



Newsletter November 2020

Im Überblick

Guten Tag | Astrid _

Compass | **Hilfe, die Feiertage kommen ...** | Astrid _2

Community | **Ich hab hier was entdeckt** (Teil 5) | Astrid _4

Community | **Probeleser & Mitmacher gesucht!** Gemeinschaft finden ..._5

Community | **Wozu ist die Landkarte auf der Homepage gut?** | Patricia _ 6

Comm mit | **Aus dem Programm 2021** _ 7

Guck mal rein | **Gut und gutgemeint in Beziehungen** | Patricia _ 8

Wortperle _ 9

GUTEN TAG aus dem Büro und eine FROHE ADVENTSZEIT!

Ist das ein guter Wunsch für eine so schwierige Zeit? Wie schon die Passions- und Osterzeit, wird jetzt auch die Advents- und Weihnachtszeit von Corona überschattet.

Alles ist anders ... nichts ist (mehr) normal. Darüber würde ich gern mit dir ins Gespräch kommen. Was ist normal? Ist das, was wir kennen, was wir gewohnt sind, was üblich ist, wirklich auch normal? Oder ist es nötig und gut, diese ‚scheinbaren Normalitäten‘ mal zu hinterfragen? Haben wir nicht jetzt die Chance, manches zu überdenken, Maßstäbe und Prioritäten zu überprüfen? Dazu ist der Advent, der ursprünglich eine Bußzeit war, finde ich, sehr gut geeignet. Nutzen wir diese Zeit, innezuhalten!

Gerade jetzt, wo wir nicht von einem Weihnachtsmarkt zum nächsten ziehen können, der Terminkalender nicht mit Weihnachtsfeiern gefüllt ist, ist das nicht wirklich eine Chance, Zeit für anderes zu nehmen?

Corona ist das eine, das andere ist, wie wir damit umgehen. Ich bin über die Entwicklung der vergangenen Monate echt erschrocken. Ja, wir erleben Corona sehr verschieden. Diese Zeit bringt für uns ganz unterschiedliche Herausforderungen. So stellt sich uns vieles sehr verschieden dar. Aber dass darüber Gemeinden sich spalten, Hauskreise zerbrechen, Freunde sich trennen, das erschreckt mich. Die einen fürchten sich vor Ansteckung und sind durch Angst wie gelähmt. Die anderen ahnen überall Verschwörung und begehren auf. Die einen schauen herab auf die Ängstlichen, die anderen beschimpfen die Rebellischen. Aus meiner Sicht ist das schlimmer als Corona, dass wir uns zerstreiten, beschimpfen, Unfrieden säen und verbreiten.

Ich lese (wieder einmal) die Endzeitreden Jesu im Lukasevangelium Kapitel 21,7ff und es klingt in mir: „alles im Plan“. Ja, es geschieht nichts Überraschendes. Und ich höre den Ruf Jesu: ... *wenn aber dies anfängt zu geschehen, dann seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht.* (V.28).

Und noch was: Manche begehren ja gegen staatliche Verordnungen auf und begründen das z. B. damit, dass wir Gott mehr gehorchen sollen als den Menschen. Ja, das stimmt! Aber es stimmt auch das andere: Maria und Josef befolgten eine staatliche Verordnung. Sie zogen für die Volkszählung nach Bethlehem, damit erfüllt wird, was die Schrift sagt: Der Messias sollte in Bethlehem geboren werden.

Unsere Zeit braucht viel Achtsamkeit. Wir müssen genau hinhören und unsere Überzeugungen immer wieder überprüfen. Was leitet mich *wirklich*? Dafür ist Gemeinschaft so wichtig. Gerade in dieser Zeit müssen wir einander Fragen stellen, uns hinterfragen, diskutieren und das nicht nur mit denen, die (m)einer Meinung sind, sondern auch mit denen, die gerade anders denken. Können wir das (noch)? Gemeinschaft ist nötig, gerade jetzt! Und Gemeinschaft ist möglich – auch in Corona-Zeiten. Dazu hatten wir schon im Frühjahr Ideen gesammelt. Die zehn Beiträge vom Corona-Survival-Camp findest du, wenn du auf den [Blog](#) gehst und „Solo aber nicht allein“ in die Such-Lupe (rechts oben) eingibst. Nachfolgend findest du unter der Überschrift „Hilfe die Feiertage kommen“ ein paar Tipps und Anregungen für jetzt, damit die Adventszeit eine FROHE ADVENTSZEIT wird.

Herzliche Grüße, Schutz und SEGEN!

