SOLO &CO
LIEBE DAS LEBEN

Newsletter Dezember 2019

Im Überblick

Guten Tag __ 1
Compass | **Warum wir beim Essen das Leben feiern** | Astrid __ 3
Community | **Wie gestaltet ihr den Stammtisch?** | Ute erzählt von Erfahrungen __4
Community | **Neu in der Geschäftsstelle** | Der Beamten-Dreikämpfer __ 5
Community | **Platz ist in der kleinsten Hütte** | Single-Weihnachten in Berlin __ 6
Comm mit | **Pack die Badehose ein** | Unsere Urlaube 2020 __ 7
Community | **Eine einmalige Gemeinschaft?** __8
Wortperle __ 9

Guten Tag aus Esens in Ostfriesland, kurz vor der Insel Langeoog!

In einem Newsletter geht es um News, oder? Die findet ihr weiter unten, und es lohnt sich sehr, da zu stöbern! In diesen Wochen könnte es auch um Advent, Weihnachten, Gemütlichkeit, Besinnliches und das Kind in der Krippe gehen. Und tatsächlich, Jesus soll hier in allem mittendrin sein!

In einem Newsletter geht es um News, oder? Die findet ihr weiter unten, und es lohnt sich sehr, da zu stöbern! In diesen Wochen könnte es auch um Advent, Weihnachten, Gemütlichkeit, Besinnliches und das Kind in der Krippe gehen. Und tatsächlich, Jesus soll hier in allem mittendrin sein!

Mich beschäftigt seit einigen Wochen vorrangig etwas anderes – nicht News, sondern Oldies. Alte Menschen, die mir sehr nahe sind. Konkret: meine Mutter und meine Tante, beide über 90. Und ich erlebe auch bei nahen Freunden, dass sie sich viel mehr als noch vor Kurzem mit ihren Müttern beschäftigen, sich um sie kümmern, für sie sorgen. Vermutlich haben auch einige von Euch alte Eltern, die inzwischen Unterstützung und Hilfe benötigen. Und stehen vor ganz neuen und ungewohnten Herausforderungen, die sich, wenn es denn soweit ist, noch mal anders darstellen als früher beim Nachdenken darüber.

Bei vielen von uns leben die Eltern nicht „um die Ecke“. Zu meiner Mutter sind es drei Stunden Autofahrt. Sollen wir die Mutter dort lassen, wo sie immer gelebt hat, oder in die eigene Nähe holen? Lange wollte ich meine Mutter nicht aus dem gewohnten Umfeld und den vielen, lange gewachsenen Beziehungen herausreißen. Und sie wollte wegen meiner Tante, ihrer Schwester, auch nicht weg. Nun ist diese vor einigen Tagen gestorben. Plötzlich rutscht meine Mutter in einer Phase, wo es spürbar dringlich wird, sie zu einem von uns Kindern zu holen, weil sie täglich nach uns fragt. Die ständigen Reisen sind auf die Dauer nicht zu schaffen. Aber wohin? Nur die wenigsten Singles schaffen es zeitlich und räumlich, die Eltern zu sich nach Hause zu holen. Also: Pflegeheim.

Nun muss ich aus der Perspektive der Tochter, nicht wie sonst der Ärztin, erkennen, dass dort eine optimale Versorgung trotz enormen Einsatzes der Pflegekräfte nicht möglich ist. Aber das könnte ich ja auch nicht leisten! Von daher bemühe ich mich um einen guten Zwischenweg: setze mich für die Belange und Bedürfnisse meiner Mutter ein und drücke deutlich Wertschätzung und Anerkennung für die Leistungen der Pflegekräfte aus. Es bleibt ein Spagat.

Sehr schön und hilfreich ist es, wenn man – wie ich – Geschwister hat, mit denen man sich gut versteht und sich das Kümmern teilen kann. Seit dem Sturz meiner Mutter Anfang Oktober bin ich eng mit meinen Geschwistern in Kontakt, wir besprechen die Dinge gemeinsam, teilen uns die Besuche auf. Ich kann ihnen mein Herz ausschütten und muss mich nicht alleine verantwortlich fühlen. Wie geht es denen, die alleine die Verantwortung tragen? Gerade als Single?

