

Bibel als Heilmittel gegen Einsamkeit

20. November 2024



Einsamer Mann

Quelle: envato/ LightFieldStudios

Die «American Bible Society» hat eine packende Studie veröffentlicht, die zeigt, dass Leute, die regelmässig die Bibel lesen, weniger Einsamkeit empfinden. In einer Zeit, in der viele unter Isolation leiden, können diese Ergebnisse wegweisend sein.

[Eine neue Studie](#) der «American Bible Society» legt den Fokus auf ein immer drängenderes Thema: Einsamkeit. Laut dem Bericht «State of the Bible USA 2024» berichten fast drei Viertel aller US-Amerikaner von moderaten bis hohen Einsamkeitsgefühlen. Besonders betroffen sind Frauen der Generation Z im Alter von 18 bis 27 Jahren – mehr als ein Drittel von ihnen gibt an, sehr einsam zu sein.

Die Studie suchte Antworten auf die Frage: Kann das Studium der Bibel gegen Einsamkeit helfen? «Wenn unser Land von einer Einsamkeitsepidemie heimgesucht wird, was passiert dann, wenn Menschen durch die Bibel eine Beziehung zu Gott aufbauen?», heisst es in der Studie.

Biblische Bindung lindert Einsamkeit

Die Studie unterteilte die Befragten in drei Gruppen: «Scripture engaged» (Bibelverbundene), «movable middle» (Bewegliche Mitte) und «Bible disengaged» (Bibelabgewandte).

Die Bindung an die Bibel wurde mit der «Scripture Engagement Scale» gemessen und die Einsamkeit der Gruppen miteinander verglichen. Das Ergebnis ist bemerkenswert:

- **«Scripture engaged»:** Personen mit einem Engagement-Wert von 100 oder höher berichteten über geringere Einsamkeitsgefühle. 11 Prozent fühlte sich stark einsam, 50 Prozent mässig einsam.
- **«Movable middle»:** Diese Gruppe (70-99 Punkte) wies deutlich höhere Einsamkeitswerte auf: 17 Prozent fühlte sich stark einsam, 59 Prozent mässig einsam.
- **«Bible disengaged»:** Weniger als 70 Punkte bedeuteten besonders hohe Einsamkeitswerte: 22 Prozent fühlte sich stark einsam, 52 Prozent mässig einsam.

Kirchenbesuch als Schutzfaktor

Auch der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gottesdienstbesuch wurde untersucht. Regelmässige Gottesdienstbesucher berichten seltener von Einsamkeit.

Wöchentliche Kirchgänger gaben zu 33 Prozent an, wenig einsam zu sein – der höchste Wert aller Gruppen. Im Vergleich dazu fühlt sich 25 Prozent der Menschen, die nie in die Kirche gehen, sehr einsam.

Vergebung als Schlüssel gegen Einsamkeit

Ein weiterer bemerkenswerter Befund: Menschen, die sich mit Vergebung schwer tun, leiden stärker unter Einsamkeit. 36 Prozent derjenigen, die sich selbst als «sehr unfähig zu vergeben» einstufen, berichten von starker Einsamkeit.

Bei denjenigen, die sich als «sehr fähig zu vergeben» einschätzten, war es nur 16 Prozent. «Die Unfähigkeit zu vergeben kann die Einsamkeit erheblich verstärken», warnt John Farquhar Plake, Chief Innovation Officer der «American Bible Society».

Die Ergebnisse seien ein Weckruf an die Kirchen, mehr Raum für Gemeinschaft und tiefe Beziehungen zu schaffen. «Kirchen sollten mit Kreativität und Mitgefühl reagieren und sichere Orte für sinnvolle christliche Beziehungen bieten», so Plake weiter.

Zum Thema:

[«Ich kann nicht allein sein»: Der Einsamkeit den Kampf ansagen](#)

[Umgang mit Einsamkeit: Was tun bei Einsamkeit im Alltag?](#)

[Neu entdeckt: Wie sich Bibellesen lohnt](#)

Autor: Milton Quintanilla / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk Headlines / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags