

# SINGLE UND DOCH ERFÜLLT

EIN BIBELKURS FÜR FRAUEN



*Silvia Wambululu*

## Impressum

Falls nicht anders angegeben, sind die Bibelstellen zitiert nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung 2006. Copyright SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Wambululu, Silvia  
**Single und doch erfüllt**  
Ein Bibelkurs für Frauen

ISBN 978-3-95790-086-9

© 2023 rigatio Stiftung gGmbH

Satz und Gestaltung: rigatio

Bildernachweis:

Titel: AdobeStock\_630535460

S. 6: lightstock\_538966

S. 8: will-wilson-btoI9\_DwFSU-unsplash

S. 14: lightstock\_349056

S. 20: AdobeStock\_92973642

S. 22: W. Schuppener

S. 26: AdobeStock\_40283365

S. 32: sixteen-miles-out-7Fi4UBx113E-unsplash

S. 42: jackson-david-SrunqRT0A34-unsplash

S. 52: AdobeStock\_640437723

S. 57: elizeu-dias-rHDC6mZvoe4-unsplash

S. 67: hans-isaacson-kMfdQtHeEok-unsplash

S. 74: W. Schuppener

S. 85: lightstock\_163331

S. 96: micheile-henderson-XuQt6lejoTc-unsplash

S. 110: AdobeStock\_474965221

Druck: FINIDR

---

# Inhalt

**Vorwort . . . . . 7**

## Teil 1

**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. . . . . 8**

1. Kein Platz für Singles? . . . . . 10  
2. Kein Gegenüber? . . . . . 16  
3. Keine Angst . . . . . 22

## Teil 2:

**Die aus Gott geboren sind. . . . . 32**

1. Mein sinnerfülltes Leben . . . . . 34  
2. Frieden über mein Leben . . . . . 39  
3. Gottes Geschenk für mein Leben . . . . . 44

## Teil 3:

**In ihrer Haltung dem Heiligen angemessen . . . . . 52**

1. Christus würdig . . . . . 54  
2. Eifer ausüben . . . . . 59  
3. Feminität leben . . . . . 64

## Teil 4:

**Gott hat uns nicht zur Unreinheit berufen,  
sondern in Heiligung . . . . . 74**

1. Vorbereitungen . . . . . 76  
2. Reinhaltung . . . . . 81  
3. Opferbereit . . . . . 87

## Teil 5:

**Wie wird er uns mit ihm nicht auch alles schenken? . . 96**

1. Was wir wollen . . . . . 98  
2. Was wir benötigen . . . . . 104  
3. Was wir tun . . . . . 110





---

## Vorwort

Ferien planen, Geburtstage und Weihnachten feiern, auf Hochzeitsfeste gehen. Machen diese Dinge weniger Freude, wenn wir allein sind und sie nicht mit einem Partner teilen können? Werden sie überschattet von der Erinnerung an eine vergangene Beziehung, oder raubt die Sehnsucht nach einer Partnerschaft uns das Vergnügen? Wie können wir als Nachfolgerinnen von Jesus Christus in unserer Berufung leben und unabhängig von unserem Beziehungsstand erfüllt sein?

