle der Einsamkeit noch verstärken. Einsamkeit kann zum Beispiel ein Auslöser oder Verstärker von Angstgefühlen und Depressionen sein. Depressionen wiederum können dazu führen, dass der Betroffene keinen Sinn im Leben sieht und sich noch

Technik



Psychische
Gesundheit



Einsamkeit kann viele Ursachen haben,
aber man kann sie überwinden

Umfeld



Schlechte Erfahrungen



einsamer fühlt. Und Angstgefühle und ein geringes Selbstwertgefühl machen es schwer, Kontakte zu knüpfen und andere um Hilfe zu bitten.*

Umfeld. In manchen Gegenden verspürt man den Druck, lange Arbeitszeiten in Kauf zu nehmen, um seine Arbeit zu behalten oder die Lebenshaltungskosten decken zu können. Die Folge sind häufig Erschöpfung und wenig Zeit, Freundschaften zu pflegen. Anderen fällt es schwer, Freunde zu finden, weil sie in Gegenden leben, wo starre gesellschaftliche Normen bestimmen, wer mit wem Umgang haben darf. Wieder andere leben in einem Umfeld, das eine ichbezogene Einstellung fördert – ein Umfeld, das es einem erschwert, echte Freundschaften aufzubauen.

Schlechte Erfahrungen. Wer in der Vergangenheit körperliche oder psychische Gewalt erlebt hat, hat oft noch lange unter den seelischen Folgen zu leiden. Das kann dazu führen, dass man nur schwer Vertrauen aufbaut und lieber auf Distanz geht.

MAN KANN EINSAMKEIT ÜBERWINDEN

Ganz gleich, warum man sich einsam fühlt – man kann etwas dagegen unternehmen. Vielen ist das bereits gelungen. In den folgenden Artikeln geht es darum, was man tun kann, um Einsamkeit erfolgreich zu bekämpfen.

* Wer unter anhaltenden Angstzuständen oder Depressionen leidet, braucht womöglich professionelle Hilfe. Eine medizinische Behandlung kann eine wertvolle Unterstützung dabei sein, Einsamkeit zu überwinden.

MEHR DAZU AUF JW.ORG:

Sehen Sie sich das Video *Was man über Social Media wissen sollte* an.

ERWACHT!

WIE MAN EINSAMKEIT ÜBERWINDET

Anderen Gutes tun

Einsamkeit lässt sich mit Hunger vergleichen. So wie Hunger ein Zeichen dafür ist, dass man etwas essen muss, ist Einsamkeit ein Zeichen dafür, dass man emotionale Nähe braucht.

Wie kann man Nähe zu jemandem aufbauen, wenn man nicht weiß, ob derjenige das auch möchte? Es kann hilfreich sein, selbst die Initiative zu ergreifen, statt darauf zu warten, dass andere den ersten Schritt machen. Suchen Sie nach Möglichkeiten, für andere da zu sein, die Hilfe brauchen.

FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?

Mit wem verbringen Sie lieber Zeit? Mit jemandem, der egoistisch oder jemandem, der selbstlos ist? Die Antwort liegt auf der Hand:

Wir alle sind lieber mit selbstlosen Menschen zusammen. Wenn Sie jemandem also etwas Gutes tun, wird derjenige Sie womöglich besser kennenlernen wollen und auch nach Möglichkeiten suchen, für Sie da zu sein.

Natürlich führt nicht jede freundliche Geste zu einer engen Freundschaft, aber man tut sich in jedem Fall selbst etwas Gutes. Wer anderen hilft, konzentriert sich nicht auf sich selbst – auch nicht auf seine Einsamkeit. Menschen, die für andere da sind, haben eher das Gefühl, dazugehören und eine sinnvolle Aufgabe zu haben. Sie haben ein gesünderes Selbstbild und einen positiveren Blick auf ihre Lebensumstände. Außerdem machen sie sich oft weniger Sorgen, sind seltener niedergeschlagen und führen häufig ein gesünderes und glücklicheres Leben.



