Einleitung
Jeder Katholik erlebt im Leben Zeiten tiefer Einsamkeit – sei es durch den Verlust eines geliebten Menschen, durch Entfremdung von Freunden, Verrat oder einfach das Gefühl, im Glauben missverstanden zu werden. In solchen Momenten, wenn sich die Welt von uns abwendet, sollten wir die Worte unseres Herrn Jesus Christus bedenken:

> *„Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Matthäus 28,20)*

Dieses Gebet ist inspiriert von der katholischen Tradition, besonders von den Bitten der Heiligen, die die dunkle Nacht der Seele durchlebten – wie Johannes vom Kreuz, Teresa von Avila und das Heilige Herz Jesu.

Gebet in der Einsamkeit

† Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

*«Mein Herr Jesus Christus,
Du, der im Garten Gethsemane
die Last der Einsamkeit und Verlassenheit trug,
blicke voll Erbarmen auf mein betrübtes Herz.

Wenn mich niemand versteht,
wenn ich mich vergessen fühle,
wenn Tränen mein einziger Trost sind,
lass meinen Glauben nicht schwach werden.

Heiligste Jungfrau, Schmerzensmutter,
die du bei deinem Sohn am Kreuz ausharrtest,
als alle anderen flohen,
bleibe an meiner Seite in dieser Stunde der Verlassenheit.

Schutzengel,
lass mich nicht der Traurigkeit erliegen,
erleuchte meinen Weg

und führe mich zum Licht Christi.

Himmlischer Vater,
auch wenn ich mich allein fühle,
weiß ich, dass du mich niemals verlässt.
Lass diese Einsamkeit mich näher zu dir führen,
wie den treuen Diener, der aus Liebe leidet.

In dir vertraue ich,
auf dich hoffe ich,
in dir finde ich Ruhe.
Amen.»*

Geistliche Betrachtung

1. **Auch Jesus kannte Einsamkeit** – In Gethsemane schliefen die Jünger; am Kreuz schien selbst der Vater ihn verlassen zu haben (*„Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“*). Da er es durchlitt, lehrt er uns, dass Einsamkeit, wenn wir sie liebevoll annehmen, erlösende Kraft hat.
2. **Einsamkeit ist eine Einladung zur Gottesnähe** – Viele Heilige wie Theresia von Lisieux erlebten geistige Trockenheit, verwandelten sie aber in ein Zeichen des Vertrauens.
3. **Opfere deinen Schmerz für die Seelen** – Einsamkeit kann eine große Chance sein, dich mit Christus in seinem Opfer zu vereinen und für die zu beten, die ähnlich leiden.

Schlussgedanke

Wenn du dieses Gebet in einer Zeit der Trostlosigkeit liest, denke daran: **Gott verlässt dich niemals**. Einsamkeit ist vergänglich, aber die Liebe Christi ist ewig. Sprich dieses Gebet voll Vertrauen, zünde eine Kerze vor einem Bildnis des Heiligen Herzens Jesu oder der Jungfrau Maria an und sei gewiss, dass du bald das Licht sehen wirst.

„Gepriesen sei Gott, der die Betrübten tröstet und die Tränen seiner Kinder nicht übersieht.“

Möchtest du eine lateinische Version dieses Gebets? Lass es mich in den Kommentaren wissen!

Gott segne dich und die Jungfrau Maria beschütze dich unter ihrem Mantel! †