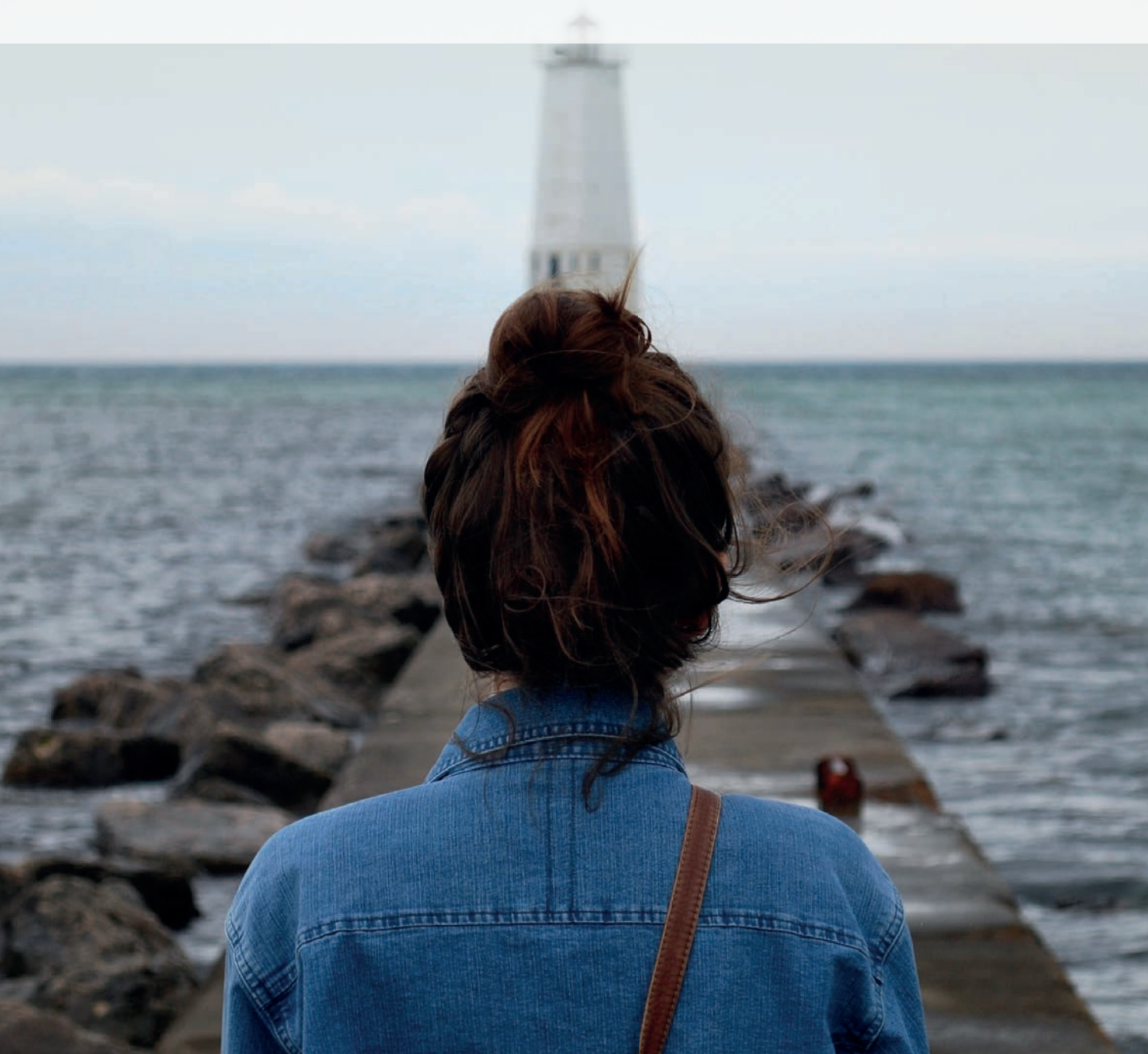
Das sind nur einige der Fragen, die zu diesem Arbeitsbuch geführt haben. Ein weiterer Grund war, dass ich selbst ein Arbeitsbuch benötigte. Ich sollte mich wieder an all die Wahrheiten, die Verheißungen und Gottes liebevolle Führung erinnern. Ich musste mir die wichtigen Fragen wieder selbst stellen und mein Herz von Gottes Weisheit korrigieren und lenken lassen.

Nun hoffe ich, dass dir die nachfolgenden Seiten ebenfalls eine Hilfe sein können und du deinen Blick voll Freude und Dankbarkeit unabhängig von deinen Umständen zu Gott heben kannst. Noch besser, dass du einen Weg findest, Gott gerade in deinen Umständen zu loben und seine Güte und Liebe auch darin entdeckst. Dabei wünsche ich dir von Herzen Gottes Führung und seine segnende Hand über dir.

Mach den Kurs allein oder gemeinsam mit anderen Frauen. Der Austausch kann dir dabei helfen, neue Blickwinkel zu erlangen und gestärkt zu werden. Die verschiedenen Lektionen sollen dich ermutigen und herausfordern, indem sie zur Selbstreflexion anregen und anhand von Gottes Wort seine Wahrheit aufzeigen.

# Teil 1

**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist**



## Ziele der Lektionen

- Gottes Schöpfungsplan kennen
- Eigenständigkeit sowie Bezug und Abhängigkeit erkennen

### 1. Mose 2,18-25

*Und Gott, der HERR, sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht. Und Gott, der HERR, bildete aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels, und er brachte sie zu dem Menschen, um zu sehen, wie er sie nennen würde; und genau so wie der Mensch sie, die lebenden Wesen, nennen würde, so sollte ihr Name sein. Und der Mensch gab Namen allem Vieh und den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber für Adam fand er keine Hilfe, ihm entsprechend.*

*Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, so dass er einschlief. Und er nahm eine von seinen Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch; und Gott, der HERR, baute die Rippe, die er von dem Menschen genommen hatte, zu einer Frau, und er brachte sie zum Menschen. Da sagte der Mensch: Diese endlich ist Gebein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch; diese soll Männin heißen, denn vom Mann ist sie genommen.*

*Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden. Und sie waren beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.*

## 1. Kein Platz für Singles?

### Hat Gott uns vergessen?

Wenn wir den Schöpfungsbericht lesen, könnten wir versucht sein zu glauben, dass wir als Unverheiratete darin keinen Platz haben. Schließlich sagt Gott nach der Erschaffung Adams, dass es für den Menschen nicht gut ist, allein zu sein. Aber sehen wir uns den Text genauer an. Ist das wirklich so einfach?

Das hebräische Wort adam ist sowohl der Name des ersten Menschen als auch die Bezeichnung für die Gattung Mensch. Wenn Gott also sagt, dass das Alleinsein nicht gut sei, meint er damit Adam als Person? Meint er damit alle Männer oder spricht er von allen Menschen und meint dabei jeden individuell? Oder ist es eher allgemein gesprochen und trifft nicht auf jeden zu? Eine weitere Variante wäre, dass sich der Vers, obwohl der unmittelbare Kontext von Eva als seiner Frau spricht, sich in erster Linie gar nicht auf die Ehe, sondern darauf bezieht, dass wir als Menschen für die Beziehung mit Gott und mit anderen Menschen geschaffen sind. Doch selbst dann bleibt immer noch das Problem des Schöpfungsauftrags. Schließlich können wir das Vermehren (1Mo 1,28) nicht allein bewerkstelligen.

Einige Dinge helfen uns dabei, diese Frage zu beantworten. Ein wichtiger Punkt ist, wie die Bibel über Alleinstehende spricht.



**Jesus sagt in Matthäus 19,12, dass es Menschen gibt, die aus verschiedenen Gründen nicht zur Ehe gemacht sind. Lies dazu die Verse 9-12. Wer sind die drei Gruppen?**

1. Gruppe:	
2. Gruppe:	
3. Gruppe:	

Die letzte Gruppe muss geistlich gedeutet werden. Sie stellt sich nicht gegen den Schöpfungsauftrag aus 1. Mose 1,28, da sie in der Lage sein wird, geistliche Kinder hervorzubringen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gerhard Maier, Historisch-Theologische Auslegung Neues Testament, Das Evangelium des Matthäus, Kapitel 15-28, SCM R. Brockhaus, Witten, 2017, S. 172



## Gott kennt uns

Viele kennen die Worte von Paulus zu dem Thema Ehelosigkeit aus dem 1. Korintherbrief. Er spricht von seiner Art der Ehelosigkeit als einer Gnadengabe, also ein Geschenk und eine Berufung von Gott. Sind wir ebenfalls dazu berufen oder ist das nur ein Abschnitt in unserem Leben? Eine Gabe ist kein Fluch und keine Strafe. Kann es sich dennoch manchmal so anfühlen? Wir werden später noch genauer auf das Thema Berufung eingehen, aber egal, wie die Antwort lautet, die Frage ist, wie wir mit unseren momentanen Gefühlen umgehen. Diktieren sie unser Leben, unsere Freude und unseren Lobpreis, oder bleibt unser Blick im Vertrauen auf Gottes Güte gerichtet?