Ich weiß, dass andere im Netzwerk sich in der Situation Unterstützung „organisiert“ haben. Die Eine hat jemanden über die örtliche Nachbarschaftshilfe gesucht, der – gegen Aufwandsentschädigung –regelmäßig nach dem Rechten sieht, wenn sie das selbst gerade nicht tun konnte. Die Andere hat eine Solo&Co-Freundin ausdrücklich um Beistand gebeten, um die emotionale Belastung der letzten Monate nicht allein schultern zu müssen. Ein Gegenüber zu haben, bei dem man seine Verzweiflung über Siechtum und Not der Mutter ausdrücken kann, lindert die Belastung.

Was ich auch merke: Das Kümmern um die Eltern (meist die Mütter, oder?) geht irgendwann nicht mehr on top zu allem anderen. Dann heißt es, Aufgaben zu streichen, bewusst zu pausieren und Raum zu schaffen zum Erholen. Nach jeder Reise zu Mutter und Tante brauchte ich längere Zeit, um wieder einigermaßen fit für den Alltag zu werden.

Und noch etwas, was für mich besonders war: Meine 98-jährige Tante war ihr Leben lang Single (wir haben in den letzten Jahren, trotz fortgeschrittener Demenz, noch mehrfach darüber gesprochen, und sie hat mir engagiert die Vorteile des Singleseins – ohne diesen Begriff zu verwenden – geschildert). Als es ihr in den letzten Tagen sehr schlecht ging, bewegte mich plötzlich der Gedanke: Sie ist Single, genauso wie ich! Deswegen fahre ich jetzt ganz bewusst zu ihr, mehr als drei Stunden durch den Berufsverkehr, sozusagen aus Solidarität!

Trotz all dieser ernsten Gedanken wünsche ich Euch eine fröhliche Adventszeit, mit stillen, besinnlichen, gemütlichen Zeiten und Jesus mittendrin!

Ulrike Odefey

+++

Compass

Warum wir beim Essen das Leben feiern und ein Zeichen setzen | Astrid

Viele Singles essen fast immer allein, manchmal sogar im Stehen. Schnell, schnell muss es gehen. Das gemeinsame Essen ist die Ausnahme. Wieso laden wir andere zum Essen sein? Warum bringen wir Zeit und Mühe auf, um miteinander zu essen und zu feiern? Braucht Zeit, macht viel Arbeit … und hinterher muss man auch noch aufräumen … Kennt ihr das Gefühl, dass noch Freude in der Luft hängt – auch nachdem die Gäste gegangen sind? Gespräche klingen nach, das Lachen, und wenn es dann auch noch geschmeckt hat ...

Tischgemeinschaft bringt Farbe ins Leben. Es tut uns gut, mal nicht allein zu essen. Es muss ja kein 4-Gänge-Menü sein. Gastfreundschaft und Tischgemeinschaft haben eine Jahrhunderte währende Tradition, kulturübergreifend. Wer genau hinschaut, ahnt, dass uns hier etwas verlorengeht, wenn wir nur noch denken: hab keine Zeit für „sowas“.

Schon ganz früh in der Bibel (1. Mose 18,1ff) wird uns von einem bedeutenden Gastmahl erzählt. Drei Männer erscheinen bei Abraham, unangemeldet und geheimnisvoll. Es ist völlig selbstverständlich, dass er und seine Frau Sara ein Mahl bereiten aus dem, was sie im Haus haben: Eilig wird Fladenbrot gebacken und ein Kalb geschlachtet. Nach dem Essen haben die Männer eine wichtige Botschaft für Abraham und Sara: die Geburt Isaaks wird angekündigt.

Beim aufmerksamen Lesen lässt sich das tiefe Geheimnis dieser Begegnung entdecken. Am Anfang des Kapitels heißt es nämlich: *Und der HERR erschien ihm im Hain Mamre, während er an der Tür seines Zeltes saß* … Abraham erkennt in den Drei die Boten Gott selbst, verneigt sich ehrerbietend und als ihr Knecht, bietet eine Fußwaschung an.

Im Alten Testament ist immer wieder davon die Rede, dass das Essen zum Gottesdienst dazugehört bzw. wie Ereignisse in der Geschichte Gottes mit seinem Volk mit einem Essen gefeiert werden.

Das Passahfest hat hier seine Wurzeln (2. Mose 12). Israel ist im Aufbruch aus der Gefangenschaft in Ägypten. Auf genaue Anweisungen Gottes hin, nehmen sie ein umfassendes Mahl zu sich. Um die große Tat Gottes nicht zu vergessen, feiert Israel bis heute dieses Fest. Jesus feierte ein Erinnerungsmahl mit seinen Jüngern und fordert dazu auf, dass sie es künftig zur Vergegenwärtigung der Erlösung miteinander feiern (1. Kor. 11,17ff).

