



Newsletter Juni 2020

Im Überblick

Guten Tag | Thomas Müller

Compass | **Vorsorge für den Notfall** – Teil 1 | Sibylle Schmelz _ 2

Costbar | **Ich hab hier was entdeckt** (3) | Astrid Eichler _ 4

Community | **Erfahrungen mit Zoom beim Forum Regionen** | Patricia _ 5

Community | Forum-Regionen-Thema: **Fröhlich bleiben, wenn's mühsam wird** _ 7

Community | Forum-Regionen-Thema: **Umgang mit Konflikten** _ 8

Comm mit | „**Lust auf Leben**“ beim Festival | Astrid Eichler _ 10

Comm mit | **Singletag in Krelingen** _ 10

Community | **Ein besonderer 3. Oktober und wie Gott darin sichtbar wird** | Astrid _ 11

Guck mal rein | **Zuerst geliebt** Wenn Gott dir ein Solo schenkt | Uta Bornschein _ 12

Wortperle _ 13

Wenn dieser Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicke bitte [hier](#)

Guten Tag und Ahoi aus dem Lausitzer Seenland!

„Willst du Gott zum Lachen bringen, mach' Pläne!“ Dieser Satz, den ich mal irgendwo aufgeschnappt habe, kam mir in den letzten Wochen des Öfteren in den Sinn. Gerade jetzt, wo es für viele auf die schon vor langer Zeit geplanten Urlaubstage zugeht, sehen wir, dass wir nicht alles in unserer Hand haben. So sind nicht nur Reisen zu den Traumzielen der Erde in diesem Sommer nicht möglich. Auch einige Tages- und Wochenend-Events sowie Urlaubszeiten von Solo&Co mussten leider abgesagt werden.

Wenn wir nun also nicht in die Ferne schweifen können, eröffnet uns das jedoch die Chance, das Gute in der näheren Umgebung zu entdecken. Viele bisher nicht so populäre, aber nicht minder schöne Gegenden in Deutschland sind durchaus eine Reise wert. Vielleicht hast du dich ja während des Lockdowns an der Aktion von Solo&Co mit den Telefonpartnerschaften beteiligt und ihr besucht euch nun gegenseitig für ein paar Tage? Oder ihr entdeckt gemeinsam die Gegend, die genau in der Mitte zwischen euren Wohnorten liegt ... Ganz neue Eindrücke kannst du auch gewinnen, wenn du mal spontan auf deinem Balkon übernachtet oder unter einem Baum hinter deinem Haus [warme Socken nicht vergessen! ;o)]. Alternativen gibt es viele. Sei kreativ!

Unabhängig von der aktuellen Situation in Deutschland und der Welt trifft der Eingangssatz bei den meisten von uns wohl auch für den eigenen Lebensweg zu. Auf dem Plan standen früher der Traummann oder die Traumfrau nebst Traumphochzeit, dazu Kinder, vielleicht auch Haus und Garten und noch ein paar andere Dinge. Und dann ist das Leben irgendwie anders verlaufen.

Ich persönlich bin trotzdem nicht (mehr) sauer auf Gott, wenngleich es bis dahin etwas gedauert hat. Die Verse 5 und 6 aus Sprüche 3 kommen mir dazu in den Sinn: *Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.* Wäre es so gekommen, wie ich es mir mal gewünscht habe, hätte ich viele wunderbare Menschen garantiert nicht kennengelernt und so manches tolle Erlebnis mit anderen Singles nicht gehabt. Auch wäre ich, was Persönlichkeit und Glaubensleben angeht, nicht der, der ich heute bin. Gott – und Solo&Co – sei Dank!

Nun freue ich mich – wie viele andere aus dem Netzwerk – schon heute auf den Oktober. Da findet, so Gott will, in Kirchheim/Hessen das Festival für Singles statt. In der Mitte Deutschlands kannst auch du dich dann an vier Tagen von der „Lust auf Leben“ anstecken lassen, neue Leute kennenlernen und bekannte Gesichter wiedersehen, lachen, tanzen, gute Gespräche führen, in Gemeinschaft essen, wandern, spielen – kurz: miteinander das Leben feiern. Einer der Höhepunkte wird übrigens die Konzertlesung mit Samuel Koch und Samuel Harfst sein. Also nutze den Frühbucherrabatt bis Ende Juni und melde dich jetzt an! Ich hoffe, wir sehen uns.

Bis dahin wünscht euch allen einen schönen Sommer:

Thomas Müller

Leitungsteam Solo&Co und Beisitzer im Vorstand von EmwAg e.V.

+++

Compass



Vorsorge für den Notfall – Teil I | Sibylle Schmelz

Wird man im Freundes- oder Kollegenkreis mit schwerer Erkrankung oder Unfall konfrontiert, fragt man sich als Single: Wer kümmert sich eigentlich um mich, wenn mir sowas passiert? Bist du da ratlos? Oder denkst du, das hat ja noch Zeit ... weiß nur keiner, ob das wirklich so ist. Auch in jungen Jahren kann einem etwas zustoßen ... Solistin Sibylle Schmelz ist seit Jahren privat und beruflich mit diesem Thema beschäftigt und hat unter der Überschrift „An alles gedacht?“ eine hilfreiche [Checkliste](#) zum Download zusammengestellt – für den kleinen und großen Ernstfall.

Beginnen wir mit dem kleinen Ernstfall:

Solo&Co ist ein Arbeitszweig von EmwAg e.V. | Thomastr. 4 | 14624 Dallgow-Döberitz | 03322-439225 | info@soloundco.net

- Wer hat einen Schlüssel zu meiner Wohnung? Kann diese Person mir evtl. benötigte Dinge aus der Wohnung holen bzw. mir in der Wohnung helfen?
- Weiß mein „Schlüsseldepot“, wem es den Schlüssel unter Umständen weitergeben darf?
- Merkt jemand, wenn bei mir etwas nicht ok ist – zum Beispiel, weil ich plötzlich ins Krankenhaus eingeliefert wurde oder zuhause so unglücklich gestürzt bin, dass ich selbst keine Hilfe alarmieren kann? Kann ich mit jemandem einen täglichen, auch wechselseitigen Kontrollanruf zu festgesetzter Zeit vereinbaren? Weiß derjenige dann, was dann zu tun ist, wenn ich nicht ans Telefon komme? Hat er/sie einen Wohnungsschlüssel? Kennt er Kontaktdaten von Angehörigen? Wen kann ich notfalls auch in der Nacht anrufen, wenn etwas passiert ist und ich Hilfe benötige? Wäre ein [Notrufsystem](#) sinnvoll?
- Habe ich Kontaktdaten des Menschen im Portemonnaie oder Taschenkalender notiert, der unbedingt benachrichtigt werden sollte? Man kann diesen Menschen auch im Smartphone als ICE-Kontakt (ICE = in case of emergency) kennzeichnen.
- Wissen meine Verwandten, Nachbarn, Freunde, Arbeitgeber wen sie fragen können, wenn ich länger und unangekündigt nicht erreichbar bin? Dann sollte ich diese Person allerdings auch über alle Abwesenheiten auf dem Laufenden halten.
- An wen sollte eine Person meines Vertrauens im Bedarfsfall eine Nachricht z.B. über Krankenhausaufenthalt weitergeben? Gemeindepastor?
- Habe ich einen [Notfallausweis](#) immer bei mir, der wichtige Vorerkrankungen (u.a. Diabetes, Herzinfarkt) abfragt, die letzten Impfungen und aktuell genutzte Medikamente samt Dosierung auflistet und den behandelnden Hausarzt nennt?
- Habe ich für den Ernstfall eine Krankenhaustasche mit dem Nötigsten, Medikamentenliste, Kontaktdaten zur Benachrichtigung, Geld und evtl. Ausweis einer privaten Zusatzversicherung griffbereit?
- Wer kann mir kurzfristig etwas Geld leihen fürs Krankenhaus oder etwas auslegen für Einkäufe?
- Sind meine Papiere so geordnet, dass jemand Informationen schnell finden kann – etwa um eine Versicherung zu informieren? Wer ist informiert, wo sie zu finden sind?
- Darf die Person meines Vertrauens, die den Wohnungsschlüssel hat, auch den Anrufbeantworter abhören, in den Briefkasten schauen, Post öffnen etc.?

[Hier](#) kannst du eine sehr hilfreiche und detaillierte Notfall-Mappe kostenlos anfordern. Sie wird als interaktives PDF per Mail verschickt und lässt sich wie ein Formular am PC ausfüllen und abspeichern. Darin kannst du alle nötigen Anweisungen und Unterlagen für den Fall der Fälle übersichtlich eintragen bzw. festhalten.

Hast du schon Erfahrungen gemacht mit dem kleinen oder größeren Ernstfall? Was könnte dein konkreter nächster Schritt sein? Stehst du noch ganz am Anfang? Vielleicht fällt es leichter, gemeinsam mit anderen über diese Fragen nachzudenken? Dann triff dich mit Singles in der gleichen Situation. Welche positiven Ergebnisse und Erlebnisse gab es dabei? Welche Hemmschwellen hast du/habt ihr innerlich und äußerlich erlebt – und vielleicht schon überwunden? Und wie?

Herr, *lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden*, mahnt Psalm 90. Was hat das leidige Vorsorge-Thema mit meiner Beziehung zu Gott zu tun? Traue ich Gott zu, dass er schon Ideen für mich hat? Dass er mir Menschen an die Seite stellt?

Auf die rechtlichen Vorbereitungen, also Vollmachten für Konto und Post, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament und Organspendeausweis gehen wir im Teil II ein: Der große Ernstfall.

Sibylle Schmelz wird voraussichtlich beim [Festival für Singles](#) im Herbst einen Workshop zum Thema anbieten.

Bild von Clker-Free-Vector-Images auf Pixabay

+++

Costbar



Ich hab hier was entdeckt (Teil 3) | Astrid

Heute erzählt Astrid von einem Fundstück in Kapitel 3 der [Single-Studie](#), das ein Kernthema berührt: Glaube und Gemeinde.

Wie ein spitzer Edelstein zu diesem Thema ist für mich folgendes Zitat: „Singlesein ist in der Gemeinde ein wenig wie eine Essiggurke in einem Fruchtsalat“. Es stammt von Wendy Widder, einer amerikanischen Autorin und steht auf [Seite 74](#). Damit ist schon viel gesagt, finde ich ;-).

Die beiden zentralen Fragen sind also: Welche Rolle spielt der Glaube und welche Bedeutung kommt der Gemeinde im Leben christlicher Singles zu? Dabei muss man sich bewusst machen, dass an der Studie vor allem sogenannte „hochreligiöse evangelische Singles“ teilgenommen haben, also Menschen, in deren Leben der Glaube eine besonders große Rolle spielt. Äußere Zeichen dafür sind die rege Teilnahme am Gottesdienst, die große Bedeutung des Gebets und das hohe ehrenamtliche Engagement in Gemeinden.

Jetzt möchte ich dich wieder schätzen lassen: Was denkst du, was christliche Singles sagen? Ist es als Christ besser verheiratet oder besser, Single zu sein? Und wie würdest du diese Frage für dich beantworten?

Ein Viertel der Befragten sagt, dass es als Christ besser ist, verheiratet zu sein. 68 Prozent finden es egal. Nur 0,7 Prozent finden, dass es als Christ tendenziell besser ist, ehelos zu leben als verheiratet zu sein (S.63). Angesichts der biblischen Aussagen zu dem Thema finde ich diese Aussagen sehr nachdenkenswert.

Hat Gott etwas mit dem Singlesein zu tun? 36 Prozent sagen, dass Gott zwar eine/n Partner/in für sie bestimmt hat, man sich aber noch nicht gefunden hätte. 17 Prozent denken: Gott schenkt mir keine/n Partnerin. Für 4 Prozent der Befragten ist das Singlesein eine Berufung ist und 1,5 Prozent empfinden es als eine Strafe Gottes.

Die Studie zeigt weiterhin, wie bedeutsam Gemeinde für Singles ist. Wie sie Gemeinde erleben und ob sie hier gut integriert sind, hat großen Einfluss auf die gesamte Lebens(un-)zufriedenheit. Einer der Autoren fasst es im Schlussgespräch so zusammen: „Singles lieben Gemeinde und sie leiden an ihr“ (S.208).

Denn nur 30 Prozent erleben es als in ihrer Gemeinde als „normal“, ohne Partner zu sein. 30 Prozent empfinden, dass sie nicht gesehen werden, und 30 Prozent erleben sich als stigmatisiert und nicht verstanden. Sie kommen nicht vor bzw. empfinden sich als „unnormale“. Das wahre Glück könne demzufolge nur erlebt werden, wenn „endlich der Hafen der Ehe erreicht würde“

Interessant und nicht aufzulösen ist das Nebeneinander der unterschiedlichen Wünsche der Singles an Gemeinde. Einerseits soll es extra Angebote für Singles geben (54 Prozent) und andererseits soll der Austausch und das Miteinander zwischen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen stärker gefördert werden (56 Prozent). Es zeigt sich, wie sehr es beides braucht und sich beides ergänzen muss.

Während sich 54 Prozent besondere Angebote wünschen, berichten nur 6 Prozent, dass es so was gibt. 55 Prozent der Befragten wünschen sich, dass Singlethemen in der Gemeinde stärker vorkommen. Nur 15 Prozent sagen, dass das Thema in ihrer Gemeinde mal vorkommt.

Und zum Schluss: Was denkst du, was wünschen sich Singles am meisten von Gemeinde? Sie wünschen sich laut Studie mehr Anerkennung, besser gesehen und wahrgenommen zu werden. Geht dir das auch so? Wen könntest du daraufhin ansprechen?

Foto: Michael Dziedzic on Unsplash

+++

Community

Erfahrungen mit Zoom beim Forum Regionen | Patricia

Bei Solo&Co treffen sich jährlich die Verantwortlichen aus allen Regionen im deutschsprachigen Raum, um Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Das geplante Forum Regionen (FoReg) Anfang Juni in Herbestein wurde corona-bedingt in ein digitales umgewandelt. Wir möchte die Regionen und Gruppen zum Ausprobieren ermutigen, deshalb gibt's hier auch weiterführende technische Hinweise und Links.



Nach sorgfältiger Recherche und Beratung wurde Zoom für die Videokonferenz ausgewählt. Zoom hat bei Datenschutz und Sicherheit inzwischen erheblich nachgebessert, Details [hier](#). Es läuft auf Laptop (Mac/Windows) und Smartphone (IOS/Android) und ist intuitiv zu bedienen.

Die kostenlose Version von Zoom ist technisch einwandfrei, aber ermöglicht weniger Einstellungen und schaltet sich bei drei oder mehr Teilnehmern nach etwa 40 Minuten einfach ab. Im privaten Kreis ist das kein Problem, denn nach erneutem Klick auf den Einladungslink läuft das Meeting wieder weiter.

Solo&Co hat für das FoReg eine Version genutzt, die knapp 17 Euro im Monat kostet. Damit können Treffen mit bis zu 100 Teilnehmern und verschiedenen Rollen (Rechtverwaltung) eingerichtet und bis zu 24 Stunden durchgeführt werden. Das Ganze wurde über einen Server in Deutschland abgewickelt. Wer dem Meeting nur über Telefon beitreten will, kann dies dann über eine deutsche Nummer tun. Wenn man ein Passwort vergibt, einen Warteraum einrichtet, aus dem der Admin die Teilnehmer einzeln hineinlässt, und bestimmte Funktionen einschränkt sowie die „Tür“ hinter sich schließt, wird das Eindringen Fremder verhindert. Wie man Zoom datenschutzrechtlich und sicher konfiguriert, ist [hier](#) in Einzelschritten nachzulesen.