Als Erstes müssen wir erkennen, dass wir nicht allein sind. Wir stehen nicht allein da, wie es die Wörter „alleinstehend“ oder „Single“ suggerieren. Wir sind Kinder Gottes und in seine Familie aufgenommen. Auch ohne Ehemann und Kinder haben wir eine Familie. Geistliche Geschwister, mit denen wir unser Leben teilen sollen, indem wir Anteil nehmen, Lasten mittragen, uns gegenseitig erbauen, einander Gutes tun und uns lieben. Das bedeutet, dass uns die Bibel als Unverheiratete auch dazu aufruft, unsere Türen für andere zu öffnen und uns in Familien integrieren zu „lassen“. Die christliche Gemeinschaft geht über den Sonntagmorgengottesdienst hinaus. Gott hat für uns vorgesorgt, und dieses Geschenk dürfen wir dankbar aus seinen Händen nehmen.

Zweitens dürfen wir vertrauen und Gottes Zusage glauben, dass er uns durch und durch kennt – unser Herz, unsere Gedanken und Sehnsüchte – und dass er seine Entscheidungen nicht unwissentlich und unbedacht trifft.

### Was sagen die folgenden Verse aus:

Psalm 139,16-18	
Johannes 10,14	
Römer 8,27	
1. Korinther 13,12	

Wenn wir den weiteren Weg in unserem Leben ohne Ehemann gehen werden, brauchen wir eine Gewissheit, dass das nicht nur ein Zufall ist und wir einfach Pech im Leben hatten. Außerdem haben wir nicht alles in der Hand, aber auch das ist zu unserem Besten. Denn Gott, der letztendlich über alles, auch über unser Leben, herrscht, kennt uns. Er kennt den Weg, den er mit uns gehen möchte, er kennt das Ziel und er weiß, wie er es erreichen wird.

### **Auf dem Weg zur Erfüllung**

Beten und Handeln gehen oftmals Hand in Hand. In unseren Gebeten können wir all unsere Gedanken und Gefühle vor Gott bringen. Ihm müssen und können wir nichts vormachen. Unser himmlischer Vater möchte, dass wir im Vertrauen darauf leben, dass er sich um uns sorgt, dass er alles zum Guten führen wird und stets Herr über der Situation bleibt. Wenn es Bereiche in unserem Leben gibt, in denen wir diese Wahrheit nicht leben und nicht annehmen können, wird es Zeit, das mit Gottes Hilfe zu ändern. Dabei können uns folgende Punkte eine Hilfe sein:

Danke Gott. Er hat dich zu einer bestimmten Zeit an einen bestimmten Ort gesetzt. Lass deine Wünsche dich nicht davon abbringen, dankbar für das Hier und Jetzt zu sein. Du kannst damit beginnen, Gott jeden Tag dafür zu danken, dass er dich geschaffen hat, dich sieht und dich mit allem Nötigen versorgt. Danke ihm dafür, dass er dich an diesem Ort gebrauchen möchte und dafür ausrüstet. Danke ihm dafür, dass du momentan deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf ihn und sein Reich richten kannst. Danke ihm dafür, dass er es nicht nur mit dir gut meint, sondern dich auch gut führt und du ihm in jedem Bereich deines Lebens vertrauen kannst.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Gemeinschaft. Lebst du die Gemeinschaft in deiner geistlichen Familie? Du brauchst eine bibeltreue Gemeinde, zu der du verbindlich gehörst. Christ sein war nie als Alleingang gedacht. Sollte es in deinem Umfeld keine solche Gemeinde geben, solltest eventuell du in Betracht ziehen, den Wohnort zu wechseln, wenn es deine Umstände erlauben. Unterschätze die Wichtigkeit einer Gemeinde nicht. Sie hat einen enormen Einfluss auf dein geistliches Wachstum und deine Heiligung.