Es ist interessant, die Bibel einmal unter dem Gesichtspunkt der gemeinsamen Mahlzeiten zu lesen. Auch Konflikte über die Rang- und Sitzordnung sowie die ökonomische und soziale Ungleichheit werden bedacht.

Für Juden war es völlig klar, dass sie nicht mit Heiden zusammen essen. Jesus ignorierte diese Festlegung. Er isst mit Zöllnern und Sündern (Mk. 2,16; Lk. 15,2) und setzt damit ein deutliches Zeichen für das Reich Gottes. Die Tischgemeinschaft stiftet Zugehörigkeit und Verbundenheit miteinander.

Es ist also ein Wesenszeichen christlicher Gemeinde, dass sie sich zum Essen trifft. Das wird uns schon in der Apostelgeschichte berichtet. Es gehört zu unserem Glauben dazu. (Apg. 2,46)

Und das hat noch einen tiefen Grund: Beim gemeinsamen Essen beginnt schon die Zukunft! (Lk. 13,29) Viele werden kommen von Osten und vom Westen, vom Norden und vom Süden, die zu Tische sitzen werden im Reich Gottes (Lk. 22,29f). Oder: Ich will euch das Reich bescheiden … dass ihr essen und trinken sollt an meinem Tisch in meinem Reich.

Die Zukunft hat schon begonnen. Das ist Grund zum Feiern, zum gemeinsamen Essen – am 15. Februar 2020 und nicht nur dann.

+++

Community

Wie gestaltet ihr euren Stammtisch? Ute erzählt von Erfahrungen

In Düsseldorf gibt‘s seit fünf Jahren ein ‚offenes Treffen‘ in einem Restaurant, das eine feste Struktur aufweist, die wir hier vorstellen möchten. Vielleicht könnten so auch offene Angebote andernorts von der Erfahrung profitieren?

Die Düsseldorfer Gruppe hat einen großen Einzugsbereich, was lange Anreisen bedeutet. Wer eine Stunde mit dem Auto oder dem ÖPNV zum Treffpunkt fahren muss, braucht mehr als unverbindlichen Small Talk mit immer wechselndem Gegenüber, um kontinuierlich dranzubleiben. Deshalb haben die Düsseldorfer zwei Strukturelemente eingeführt.

Die Singles zwischen Ende 30 und Ende 60 treffen sich am Samstagabend, gegen 18.30 Uhr. Zunächst werden Getränke und Essen bestellt – mit der Maßgabe (wichtig!) an den Service, das Essen nicht vor 19,30 Uhr zu servieren. Denn das Miteinander wird durch eine Wie-geht’s-Runde eingeleitet. Jeder bekommt fünf Minuten, um von sich zu erzählen – reihum. Wie offenherzig jemand sein Thema ausbreitet, ist individuell. Die anderen sollen nicht bewerten, nur Verständnisfragen sind möglich. Auf diese Weise bekommen auch sonst schüchtern-zurückgezogene Singles ‚automatisch‘ das Wort und werden für die anderen mit ihrer Situation sichtbar. Und die Vielredner müssen auch mal zuhören. Die Wie-geht’s-Runde soll ca. 45 Minuten nicht überschreiten. Wenn mehr als zehn Leute da sind, werden zwei Gruppen gebildet, die sich parallel austauschen. Wenn mehrere Neue dabei sind, stellen sich alle kurz mit Namen und Wohnort vor. So können auch die Neuen schneller

reinkommen. Die Erfahrung ist: Auf diese Weise kriegen alle oder doch möglichst viele die bewegenden Prozesse im Leben der anderen mit, ob berufliche Frustration, aufregende Stellensuche oder bereichernde Urlaubserfahrung. Daran kann im Verlauf des Abends angeknüpft werden.

Nach dem Essen folgt in aller Regel ein geistlicher Stegreif-Impuls von einem der Leitenden, der auch nicht länger als fünf Minuten dauert und im Vorfeld verabredet wurde. Ute suchte sich die erste Zeit einen guten Impuls zum Single-Leben aus dem Buch „Einzelstück“ von Tina Tschage heraus. Danach kann dies Thema vertieft werden oder einzelne führen ein schon vorher begonnenes weiter. Auch bei Events wie dem Besuch des Weihnachtsmarkts oder einer Wanderung wird dieser Stegreif-Impuls integriert. Damit bekommen das christliche Fundament und die Dimension des Glaubens einen festen Platz. Idealerweise sind im Impuls Single-Sein und geistliche Verortung miteinander verknüpft. Das zentriert die Gruppe auch inhaltlich. Wenn es einen Abschied zu würdigen gilt, jemand spontan von eigenen geistlichen Erlebnissen berichten mag, wenn Wichteln auf dem Programm steht, dann entfällt der Impuls. Das verlangt von der Leitung ein gewisses Erspüren und Eingehen darauf, was die Gruppe gerade braucht.