Astrid

+++

Compass



Hilfe, die Feiertage kommen ... | Astrid

... und das in Corona-Zeiten. Manche Solisten leben im totalen Arbeit-Essen-Schlafen-Modus und haben wenig freundschaftliche Kontakte. Die anderen müssen oder wollen Kontakte und Reisen einschränken, weil die Eltern betagt sind oder sie selbst Risikopatienten sind. Also, Weihnachten allein vor dem Fernseher? Nein, das muss (auch in diesem Jahr!) nicht sein.

Vielleicht bietet dieses Jahr, in dem sowieso alles anders ist, die geniale Möglichkeit, auch die Feiertage was ANDERES zu machen? Es muss nicht die große Runde im Familienkreis sein. Die Chance der kleinen Zahl: Man kann viel tiefer ins Gespräch kommen. Aber du musst auch nicht allein sein. Das gilt für Weihnachten genauso wie für den Jahreswechsel.

Geh' mal in dich: Was ist dir zu Weihnachten das Wichtigste? Löse dich dabei von allem, was „sonst immer so war“. Mit wem möchtest du Zeit an den Festtagen verbringen? Wie könnte das möglich sein? Schließe dabei auch ungewohnte Weisen nicht aus, sondern nutze die Adventszeit, um neue Wege zu erobern. Das könnte eine gute Übungszeit sein.

Überleg' mal, mit wem möchtest du

- eine weihnachtliche Besinnungszeit haben? Was vorlesen, miteinander austauschen, gemeinsam beten? Material dafür: „[Hör-Weg von Advent bis Weihnachten](#)“ der EKMD und „[Besuch für dich](#)“, eine Christvesper zuhause mit allem Drum und Dran samt Instrumentalversion fürs Mitsingen.
- gern etwas spielen? Im Netzwerk gibt es inzwischen zahlreiche gute Erfahrungen mit Spieleabenden über Videokonferenz. Wenn du dazu Fragen hast, melde dich!
- eine Wanderung machen?
- festlich essen? Dann lade schon jetzt eine Person ein ... Wenn du nicht sehr kochgeübt ist, frag trotzdem an. Manche kochen viel lieber für andere als nur für sich ...

Das liegt dir alles nicht so? Dann nimm Kontakt zu zwei, drei Menschen auf und frage sie nach ihren Ideen. Vielleicht entzündet sich im Gespräch ein guter gemeinsamer Plan?

Dir fällt niemand ein? Vielleicht warst du in diesem Jahr bei einer Veranstaltung mit Solo&Co und wolltest eigentlich mit einer Person im Kontakt bleiben, hast aber versäumt, das umzusetzen. Dann könnte jetzt genau der richtige Zeitpunkt sein. Oder deine Co-Gruppe vom Festival. Vielleicht könnt ihr euch an den Weihnachtstagen (online) treffen? Oder willst du bei uns anfragen, ob wir dir einen Kontakt vermitteln können? Dann tu' das.

Was ganz Schönes, so finde ich, berichtet Patricia: „Einmal im Advent habe ich eine sympathische Unbekannte, die neben mir in der Kirchenbank saß und etwas verloren schien, gefragt, was sie am ersten Feiertag vorhat. Nichts, antwortete sie. Dann komm doch zu mir, habe ich gesagt. Kurz vorher war ich gar nicht mehr sicher, ob sie überhaupt kommen würde. Telefonnummer hatte ich keine, und so machte ich mich auf alles gefasst. Aber sie kam, und es wurde ein sehr netter Feiertag. Bis heute sind wir befreundet.“

Es gibt immer noch was Anderes ... Vielleicht hast du schon eine ganz andere Idee und freust dich darauf? Und diese Idee könnte auch andere inspirieren? Dann [melde dich!](#) Wir sammeln noch Ideen und stellen sie im Blog ein, damit diese besondere Advents- und Weihnachtszeit ganz besonders schön wird.

Noch ein heißer Tipp zum Schluss. Egal ob ihr euch analog oder digital trifft; die Talk-Boxen von Neukirchner leisten richtig gute Dienste, um auch mit Leuten ins Gespräch zu kommen, die man noch nicht so gut kennt. Es gibt sie auch in einer Variante für [Weihnachten](#).

+++

Community



Ich hab hier was entdeckt (Teil 5) | Astrid

Mein Fundstück in der Single-Studie ist diesmal das Thema Alltag und Freizeit christlicher Singles. Ich beginne wieder mit einer Frage: Was denkst du, was sind die „Renner“ in der Freizeitgestaltung von Singles? Ob es da Unterschiede zu Verheirateten oder Familien gibt? Hast du dazu Gedanken?