„Anderen zu helfen, macht aus toter Zeit sinnvoll investierte Zeit. Ich habe das Gefühl, gebraucht zu werden, und ich bin zufriedener“ (Antonella aus Italien, die seit dem Tod ihres Mannes mit Einsamkeit zu kämpfen hat).*

WIE DAS GELINGT

Klein anfangen. Vielleicht könnten Sie in Ihrem Bekanntenkreis beginnen. Das kostet oft weniger Überwindung, als auf jemand zuzugehen, den man noch nicht kennt. Könnten Sie eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken anbieten? Oder wie wäre es mit einem kleinen Geschenk? Schon einfache Gesten können sehr viel bewirken. Könnten Sie die Zeit nutzen, wenn Sie gerade allein sind? Warum nicht jemandem eine kurze Nachricht schicken und fragen, wie es ihm geht? Jeder schätzt es, wenn man an ihn denkt.

Interesse zeigen. Denken Sie über jemand nach, den Sie kennen. Was braucht derjenige gerade? Worüber würde er sich freuen? Sie könnten jemandem praktische Hilfe anbieten oder Besorgungen für jemand machen, der einen vollen Terminkalender hat. Ältere können praktische Fertigkeiten vermitteln und ihren reichen Erfahrungsschatz weitergeben. Ihnen selbst kommt das, was Sie anderen geben, vielleicht unbedeutend vor, doch für jemand anders könnte es eine echte Bereicherung sein.

Die Bedürfnisse von Menschen wahrnehmen, die man noch nicht gut kennt. Gehen Sie mit offenen Augen durchs Leben.

Schenken Sie anderen ein Lächeln oder grüßen Sie sie, wenn sich die Möglichkeit ergibt. Achten Sie auf diejenigen, die mit emotionalen oder körperlichen Problemen zu kämpfen haben, und versetzen Sie sich in ihre Lage. Empathie kann eine starke Motivation sein, anderen zu helfen. Letztlich können so Beziehungen zu Menschen entstehen, denen wir genauso am Herzen liegen wie sie uns.

„Ich versuche, Älteren und Kranken unter die Arme zu greifen. Ich kaufe für sie ein und begleite sie zum Arzt. Einmal ist eine Frau neu in meine Gegend gezogen, und ich hab Erledigungen für sie gemacht und ihr geholfen, sich einzuleben“ (Emma, die sich nach ihrer Auswanderung in ein anderes Land einsam fühlte).

Auf sich selbst achten. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit und achten Sie auf genügend Schlaf. Setzen Sie sich vernünftige Grenzen, wenn Sie anderen helfen, damit Sie nicht ausbrennen. So sind Sie körperlich und emotional noch besser in der Lage, sich für andere einzusetzen.

Menschen brauchen einander. Versuchen Sie deshalb, sich darauf zu konzentrieren, anderen zu helfen, und achten Sie auch auf sich selbst. Sie werden vielleicht überrascht sein, wie sehr Ihnen das in Ihrem Kampf gegen die Einsamkeit hilft.



Was die Bibel sagt

„Geben macht glücklicher als Empfangen“
(Apostelgeschichte 20:35).

* Einige Namen wurden geändert.