Eine gewisse Fluktuation ist trotz der festen Elemente geblieben. Das haben offene Angebote eben an sich. Insgesamt hat sich die ritualisierte Struktur aber bewährt, findet Ute, weil die regelmäßigen Teilnehmer besser Anteil aneinander nehmen (können), auch Begleitung und Nachfrage beim nächsten Treffen möglich werden. Je regelmäßiger Leute teilnehmen, umso eher können Verbundenheit und das Verständnis füreinander wachsen.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, dass es eine Leitung gibt, die Anfang und Ende setzt, auf die Struktur-Eckpunkte achtet, den Impuls koordiniert und neue Interessenten vorab telefonisch auf die Erwartungen hin abklopft.

2020 trifft sich der Stammtisch alle zwei Monate. Für Datum und Ort bitte eine Mail an duesseldorf@soloundco.net.

Bild: fotofun4u.de / pixelio.de

+++

Community

Neu in der Geschäftsstelle | Der Beamten-Dreikämpfer

In der Geschäftsstelle meldet sich seit ein paar Wochen manchmal eine Männerstimme. Es ist die von Armin Schaupp, 61, Dipl.-Verwaltungswirt, der einmal in der Woche ehrenamtlich Astrid unterstützt. Er suchte gerade einen Arbeitseinsatz im Reich Gottes, als er die Ausschreibung sah. Die beiden kennen sich, seit er Astrid Eichler einmal im Monat beim Predigtdienst in ihrer früheren Prignitzer Gemeinde vertrat. Nun gibt er Daten in die digitale

Personenkartei Optigem ein, beantwortet Mails, kopiert Unterlagen für Veranstaltungen, wertet Feedback-Bögen aus, versendet Flyer und Bücher, macht Ablage, bestellt Büromaterial … „Das Umschaufeln von viel Papier“ ist ihm vertraut. Hauptberuflich leitet er einen Fachbereich im Sozialamt des Bezirks Tempelhof-Schöneberg und ist dort seit 30 Jahren mit Betreuungsrecht befasst. Er muss mit menschlich belastenden Schicksalen umgehen. Im Vergleich dazu trägt er im Solo&Co-Büro wenig Verantwortung, worüber er nur froh ist.

Er ist Zeit seines Lebens ehrenamtlich unterwegs, zunächst beim CVJM Berlin, dann in leitender Funktion in der Spandauer Josua-Gemeinde. Seit kurzem sind er und seine Frau in der kleinen landeskirchlichen Gemeinschaft Westend beheimatet. Als langjährig verheiratetem Mann sind ihm die Herausforderungen des Single-Lebens nicht aus eigenem Erleben, aber durch zwei seiner vier Kinder, aus der Gemeinde und dem Freundeskreis durchaus vertraut.

+++

*Communit*y

Platz ist in der kleinsten Hütte | Single-Weihnachten in Berlin

Same procedure as every year, heißt es Heiligabend in Berlin. Und jeden freut’s.

Bereits zum sechsten Mal planen Anette und Marcella einen gemeinsamen Heiligabend mit anderen Singles. Treffpunkt ist Marcellas Ein-Zimmer-Wohnung. Schon Ende September ging die Mail mit Einladung raus. Um das Raclette, zu dem jeder einen Beitrag mitbringt, ist Platz für acht Menschen. Mit etwas Zusammenrücken fühlen sich die Gäste auch in der kleinen Wohnung wohl. Ein gemeinsamer Gottesdienstbesuch am Nachmittag setzt den Beginn. Nach dem Essen singen sie Weihnachtsieder, lesen sich Geschichten oder auch mal Schnee-Gedichte vor. Anette und Marcella freuen sich auf einen schönen Abend in fröhlicher Runde. Merke: Platz ist in der kleinsten Hütte.