Erfahrungsgemäß ist es bei mehr als 10 oder 12 Teilnehmern sinnvoll, inhaltliche und technische Aufgabe zu trennen. Der Admin kümmert sich um den Einlass, hilft bei Einwählproblemen, Ton- oder Bildstörungen, verteilt Teilnehmer auf Breakout-Räume und löscht Handzeichen der Teilnehmer. Je mehr Teilnehmer umso mehr Aufwand macht das.

Ein Breakout Room ist ein virtueller Raum innerhalb eines Meetings. Zoom ermöglicht, neben dem Hauptmeeting parallel einen oder mehrere weitere Räume zu öffnen, Menschen gezielt oder nach Zufall auf diese Räume zu verteilen und nach vereinbarter Zeit auch wieder zurückzuholen. Wir haben beim FoReg den Austausch in Kleingruppen mit jeweils vier Teilnehmern so organisiert. Je nach Lizenz sind Breakout Rooms in unterschiedlicher Zahl und Teilnehmergröße möglich. Mehr Infos dazu [hier](#).

Schatzmeisterin und Vorstand [Dani Nolte](#) hatte sich wegen ihrer Gemeinde bereits zu Beginn der Pandemie eingehend mit Zoom beschäftigt. Innerhalb kürzester Zeit brachte sie sich die Funktionen der Software durch learning by doing selbst bei. Ermutigende Botschaft: Es ist auch für einen Nicht-ITler möglich, sich da einzufinden. Hilfreiches Einführungs-Tutorial: [Zoom-Meeting organisieren bzw. beitreten](#). Dani half mit Rat und Tat, viel Geduld und Humor Solisten schon vor dem eigentlichen FoReg dabei, sich mit dem Tool vertraut zu machen. Während des Meetings betreute sie als Admine das digitale Treffen und entlastete so Astrid.

Es war super, dass sich so viele, nämlich 38 Leute, trotz mancher Bedenken im Vorfeld auf diese Form des Treffens einließen. Durch die digitale Version haben mehr Solisten am Meeting teilnehmen können oder wollen, weil der zeitliche und finanzielle Reise-Aufwand entfiel. Eine so große Gruppe muss in einer Videokonferenz Disziplin aufbringen, damit alles reibungslos klappt. Alle waren pünktlich, die Mikrofone blieben ausgeschaltet, wenn eine ihr Thema vortrug, um die technischen Nebengeräusche zu minimieren. Es war eine schöne Erfahrung, dass sich alle Teilnehmer voll konzentriert und gegenseitig vor Augen hatten – viel schöner als mit Maske. Naturgemäß fühlt sich ein digitales Meeting für die Teilnehmer ‚kühler‘ an als eines mit Drücken und Bussi, Zwischenquasseln, Witze machen und Am-Arm-Zupfen sowie spontanen Begegnungen beim Essen oder auf dem Flur. Der Arbeitscharakter überwog, denn der freundschaftliche Aspekt beim Spaziergang, in der Pause oder beim abendlichen Bier entfiel.

Es war kostbar, wie auch auf diesem Weg Gemeinschaft möglich wurde! Um sich in größeren Regionen mal zwischendrin und ohne Reiseaufwand zu treffen, ist Zoom ein gutes Hilfsmittel und verdient, über die Pandemie hinaus genutzt zu werden. Wenn ihr in den Regionen Videokonferenzen für mehr Austausch und Vernetzung nutzen wollt und dafür Unterstützung

braucht, meldet euch in der Geschäftsstelle! Dani Nolte möchte inzwischen auch die wöchentliche überregionale Spielerunde und ihr Krimi-Dinner über Zoom nicht mehr missen ...

+++

Community



Forum-Regionen-Thema: **Übers Fröhlichbleiben, wenn's schwierig wird**

Beim Forum Regionen gestaltete Astrid Eichler einen Impuls zum Umgang mit Frust-Gefühlen. Dem einen oder anderen, der sich bei Solo&Co engagiert, mag das bekannt vorkommen: Leiser Frust schleicht sich ein, „weil die anderen so unverbindlich und passiv sind ... weil alle nur konsumieren wollen ... weil keiner Verantwortung übernehmen will.“ Was tun?

Astrid begann, von ihren ersten Erfahrungen als junge Pfarrerin in der Prignitz zu erzählen. Sie hatte ihr Amt mit Überzeugung, Eifer und Freude begonnen. Doch zum Gottesdienst fanden sich kaum Menschen ein. Enttäuschung machte sich breit: Was mache ich hier eigentlich? Das kannst du doch ebenso lassen ... bis eine innere Stimme einsetzte: *Astrid, was willst du? Frust oder Barmherzigkeit?*

Astrid riet, sich zunächst Rechenschaft über die eigenen Motive und Erwartungen zu geben und genau hinzuschauen. Dann rückt in den Hintergrund, was die anderen tun oder nicht tun, und nach vorne, was man selbst auf dem Herzen hat. Doch auch bei bester eigener Absicht bleibt die entscheidende Frage: Was passiert, wenn sich – scheinbar – kein Erfolg zeigt. Wie kann ich den Elan des Anfangs retten?