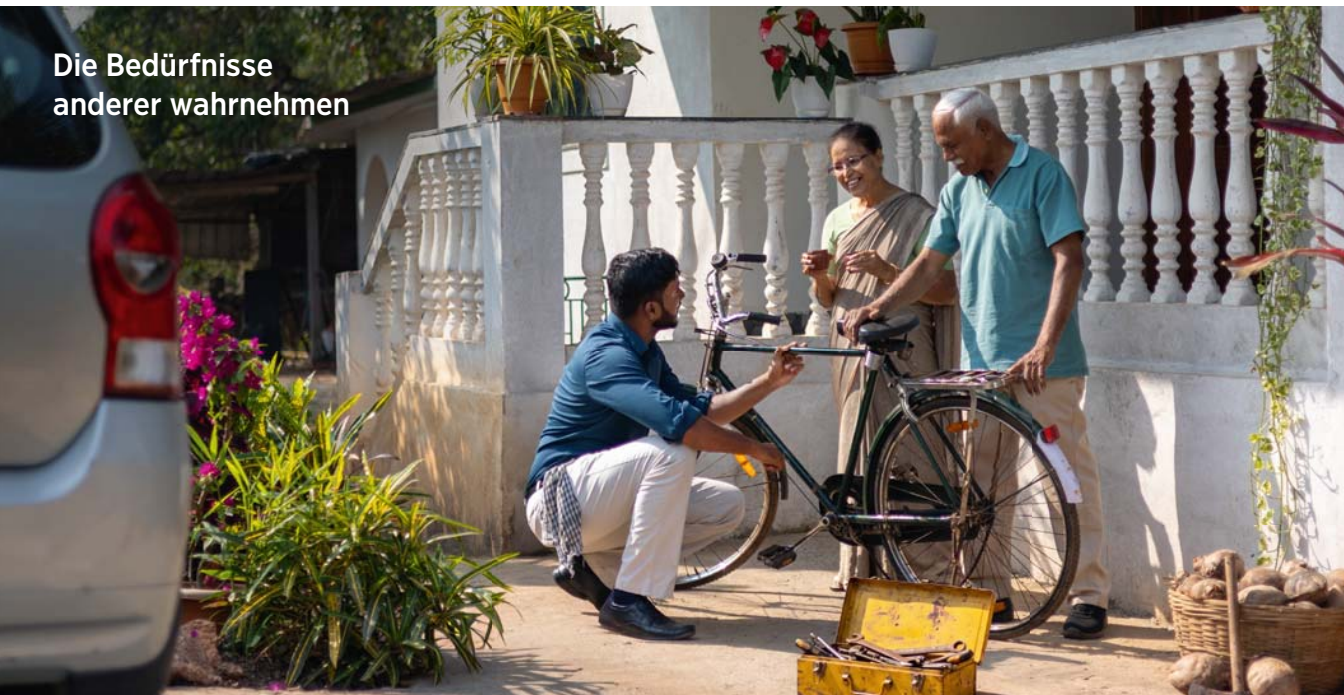
Mit kleinen
Gesten anfangen



Interesse zeigen

Je mehr wir anderen Gutes tun,
desto mehr Gelegenheiten haben wir,
wertvolle Freundschaften aufzubauen

Die Bedürfnisse
anderer wahrnehmen



MEHR DAZU AUF JW.ORG: Lesen Sie den Artikel „Was hab ich davon, anderen Gutes zu tun?“. Er richtet sich zwar in erster Linie an junge Leute, enthält aber für jeden nützliche Anregungen.



WIE MAN EINSAMKEIT ÜBERWINDET

Enge Freundschaften aufbauen

Wenn wir Hunger haben, kann uns selbst Essen zufriedenstellen, das wenig Nährstoffe hat. Aber qualitativ hochwertiges Essen ist natürlich viel gesünder. Ähnlich ist es, wenn man sich einsam fühlt. Man denkt vielleicht, dass jeder beliebige soziale Kontakt hilft, sich besser zu fühlen. Aber **echte** Freundschaften sind viel mehr wert.

FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?

Es ist offensichtlich, dass man sich weniger einsam fühlt, wenn man enge Freunde hat. Dennoch kann es hilfreich sein, sich anzusehen, was die folgenden Fachzeitschriften zu diesem Thema sagen:

- „Menschen mit engen Freundschaften und qualitativ hochwertigen Beziehungen sind zufriedener und leiden weniger unter Einsamkeit und Depressionen.“
(*Psychology Today*)



Was die Bibel sagt

„Zwei sind besser als einer allein ... Denn wenn einer von ihnen fällt, kann der andere seinem Partner aufhelfen“ (Prediger 4:9, 10).

WIE DAS GELINGT

Gelegenheiten für neue Freundschaften schaffen. Schränken Sie Aktivitäten ein, die Sie von anderen isolieren, wie beispielsweise die übermäßige Nutzung sozialer Medien. Suchen Sie stattdessen nach Möglichkeiten, persönlich mit Menschen in Kontakt zu treten. Grüßen Sie die Leute, die Ihnen im Laufe des Tages begegnen, und versuchen Sie, wenn möglich, ins Gespräch zu kommen.

Bestehende Freundschaften vertiefen.

Wie erwähnt, ist es oft leichter, bestehende Freundschaften zu vertiefen, als neue aufzubauen. Überlegen Sie, wer in Ihrem Bekanntenkreis das Potenzial mitbringt, ein *guter* Freund oder eine *gute* Freundin zu werden. Fragen Sie sich: Wer hat Eigenschaften, die ich bewundere? Wer hat ähnliche Interessen wie ich? Mit wem unterhalte ich mich gern? Wer ist aufrichtig an mir interessiert?

- „Stabile, gesunde Freundschaften sind entscheidend für unser Wohlbefinden ... Gute soziale Bindungen sind einer der stärksten Einflussfaktoren für ein langes, gesundes und erfülltes Leben.“
(Monitor on Psychology)

*„Ich hab eine gute Freundin, und wir können stundenlang reden. Sie hört mir zu, sie tröstet mich und sie verurteilt mich nicht. Sie ist meine Medizin – von ihr fühle ich mich verstanden, geliebt und geschätzt“
(Azra aus der Türkei, die aufgrund von Familienproblemen mit Einsamkeit zu kämpfen hat).*

Tipp

Nehmen Sie sich ein gemeinsames Projekt vor. Das ist oft entspannter, als Zeit miteinander zu verbringen, ohne etwas Konkretes vorzuhaben.