Besonders introvertierten Menschen könnte es schwerfallen, andere am eigenen Leben teilhaben zu lassen. Doch auch wenn unsere Gefühle real sind, sollten wir uns nicht von ihnen leiten lassen. Es ist eine Tatsache, dass Menschen verletzen und anstrengend sein können, dennoch hat Gott sie bewusst in unser Leben gestellt. Wir sind ein Leib, geschaffen zur Ehre Gottes, und in der Gemeinschaft leben wir diese Wahrheit.

Pflege daher Freundschaften in deiner Gemeinde. Wenn du noch keine solchen Beziehungen hast, dann ist das die Gelegenheit, damit anzufangen und auf andere zuzugehen. Eine Einladung zum Kaffee kann bereits ein erster Schritt sein.

## Beziehungen in Gottes Hand



Nimm dir Zeit, um die Fragen in Ruhe für dich zu beantworten. Wenn du in einer Gruppe bist, kannst du dich im Anschluss darüber austauschen.

**Gibt es Dinge, die mir in der Ehelosigkeit Mühe bereiten? Wenn ja, was beschäftigt mich davon am meisten?**

---

---

---

---

**Was meint Gott damit, dass es für den Menschen nicht gut ist, allein zu sein?**

---

---

---

---

**Was bedeutet das für mein Leben?**

---

---

---

---



In welche Beziehung hat Gott mich gestellt? Gibt es Beziehungen, die Veränderung benötigen, z.B. zu den Eltern oder meinen Glaubensgeschwistern? Lies dazu Johannes 13,34 und 5. Mose 5,16.

---

---

---

---

### Übersehen

Vor kurzem hatten wir in unserer Frauengruppe über 1. Mose 2,18 gesprochen. Eine der Frauen meinte daraufhin, dass sie sich selbst in diesem Text nicht wiederfindet und sich als Unverheiratete ausgeschlossen fühlt. So als ob Gott nur eine bestimmte Personengruppe ansprechen würde. Ich konnte ihren Einwand gut verstehen, da mir die Gedanken nicht fremd waren. Es gab Zeiten in meinen Leben, in denen ich mit meinem Beziehungsstatus äußerst unglücklich war und ich mich von Gott übersehen fühlte. Gerade 1. Mose 2 hat mich in diesen Momenten besonders gestört. Wenn Gott den Menschen für die Beziehung schuf, war ich dann darin nicht eingeschlossen? Warum war es für Adam nicht gut, dass er allein war, aber für mich sollte es in Ordnung sein?



Wir sind Beziehungswesen. Dazu wurden wir geschaffen, und das bestätigt unser Herz uns immer wieder. Auch wenn wir nicht alle gleich viele Beziehungen benötigen, so brauchen wir doch alle den Austausch, das Mitgefühl, das gegenseitige Teilen und Mittragen, besonders auch unter Geschwistern. Aber genauso wahr ist es auch, dass unter all den Beziehungen keine besteht wie die zwischen Mann und Frau – allein schon deswegen, weil sie ein Bild der Liebe und Aufopferung von Jesus Christus für seine Gemeinde ist. Aber auch, weil zwischen Mann und Frau eine einzigartige Verbindung entsteht: Sie werden ein Fleisch vor Gott. Das ist aber keine Abwertung all derjenigen, die nicht verheiratet sind! Nur weil das eine wertvoll ist, bedeutet das nicht, dass das andere wertlos sein muss. 1. Mose 2,18 ist wahr für alle Menschen – für Männer, Frauen, für Geschiedene und Verwitwete, für Unverheiratete genauso wie für Verheiratete. Wir sind von einem liebenden Gott geschaffen, der unsere Bedürfnisse kennt und weiß, was wir benötigen.





### *Stille vor Gott und Selbstreflexion*

Nimm dir Zeit, um die heutige Lektion im Gebet zu reflektieren. Was soll Auswirkungen auf dein Leben haben?

**Falls es etwas gibt, das du gerne verändern möchtest, kannst du diese Ziele hier festhalten.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wie willst du diese Veränderung erreichen? Beachte dabei das Wirken Gottes, dein eigenes Tun sowie die Unterstützung deiner Geschwister.**

---

---

---

---

---

---

---

---