Für Astrid ist das Solo&Co-Schlüsselwort aus Römer 12, 2 zentral geworden: *Stellt euch nicht dieser Welt gleich!* Damit meine sie nicht, betonte sie, dass es völlig egal sei, was beim Engagement herauskommt. Eine realistische Überprüfung von Mitteln und Wege ist nützlich, um einen (eventuellen) Holzweg zu erkennen. Aber Erfolg sei nicht der einzige Maßstab für Freude oder Frust: Denn Gott ist nicht erfolgsorientiert, jedenfalls nicht in erster Linie und nicht schnell!

In der Prignitz brauchte es acht Jahre, fuhr sie fort, bis Veränderung begann. Und die geschah in ihrem Herz, wie Römer 12,2 fortfährt: *Lasst euch verwandeln.*

Schwierige Zeiten sind immer eine Möglichkeit, dass Gott am eigenen Herzen handelt.

Enttäuschung markiert, dass eine Zäsur, ein Innehalten und eine Entscheidung notwendig sind. Wenn Menschen über Frust klagten, ist ihr immer wichtig gewesen, klar zu sagen: Du musst nicht einfach weitermachen, dafür ist es zu schwierig. Wenn du spürst, es stinkt dich nur an, dann hör

auf! Und sie mahnte: „Verdränge den Frust nicht, tu nicht so ‚als ob‘, denke nach und suche Gott. Sein Herz! Es geht um dich und um Gott. Der wichtigste Ort dieser Welt ist dein Herz.“

Man müsse dem auf die Spur kommen, was für Frust sorgt und sich die Frage stellen: Was will ich – wirklich? Und bei allem die innere Zwiesprache mit Gott suchen – auch über den Frust. Wer SEINEN Willen tun will, bei dem verändert sich die Frage hin zu: Gott, was wünschst du dir? Was macht dir Freude?

In der Prignitz spürte Astrid, dass ER sein Herz an diese Menschen verloren hat. Sie wusste, es erfreut ihn, wenn sie ihm hier diente, auch wenn andere sagten: Das ist doch sinnlos. „Wenn wir dort sind, wo das Herz Gottes schlägt, dann löst Frust sich auf. Das ist bei Solo&Co so, das gilt überall.“

Wer das eigene Herz mit Gottes Herz verbinde, werde manches nicht mehr tun, anderes werde man mit Freude tun, auch wenn´s schwierig sei. Ihr Appell: Lass dir von Gott etwas zeigen, weshalb es sich lohnt, weiterzumachen. Die Berufung könne es ja auch sein, Singles zu dienen – unabhängig vom Erfolg! Ja, es wäre schön, wenn Singles ein erfülltes Leben fänden ... Aber vielleicht geht es für manche auch nur darum, dass sie nicht allein sind. Erfolg zeigt sich nicht nur darin, dass sie sich verändern, sondern dass man selbst zur Liebe findet.

Das allerbeste Mittel gegen Frust ist Liebe.

Letztlich heißt die Frage: Was willst du? Frust oder Barmherzigkeit? Erfolg oder Liebe? Gesehen werden oder sehen? Anerkennung oder Hingabe. Hingabe bewirke Frucht, nicht Frust. Es sind nur zwei Buchstaben und was ganz Anderes, schloss Astrid.

Foto: Eric Ward auf Unsplash

+++

Community



Forum-Regionen-Thema:

Über den Umgang mit Konflikten

Birgit Scharmann aus der Region Sauerland beschäftigte sich beim Forum Regionen mit Konflikten, woran man sie erkennt und wie man sie entschärft.

Konflikte sind unangenehm, stören den gewohnten Ablauf, belasten die Beteiligten, erzeugen Lösungsdruck und neigen dazu, zu eskalieren. Sie zeigen sich in Ablehnung und Widerstand, Rückzug und Desinteresse, Sturheit und Uneinsichtigkeit und am gereizten und feindseligen Ton. Intrigen und Gerüchte werden in die Welt gesetzt. Wenn der Konflikt mit dem Vorgesetzten spielt, können auch Formalität und Überkonformität oder Überfreundlichkeit Warnzeichen sein, fügte sie an. Oft werden Konflikte auch an körperlichen Reaktionen spürbar, wie erhöhtem Blutdruck, Bauchweh, Kopfschmerzen bis hin zu Krankheiten.

Ein Konflikt durchläuft mehrere Stufen. Erst ist er nur latent, oft auch strukturell vorhanden, dann bauen sich Spannungen, Ungeduld und Missgunst auf. Das ist der kritische Punkt, wo er nach Aufmerksamkeit schreit. Danach eskaliert der Konflikt und geht in eine aggressive Auseinander-

setzung über oder einer implodiert und geht. Am Ende werden Truppen zu Hilfe geholt, ein Krieg beginnt und Schäden entstehen.

Birgit warb dafür, rechtzeitig, also vor dem kritischen Punkt einen Konflikt anzusprechen. Dazu muss man den Konflikt an sich selbst erkennen. Was triggert mich da? Man muss wahrnehmen, was der Konflikt mit einem macht und mit welchem eigenen Wert er kollidiert. Nach dem kritischen Punkt ist eine sachliche Klärung mit Bordmitteln oft nicht mehr möglich.