Schaffen Sie Gelegenheiten,
um neue Freundschaften
zu schließen



Es langsam angehen lassen. Beginnen Sie kurze Gespräche, vielleicht über Themen, mit denen Sie vertraut sind. Irgendwann könnten Sie etwas zusammen unternehmen. Der andere hat vielleicht schon einige Freunde. Deshalb ist es wichtig, geduldig zu sein und es nicht persönlich zu nehmen, wenn eine enge Bindung nicht von jetzt auf gleich entsteht.

Den anderen besser kennenlernen. Enge Freunde kennen sich gut. Stellen Sie deshalb Fragen, die dazu einladen, mit mehr als nur Ja oder Nein zu antworten. Und dann hören Sie gut zu. Lassen Sie den anderen spüren, dass Sie sich wirklich für ihn interessieren. Man sollte außerdem Ablenkungen vermeiden,

Was die Bibel sagt

„Jeder soll schnell sein zum Hören, langsam zum Reden“ (Jakobus 1:19).

wie zum Beispiel ständig auf sein Handy zu schauen, während man sich unterhält. Es ist gut, sich bewusst Zeit für andere zu nehmen, auch wenn man sehr eingespannt ist.

„Ich versuche, negative Themen zu meiden und nicht zu viel über mich selbst zu sprechen. Ich bemühe mich ganz bewusst darum, Fragen zu stellen und aufmerksam zuzuhören“ (Norio aus Japan, der erblindete und sich deshalb einsam fühlte).

Realistisch sein. Nicht jedes Gespräch läuft so, wie man sich das vorgestellt hat, und nicht jeder, den man besser kennenlernt, wird ein enger Freund. Geben Sie also nicht auf. Und denken Sie daran, dass es den perfekten Freund oder die perfekte Freundin nicht gibt.

Es kostet Zeit und Mühe, enge Freundschaften aufzubauen. Aber es lohnt sich. Gute Freunde bereichern unser Leben und helfen dabei, sich weniger einsam zu fühlen.

Zum Nachdenken

- **Vorsicht bei virtuellen Kontakten.** Online-Kontakte, wie etwa über soziale Medien, haben durchaus ihren Platz. Aber sie können oberflächlich oder sogar unecht sein – im Fall von KI-gesteuerten Charakteren zum Beispiel. Wer also ausschließlich online mit anderen Kontakt pflegt, fühlt sich unter Umständen trotzdem einsam.
- **Bei der Auswahl von Freunden wählerisch sein.** Manche „Freunde“ können einem emotional schaden. Man sollte sich daher gut überlegen, wen man in seinen engen Freundeskreis aufnimmt. Eine Freundschaft, die einem nicht guttut, sollte man besser beenden.

MEHR DAZU AUF JW.ORG: Lesen Sie den Artikel „Was macht gute Freunde aus?“ und sehen Sie sich das Whiteboard-Video *Was ist ein wahrer Freund?* an.



WIE MAN EINSAMKEIT ÜBERWINDET

Einen Sinn im Leben finden

Was verleiht Ihrem Leben Sinn? Wenn man denkt, man sei nichts wert, hätte nichts zu bieten oder das eigene Leben sei leer, fühlt man sich unweigerlich einsam. Wir Menschen möchten unserem Leben einen Sinn geben. Wem das gelingt, der fühlt sich weniger einsam.

FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?

Hier einige Vorteile, wenn man einen Sinn im Leben sieht:

Man hat eine klare Richtung im Leben.

Wenn man auf ein Ziel hinarbeitet, gewinnt das, was man tut, an Bedeutung. Dadurch fühlt man sich besser, man kann seine Zeit und Kraft sinnvoller einsetzen und sich konkretere Ziele stecken.

Es geht einem emotional und körperlich besser.

Menschen mit einem Sinn im Leben sind tendenziell glücklicher und zufriedener. Sie sind überzeugt, dass sie etwas Wertvolles beizutragen haben, was das Selbstwertgefühl steigert. Außerdem sind sie weniger anfällig

dafür, über einen langen Zeitraum traurig zu sein, und haben eine höhere Chance auf ein langes und gesundes Leben.