+++

Comm mit

Pack die Badehose ein | Urlaube 2020

Das neue Jahr steht vor der Tür. Bist du schon dabei, deinen Urlaub zu planen und magst nicht alleine verreisen? 2020 bietet Solo&Co einen bunten Strauß an Urlauben an: am Wasser und im Gebirge und alles dazwischen, fürs kleine und fürs größere Budget, nur mit anderen Singles oder mit Paaren und Familien, für Bewegungsfreudige und Kulturinteressierte, in Zelt, Ferienwohnung oder Hotel, mit ganz unterschiedlichen Leiterinnen.

9.-16. Mai: **Korsika/Calvi** mit Frauke Bielefeldt, Rosmarie Burkhalter und Susanne Frankholz. Geistliche Impulse, eigenständige und organisierte Ausflüge und Lobpreis. Selbstversorgeranlage.

14.-24. Juni: **Highlights der Toskana**, Städtetouren und Bade-Ausflüge mit Margret Meier und Monika Junker. Es ist Zeit zur Erholung, für gemeinsame Unternehmungen und zum Erkunden der Region. Austausch. Spielen. Hören. Beten. Feiern. 4*-Hotel.

18.-21. Juni: Langes Outdoor-Wochenende mit Wandern, Paddeln, Radeln im sehr reizvollen **Elbsandsteingebirge** mit Diana Haufe und Thomas Müller. Anmeldeschluss: 31.01.2020!

18.-25. Juli: **Segeln** mit Claudia Heise an der dalmatinischen Küste. Schönes Revier. Gemeinschaftserleben hautnah. Baden und Relaxen. Segelerfahrung nicht nötig.

18.-24. Juli: **Selbstversorger-Urlaub** im Zelt oder Wohnwagen bei der Zeltstadt im Norden. Bunt gemischte Truppe. Im Treffpunkt für Alleinreisende bleiben Singles nicht lange für sich.

21.-26. Juli: „**Gott besser kennenlernen**“ in der sonnigen Pfalz bei den Lachener Diakonissen mit Astrid Eichler & Team.

31. Juli -7. August: großes, von Alter und Familienstand bunt gemischtes Event mit Bibelarbeiten, Predigten und Workshops bei der **Zeltstadt in Thüringen**. Im Dorf für Alleinreisende kann man schnell in Kontakt kommen.

29. August - 5. September: „Mehr Leben ins Leben als Single“ mit Astrid Eichler hoch über dem Luganer See und mit Blick auf die Bergwelt des **Tessin**. Themen sind Sehnsucht … Alltag … Sexualität … Gemeinschaft. Und das Leben feiern!

30. August - 4. September: Urlaubswoche an der **Nordsee** mit Claudia Mißbach und kreativen, geselligen und inspirierenden Angeboten. Eine Zeit, um Gemeinschaft miteinander und mit Gott zu erleben. Komm‘ mit anderen Menschen ins Gespräch über Freuden, Fragen und Leiden des Lebens.

Mehr zu allen Urlauben auf unserer Homepage: www.soloundco.net/comm-mit/

Bild: Rainer Sturm / pixelio.de

Community

Eine einmalige Gemeinschaft?

Ein Samstagabend. In einer Hamburger Küche sitzen sechs Menschen, die sich nicht kennen.

Sie treffen an diesem Abend aufeinander, weil Manuel sie eingeladen hat. Der rundliche Mittvierziger lebt schon lange allein – halb bewusst, halb unfreiwillig – und ist's leid, immer nur für sich zu essen. Ein Fondue mit Brühe traut er sich zu, zwei Töpfe mit Rechaud hatte er über nebenan.de ausleihen können. Und während man gemeinsam im Topf nach dem Hühner-Bröckchen oder Brokkoli-Röschen fischte, würden Gesprächspausen nicht so auffallen, hofft er. Außerdem fände beim Fondue jeder Diätler etwas Essbares für sich.

Also hatte er seinen Mut zusammengenommen und zwei Nachbarinnen aus dem Haus eingeladen, mit denen er bislang nur auf einem freundlichen Guten-Tag-und-guten-Weg-Level verkehrte. Die Minen verrieten Überraschung, aber sie sagen zu. Ebenso eine jüngere Kollegin und ein ihm sympathischer Sportkamerad im Rentenalter, mit dem er bislang nie mehr als zwei, drei Sätze in der Umkleide gewechselt hatte, sowie ein jüngerer Mann aus dem Dunstkreis seiner Gemeinde, den er bislang auch immer nur allein gesehen hatte.