Die innere Einstellung beeinflusst das Verhalten im Konflikt

Birgit machte deutlich, wie die innere Einstellung zum Konflikt steuert, ob man ihn überhaupt wahrnehmen kann und wie man ihn interpretiert – klärend oder bedrohlich. Ob ich ihm ängstlich und hilflos oder mutig und entschlossen begegne, ob ich mich ihm offen, aktiv und kooperativ stelle oder ihm ausweiche, ihn aggressiv abwehre oder leugne.

Sie erläuterte, wie aktives Zuhören eine Konfliktlösung voranbringen kann, indem man durch Blickkontakt und Körperhaltung signalisiert: Ich bin jetzt ganz Ohr und bei dir. Indem der Zuhörer die Kernaussagen in seinen Worten zusammenfasst, lässt sich überprüfen, ob er das Gesagte inhaltlich verstanden hat. Missverständnisse oder Lücken können so gleich berichtigt werden. Im dritten Schritt fasst der Zuhörende die verbal und nonverbal geäußerten Gefühle in Worte: „und du bist darüber ziemlich ärgerlich“. So kann auch die Gefühlsebene ans Licht kommen.

Ich-Botschaften statt Du-Botschaften

Nur Ich-Botschaften sind hilfreich, um einer Konfliktlösung näher zu kommen. Mit ihnen drückt man aus, warum man ein Verhalten nicht akzeptieren will. Sie beschreiben, welche Gefühle und Gedanken das Verhalten bei einem auslöst und wie sich das Verhalten auf einen auswirkt. Beispiel: Ich bin ziemlich enttäuscht darüber, dass du nicht, wie vereinbart, die Sache X bis Montag erstellt hast. Das kostet mich jetzt doppelt so viel Zeit.

Um zu einer Lösung zu kommen ist es hilfreich, den Konflikt genau zu analysieren. Dafür hatte sie einen Fragebogen vorbereitet. Am Ende steht immer die Frage: Möchte ich den Konflikt bearbeiten und was bin ich bereit dafür zu tun?

Birgit Scharmann wird das Thema Konfliktbewältigung auch beim [Festival für Singles](#) anbieten.

Foto: Frank Busch auf Unsplash

+++

Comm mit



„Lust auf Leben“ beim Festival für Singles | Astrid

Einige haben sich gewundert, andere freuen sich: Wir haben uns entschieden für die Unsicherheit, dass das Festival hoffentlich stattfinden kann, und gegen die Sicherheit, dass es nicht sein wird. Natürlich werden wir beim Hygienekonzept eng mit dem Hotel zusammenarbeiten und die dann geltenden Vorgaben einhalten. Sollten die Behörden das Ganze doch noch wegen Corona absagen, bekünden alle angemeldeten Personen den eingezahlten Beitrag zurückerstattet.

Vor der Sommer- und Urlaubszeit wollen wir mit den Vorbereitungen fürs Festival einen gewissen Stand erreicht haben – sowohl organisatorisch als auch inhaltlich. Über einzelne Bestandteile war im [Blog](#) bereits was zu lesen, über weitere Seminare und andere Elemente wird dort noch etwas folgen. Ein Herzstück des Festivals werden die geistlichen Impulse am Freitag- und Samstagvormittag und der Gottesdienst am Sonntagmorgen sein.

Unser Rahmen-Thema heißt diesmal: LUST AUF LEBEN. Was verbindest du damit? Was klingt in dir an bei diesen Worten? Strahlt dich mehr die Lust an oder das Leben? Oder sagst du: Mir ist die Lust vergangen? Ich freue mich schon auf die Impulse von Mark Hinrichs und Frauke Bielefeldt, die uns hineinnehmen werden in ihre Entdeckungen zum Thema Lust, und auf Horst Elsner und Monika Junker, die uns zum Thema LEBEN Anstöße geben werden.

Mark arbeitet als Sozialarbeiter in Berlin. Ich erinnere mich noch gut, wie er uns mal sehr ehrlich Einblick in seinen Single-Alltag gab. Er schilderte seine Erfahrung sehr anschaulich: Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein ist. Nun lebt er in einer WG. Er ist vielfältig engagiert und schon über Jahre mit Solo&Co unterwegs.

Frauke ist Theologin, arbeitet freiberuflich als Autorin und ist bei Solo&Co immer wieder als Referentin aktiv. Vor kurzem hat sie ein [Buch](#) übers Singlesein veröffentlicht. Wer etwas Gutes, kompakt und tiefgehend, zum Thema Singles lesen will, der greife zu diesem Buch.

Horst aus Siegen ist Pastor im „Ruhestand“, sofern es so etwas gibt. Er arbeitet auch jetzt noch mit sucht- und psychisch kranken Menschen und hat Einblicke in Tiefen des Lebens. Als Witwer hat er selbst Tiefen durchschritten und ist an Jesus drangeblieben. Das gibt seinem Leben Strahlkraft und seiner Verkündigung Vollmacht.