Bereits 2018 hatte die Stiftung Zukunftsfragen 2.000 Menschen in Deutschland befragt und bei der Auswertung zwischen Singles, Paaren und Familien unterschieden. Die Singles verbringen ihre Freizeit am liebsten mit 1. Internetnutzung 2. von unterwegs telefonieren 3. Radio hören. Bei Familien sieht es so aus: 1. Radio hören 2. Fernsehen 3. Internetnutzung und bei Paaren steht an erster Stelle, Zeit mit dem Partner zu verbringen, danach kommen Fernsehen und Internet.

Für alle gilt: Die Medien bestimmen die Freizeit. Singles sind in ihrer Freizeit mehr unterwegs als Paare. Freizeit wird weithin nicht zu Hause erlebt, sondern findet anderenorts statt. Auch wird deutlich, dass Singles viel freie Zeit für Haushalt und Besorgungen, Auto oder Bürokratie aufwenden müssen. Denn alle Pflichten, die sonst auf zwei Schultern verteilt sind, ruhen nun auf einer. Das ist für viele eine echte Herausforderung, vor allem für die Männer, die schon mit einer Partnerin zusammengelebt haben und den Unterschied wahrnehmen (vgl. S. 85).

Ein zweiter Unterschied: Christliche Singles sind überaus häufig ehrenamtlich engagiert. Das umfasst vor allem die Gemeinde, aber auch Vereine und Hilfsorganisationen. Was Elisabeth sagt, ist sicher kein Einzelfall: ... ich versuche einmal die Woche, wenn ich Glück habe, einen Abend allein zu Hause zu verbringen, aber das klappt eher selten“ (S. 86).

Die besonderen Herausforderungen liegen für Singles nicht im „normalen Alltag“, sondern viel eher in den „anderen Zeiten“, an Feiertagen, Wochenenden, bei der Urlaubsgestaltung, in Krisenzeiten und im unmittelbaren Umgang mit Paaren und Familien. Besonders schwierig ist es für die befragten Singles, das Alter in den Blick zu nehmen (vgl. S. 87 ff).

Die Studie zeigt deutlich, dass Singles, die in Gemeinschaft leben, glücklicher sind als Alleinlebende. Allerdings ist auch das differenziert zu betrachten. Denn die Alleinlebenden schätzen es doch sehr, am Abend dann auch mal „ihre Ruhe zu haben“ (vgl. S. 98f). Viele empfinden es auch als Last, immer aktiv sein zu müssen. „Trotz vieler Hobbies, einer aktiven

Freizeitgestaltung und enger Sozialkontakte bleibt die Angst vor der Einsamkeit im Alter oder in Krankheit bestehen“ (S. 102).

Hier zeigt sich, wie nötig Veränderungen sind, sowohl für Singles als auch für Gemeinden. Wie können wir gemeinsam dieser Angst begegnen? Wie können wir Lebensformen entwickeln, in denen Ängste offen ohne Scham ausgesprochen werden können? Wie können wir Orte schaffen, an denen Alltag und Freizeit miteinander geteilt werden, Junge und Alte einander ergänzen und wir einander zum Geschenk werden?

+++

Community



Probeleser und Mitmacher gesucht! Mit dem „Sofaheft“ Gemeinschaft finden ...

Im letzten Jahr hat ein Team aus Coaches, die mit Solo&Co schon lange verbunden sind, ein Materialheft erarbeitet, das die Gemeinschaft in kleineren Gruppen stärken will. Im Arbeitstitel heißt es: Gemeinschaft gestalten – Ein Arbeitsheft für Kleingruppen. Die Erfahrungen mit der [„Reise ins Land Gemeinschaft“](#) sind dort hineingeflossen. Die Idee ist nun, dass Solo&Co-Zellen, Hauskreise oder Solisten-Grüppchen die zwölf Einheiten bei ihren Treffen nutzen – ohne Leitung und Seminaratmosphäre, vielmehr gemütlich zusammen hockend, ähnlich wie beim Heft „Vier Sonntage mit Solo&Co“. Deshalb wird es intern „Sofaheft“ genannt.