Man baut leichter enge Freundschaften auf.

Wer einen Sinn im Leben sieht, kommt oft mit anderen in Kontakt, die auf das Gleiche hinarbeiten. Man fühlt sich miteinander verbunden, weil man Interessen teilt und Ähnliches erlebt hat. Gemeinsame Ziele zu verfolgen, ist eine gute Grundlage für eine enge Freundschaft.

„Ich fühle mich weniger allein, wenn ich von Menschen umgeben bin, die die gleichen Ziele und Werte haben wie ich“ (Emma, die bereits zitiert wurde).

WIE DAS GELINGT

Was ist das Wichtigste im Leben? Karriere? Familie? Das soziale Umfeld? Diese Dinge können dem Leben Bedeutung verleihen. Und doch haben einige das Gefühl, dass etwas fehlt. Warum?

Wir Menschen haben nicht nur körperliche, intellektuelle und emotionale Bedürfnisse. Wir haben auch das Bedürfnis, mehr über unseren Schöpfer zu erfahren und ihm näherzukommen. Wie können wir dieses Bedürfnis stillen?



Was die Bibel sagt

„Glücklich sind die, denen bewusst ist, dass sie Gott brauchen“ (Matthäus 5:3).

„Kommt Gott näher und er wird euch näherkommen“ (Jakobus 4:8).

Das Bedürfnis nach Gott stillen. Lernen Sie Gott kennen, indem Sie die Bibel lesen. Sie zeigt uns, wer er ist, wie wir eine Freundschaft zu ihm aufbauen können und was er vorhat. Zum Beispiel erfahren wir aus der Bibel, dass unser Schöpfer einen Namen hat: Jehova (Jesaja 45:18). Außerdem enthält sie Ratschläge, die unserem Leben Orientierung geben können.

„Jehova kennenzulernen, hat meinem Leben einen echten Sinn gegeben“ (Crystal aus Australien, die mit negativen Gefühlen zu kämpfen hat und früher einmal versucht hat, sich das Leben zu nehmen).

Andere kennenlernen, die einen echten Sinn im Leben gefunden haben. Einer der besten Wege, sein Bedürfnis nach einer Freundschaft mit Gott zu stillen, ist, mit Menschen in Kontakt zu kommen, denen das ebenfalls wichtig ist. Sie sind herzlich eingeladen, die Zusammenkünfte von Jehovas Zeugen zu besuchen.* Dort lernen Sie Menschen kennen, die sich nicht mehr so einsam fühlen, seit sie wissen, was Gott mit der Menschheit vorhat. Bei den Zusammenkünften haben sie Freunde gefunden, die für sie wie Familie sind.

Wünschen Sie sich ein Leben ohne Einsamkeit? Machen Sie sich doch selbst einmal ein Bild von der Bibel. Sie macht es möglich, einen echten Sinn im Leben zu sehen und Menschen kennenzulernen, denen das ebenfalls gelungen ist. Und sie hilft, mit Einsamkeit zurechtzukommen oder sie sogar zu überwinden.

* Um Zusammenkünfte in Ihrer Nähe zu finden, gehen Sie auf jw.org.

Die Bibel lesen



Gott kennenlernen

Gott kennenzulernen, gibt dem Leben einen Sinn und kann dabei helfen, mit Einsamkeit zurechtzukommen oder sie sogar zu überwinden

Andere kennenlernen, die einen echten Sinn im Leben gefunden haben



MEHR DAZU AUF JW.ORG: Lesen Sie die Broschüre *Das Leben: Reiner Zufall?* und sehen Sie sich die Videos an: *Warum kann man der Bibel glauben?* und *Wie Bibellesen Freude macht.*



IN DIESER AUSGABE

Was man gegen Einsamkeit tun kann

Einsamkeit ist ein weitverbreitetes Problem und kann ernste Folgen haben. Sie kann die körperliche und emotionale Gesundheit beeinträchtigen und die Lebenserwartung negativ beeinflussen.

Macht Ihnen Einsamkeit zu schaffen? Dann können Ihnen die Artikel in dieser Zeitschrift helfen.

Für junge Leute

Niemand ist immun gegen Einsamkeit. Was kann dir, außer den Vorschlägen in dieser Zeitschrift, noch helfen? Sieh dir das Video *Was du gegen Einsamkeit tun kannst* auf jw.org an.