Monika arbeitet als Umweltingenieurin in einer Behörde in Ostwestfalen-Lippe. Sie ist seit zwei Jahren im Leitungsteam von Solo&Co und lebt seit Ostern in diesem Jahr in einer kleinen Lebens- und Wohngemeinschaft. Sie mag es, anderen Räume für Begegnungen zu schaffen und Lust auf Leben zu machen. Beides wird sie beim Festival tun.

Ich freue mich über die vielfältige Lebenserfahrung und geistliche Tiefe, aus der heraus die vier ReferentInnen die Lust am Leben greifbar machen.

+++

Comm mit



ERfüllt – Krelinger Singletag

Zwischen Hannover und Bremen liegt das Geistliche Rüstzentrum (GRZ) Krelingen. Dort wollen [Frauke Bielefeldt und Claudia Heise](#) mit Team am 5. September 2020 einen kompakt-informativen, aber auch vielfältigen und bunten Singletag gestalten.

Ob geschieden, verwitwet oder schon lange allein – viele Singles ringen um ein erfülltes Leben. Jesus hat es in Joh 10,10 verheißen und nicht nur für Verheiratete. Doch wie kann das aussehen?, fragt Frauke am Vormittag. Am Nachmittag sind Workshops zu gemeinschaftlichem Leben und wie man auch das Alleinwohnen gut gestalten kann geplant. Frauke sucht den Austausch darüber, wie man als

Single in einer sexualisierten Welt bestehen kann. Bernd Winkelsträter gibt Anregungen, wie man sich selbst und andere besser verstehen und annehmen kann. Claudia Heise fragt, ob Freundschaften zum anderen Geschlecht möglich, wichtig oder unmöglich sind. Zwischen den thematischen Impulsen gibt es Möglichkeiten zu Begegnung und Gespräch, an Info- und Imbissständen kann man Kopf und Bauch laben. Natürlich werden die dann geltenden Hygienestandards und Vorgaben eingehalten.

[Mehr Infos, Programm und Anmeldung](#) oder auch [hier](#).

Es wäre gut, wenn das Angebot möglichst viele Singles in norddeutschen Gemeinden erreichen würde. Wer Flyer für seine Gemeinde, den Hauskreis oder Bekannte haben möchte, kann sie [hier](#) downloaden oder auch bestellen. Mail an info@grz-krelingen.de genügt – Stichwort: Sonderprospekt Singletag.

+++

Community



Ein besonderer 3. Oktober und wie Gott darin sichtbar wird | Astrid

Am 3. Oktober dieses Jahres gibt es einen großen Feiertag. Ich ahne, wie manche fragen: „Wieso? Tag der deutschen Einheit – was haben wir denn damit zu tun?“

Sehr viel! Immerhin würde es ohne die Deutsche Einheit Solo&Co nicht geben. Ich bin in der DDR geboren und aufgewachsen. Ich gehöre zu denen, für die die deutsche Teilung total normal war. Alle, die von etwas Anderem redeten, erschienen mir wie Träumer. DDR und BRD das waren für mich Gegebenheiten ohne Aussicht auf Veränderung. Und dann kam alles ganz ANDERS.

Der Mauerfall am 9. November 1989 ist für mich der bleibende Nachweis dafür, dass Gott Unmögliches möglich macht. Er wendet Geschichte. *Er hat Mächtige von Thronen hinabgestoßen und Niedrige erhöht.* (Lk.1,53 ELB) In meinem Leben hat der 9. November 1989 alles verändert. Ja, wirklich! Da blieb nichts wie es war von der Zahnpasta bis zur Tageszeitung, von der Krankenversicherung bis zum Toilettenpapier.

Ohne den Mauerfall wäre ich Christ in der DDR und hätte ganz sicher kein Buch für christliche Singles geschrieben, das in ganz Deutschland gekauft und gelesen werden kann. Ohne den Mauerfall könnte es dieses Netzwerk für christliche Singles im deutschsprachigen Raum nicht geben.

Für mich lassen sich die historischen Ereignisse Mauerfall und Deutsche Einheit ohne das Wirken Gottes nicht erklären. In der Geschichte Israels ist es wichtig, dass den historischen Ereignissen Feste gewidmet werden. Das Eingreifen Gottes darf nicht vergessen werden. Es ist wichtig, den Dank lebendig zu halten, weil Dank das Leben verändert. Das ist für mich bedeutsam im Blick auf unser Land und Volk.

Ich erinnere mich immer wieder daran, wie ich mal im Juli in Frankreich in einem Haus der Stille in einem kleinen Dorf war. An einem Abend konnte ich aus meinem Fenster in der Ferne rundum Feuerwerke sehen. Was für ein Leuchten! Was war hier los? Am nächsten Tag erfuhr ich: Es war Nationalfeiertag. Da ist es üblich, dass überall gefeiert wird. Überall gibt es Feuerwerk. Das hat mich fasziniert, und ich dachte: Wieso ist das bei uns nicht so? Schade! Wir hätten doch wirklich Großes zu feiern!