Diese bunte Truppe nimmt an jenem Samstagabend im November um seinen Esstisch Platz. Während alle geduldig aufs Heißwerden der Brühe warten, stellt Manuel die Gäste mit Namen und Anlass des Kennenlernens vor. Und fügt bei jedem ein freundliches Wort seiner Wertschätzung an. Damit sind erste Anknüpfungspunkte geliefert, die Unterhaltung springt hin und her, Gemeinsames zeigt sich. Da ist die alleinerziehende Kollegin, deren Sohn an diesem Wochenende bei seinem Vater ist, und die gerne mal einen Ausflug machen würde, aber sich allein nicht aufraffen kann. Mach' ich gern mal mit, sagt der junge Mann. Die eine Nachbarin heimst Bewunderung für ihre Agilität mit 93 Jahren ein und bekennt, dass sie sich vor den Feiertagen fürchtet, wenn alle irgendwohin gehen. Hast du keine Familie? Die andere, Eventmanagerin und zwei Generationen jünger, trinkt das Bier lieber aus der Flasche und ist froh, keinen Beziehungsstress mehr zu haben. Wo arbeitest du? Wie bist du Eventmanagerin geworden? Wie motivierst du dich dreimal die Woche zum Fitness-Kurs? Was ist denn ein Alpha-Kurs? In der Küche wird es bald mollig warm. Feuer – und sei es aus dem Brenner – schmilzt das anfängliche Fremdeln weg.

Manchmal stockt das Gespräch etwas. Wer kennt das nicht: Es gibt unzählige Themen, über die man reden könnte, man müsste nur gerade darauf kommen. Damit ihn das nicht stresst, hat sich Manuel vorab aus der Talk Box (siehe Tipp) von Fragen inspirieren lassen: Das Komplizierteste, was ich mal selber gekocht habe?, eine Reise, die ich nie vergessen werde?, eine echte Heldin ist für mich ... So geht es vom Kochen, andere Länder und ihre

Sitten, die Herausforderungen nachhaltiger Lebensführung bis hin zum Versagen der Klimapolitik. Es wird viel gelacht. Es ist nie verkrampft. Die Unterschiede im Alter, der Berufs- und Lebenserfahrung erweisen sich als belebend.

Die ältere Nachbarin hatte angekündigt, nicht so lange bleiben zu wollen wegen der Nachtruhe, die sie einfach brauche. Um kurz vor halb elf sitzt sie immer noch stillvergnügt da. Als die erste wegen ihres Busses aufbricht, verabschieden sich auch die anderen. Nach vier Stunden sind alle satt nicht nur vom Essen, sondern auch vom Gefühl, einer Gemeinschaft angehört zu haben, die es sonst nicht gegeben hätte. Was für'n netter Abend. Das müssen wir mal wieder machen, heißt es beim Abschied. Es tut gut, sich aus der Komfortzone zu bewegen und auf andere zuzugehen, findet Manuel.

Am 15. Februar 2020 ist Gelegenheit dazu: am Ehrentag der Singles. Auch ein Samstag. Manuel würde gern mal hören: Ich bin froh und dankbar, dass du zu meinem Leben gehörst. Du auch? Infos und Ideen zum Dinner for One&Co: soloundco.net

Tipp: Claudia Filker und Hanna Schott: Talk-Box Vol. 15 – mehr als Small-Talk. 120 Impulse für richtig gute Gespräche. Neukirchener Verlag. 12,69 Euro.

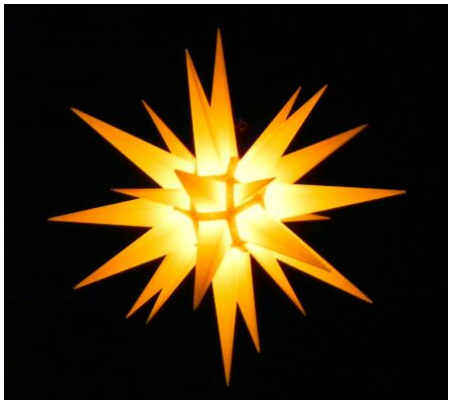
Bild: privat

+++

Wortperle

Vielleicht geht dir in der Mitte der Nacht ein Licht auf
Vielleicht ahnst du plötzlich, dass Friede auf Erden denkbar ist
Vielleicht erfährst du schmerzhaft, dass du alles zurücklassen musst
Vielleicht spürst du, dass sich was verändern wird
Vielleicht wirst du aufgefordert aufzustehen und aufzubrechen
Schweige und höre, sammle Kräfte und brich auf
Damit du den Ort findest, wo neues Leben möglich ist.

Max Feigenwinter



+++

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