Der 3. Oktober ist ein Tag zum Danken und Feiern und Beten. Seit vielen Jahren bin ich in einer [Projektgruppe](#) engagiert. Zum 30. Jahrestag der Deutschen Einheit rufen wir zu einer deutschlandweiten Danke-Demo auf. 30 Jahre Freiheit und Einheit – das sind viele Gründe, Gott zu danken und zu feiern, was Er uns geschenkt hat. Die Initiative “3. Oktober – Deutschland singt.” lädt 2020 alle Generationen und Kulturen zum Offenen Singen und Feiern auf öffentlichen Plätzen in allen Städten und Dörfern ein. Die Proben haben schon begonnen. Jeder kann dabei sein. Auch wir von Solo&Co. Schau mal rein! [Hier](#) findest du Informationen und alles, was wichtig ist.

Und warum nicht auch ein kleines Fest zu Hause feiern? Einander Geschichten erzählen und Gott danken für das Wunder der Freiheit und Einheit.

+++

Guck mal rein



Zuerst geliebt Wenn Gott dir ein Solo schenkt | Uta Bornschein

Die Autorin Katja Zimmermann, Jahrgang 1979, ist Sängerin und Songwriterin. Verspricht der Buchtitel also die Hintergrundgeschichte zu einem besonderen Lied, einem Solo, das Gott ihr geschenkt hat? Zwar singt Katja Zimmermann tatsächlich Solo, aber in ihrem Buch geht es um ein ganz anderes Solo, das Solo als Lebenssituation. Da tönt schon der Leitgedanke an „*Ehe ist nicht das ultimative Geschenk Gottes. Gott selbst ist es.*“, wie es auf Seite 141 heißt.

Zum einen hat das Buch Züge einer Hymne an ein Leben in persönlicher Beziehung mit Jesus; schließlich gibt es in vielen Kapiteln einen Abschnitt unter der Überschrift „Jesus und ich“. Andererseits schildert die Autorin ihren persönlichen Weg als christliche Single-Frau rund um die 40er-Altersschwelle. Sie bekennt ihr Ringen mit Gott um eine bejahende und vorwärts gerichtete Haltung in und zu ihrem Stand als Single. Sie will den Fokus ändern und weg von der Frage „Warum bin ich allein?“ hin zu „Wozu bin ich hier?“. Sie will sich als Person auf allen drei Beziehungsebenen weiterentwickeln: in der Beziehung zu sich selbst, zu Gott und zu anderen Menschen. Katja Zimmermann entfaltet dies in zehn Kapiteln unter folgenden Überschriften: geliebt, gesehen, genug / bereit / berufen / konsequent / gelassen / hoffen, glauben, vertrauen / versorgt / frei / dankbar & zufrieden / leben. Diese Stichworte lassen schon erahnen, dass die Autorin Gottes Berufung für ihr Leben im Hier und Jetzt sehen und leben will. Dafür möchte sie auch die Leser gewinnen. Der Aufruf an Singles, das Leben mit Gott zu leben und die Beziehung zu ihm zu gestalten und zu pflegen, um darin die Fülle des Lebens zu erfahren, ist zweifelsfrei berechtigt und wird gewinnend dargestellt. Leider wiederholen sich manche Gedanken in ähnlicher Weise mehrfach in diversen Kapiteln. Das Werben um ein aktives und auf Gott ausgerichtetes Leben wird immer wieder unterstrichen durch Bibelworte, die nach verschiedenen Übersetzungen zitiert werden und grafisch abgesetzt sind. Das verleiht dem Buch eine qualifizierte Grundlage. Katja Zimmermann ist im Wort Gottes zu Hause – wunderbar!

Dazwischen tauchen immer wieder Texte lyrischen Charakters auf, die teilweise als Gebet geschrieben sind. Eine Kostprobe aus dem Buch (S. 142):

Volle Genüge. Voll. Genug. / Nicht halb voll oder womöglich halb leer. / Nein! Voll. Und zwar genug. / Das bedeutet ohne Mangel. / Du musst keinen Mangel leiden. / Jesus schenkt voll ein, er hat genug für dich, es reicht aus, es füllt, er gibt dir genug. / Kannst du deine Vorstellung von genug hinter dir lassen und mit seiner zufrieden sein? / Bist du zufrieden mit diesem Genug?

Die grafische Gestaltung ist aufgelockert und angenehm luftig. Das Buch ist wieder ganz anders als andere Bücher zum Themenkreis „christliche Singles“, und das ist auch gut so. [Leseprobe](#)

Neukirchner Verlagsgesellschaft, Neukirchen-Vluyn 2020, 205 Seiten, 14,99 Euro

+++

Wortperle

Seit Jesus ist es nicht mehr möglich, ledig gebliebene Erwachsene als in irgendeiner Weise minderwertiger zu betrachten als Verheiratete.

Tim & Kathy Keller

Aus: „Solo, aber nicht allein“, Hrsg. Frauke Bielefeldt, Brunnen 2020

+++

BITTE unterstütze Solo&Co durch eine einmalige oder eine Dauer-Spende.

EmwAg e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Damit können Spenden für Solo&Co von der Steuer abgesetzt werden. Zuwendungsbescheinigungen werden, falls nicht anders gewünscht, jährlich ausgestellt und zugesandt.

Die Bankverbindung lautet:

EmwAg e.V. | IBAN DE21 520604 10000 3909115 | BIC GENODEF1EK1 | Evangelische Bank

Solo&Co ist ein Arbeitszweig von EmwAg e.V. | Thomastr. 4 | 14624 Dallgow-Döberitz | 03322-439225 | info@soloundco.net