Das „Sofaheft“ enthält kurze Erklär-Texte, viele Anregungen zum Gespräch und zur Aktion. Ziel ist, die Gruppenmitglieder in Prozesse miteinander zu bringen und dabei gemeinsam über sich und andere zu lernen. Der Weg beginnt beim Kennenlernen und der Klärung des Ziels, geht weiter über gemeinsame Aktivitäten und Themen wie Persönlichkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Bedürfnisse äußern, Grenzen setzen und Konflikte angehen und nimmt zum Ziel, Leben miteinander zu teilen. Auch die geistliche Grundlage in Gott wird bedacht und eine konkrete Anregung gegeben, wie gemeinsames geistliches Leben aussehen könnte.

Nun fragen sich die Autoren: Kann das so funktionieren? Hilft das Heft dabei, echte Gemeinschaft zu gestalten? Deshalb suchen sie Probeleser! Hast du Lust, zusammen mit vier bis zwölf anderen in einer Gruppe, mit der du sowieso schon unterwegs bist oder die du für dieses Projekt bildest, das Heft zu testen und von deinen Erfahrungen zu berichten?

Die Erfahrungen fließen in die Endfassung ein, die dann auch professionell gelayoutet und gedruckt werden wird. Im besten Fall steht in einem Jahr ein Heft zur Verfügung, das die „Vier

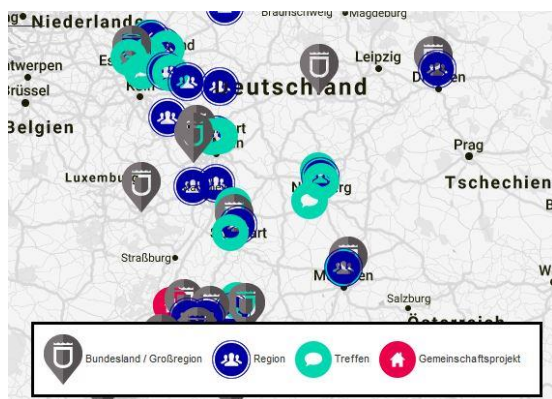
Sonntage mit Solo&Co“ im Netzwerk fortsetzen kann, aber auch außerhalb etwa in Hauskreisen nützlich ist.

Die Probefassung gibt's kostenlos. Wer mitmachen möchte, nimmt per Mail Kontakt mit [Heike Kruse](#) auf, die das Ganze koordiniert. Sie teilt dann die Zugangsdaten zum [Download-Bereich](#) mit, in dem viele zusätzliche Materialien (Arbeitsblätter, Infozettel) abgelegt sind. Dafür gibt man in regelmäßigen Abständen Rückmeldung an die Koordinatorin, ob und wie die Arbeit mit dem Heft funktioniert.

Photo by Hannah Busing on Unsplash

+++

Community



Wozu ist die Landkarte gut? | Patricia

Das Bild zeigt einen stark verkleinerten Screenshot unserer [Solo&Co-Landkarte](#). Sie verrät dir auf einen Blick, was es wo an Solo&Co-Aktivitäten gibt. Wenn du Kontakt zu anderen Singles suchst, dann aktiviere bitte die Landkarte, in die du auch hineinzoomen kannst – wie du das von Google Maps kennst.

- Jedes Bundesland/Stadtstaat/Schweizer Großregion hat einen grauen Pin auf dem Verwaltungszentrum. Klick ihn an, und es geht eine Regionen-Seite auf mit Infos zu Solo&Co in der Region und der Mailadresse der/des Koordinators/in. Du kannst dich an sie/ihn wenden, um Kontakt aufzunehmen und Details zu Treffen zu bekommen.
- Beim Klick auf die farbigen Pins bekommst du mehr Infos zu Solo&Co-Treffen (grün), Regionalgruppe (blau) oder Gemeinschaftsprojekt (rot).
- Links oben auf der Landkarte findest du ein Suchfeld. Wenn du dort PLZ oder Ort eingibst, siehst du schnell, ob es am ausgewählten Ort Solo&Co-Aktivitäten gibt.

Es gibt auch weiße Flecken auf der Landkarte, das heißt, da könntest du als Solist noch was auf die Beine stellen. Hilfestellung dafür kriegst du über die Geschäftsstelle, schreib einfach an: info@soloundco.net.

Wenn du schon mal bei einem Impulstag/Veranstaltung/Urlaub von Solo&Co warst, kannst du dich für eine ‚tiefere‘ Nutzung der Website **registrieren** lassen. Sobald du dafür freigeschaltet bist, was ein paar Tage dauern kann, zeigt die gleiche Landkarte nach deinem Login auch gelbe Pins. Sie stehen für einzelne registrierte Solisten. Wenn du einen gelben Pin anklickst, öffnet sich ein Fenster zum Mailen. Sobald du registriert bist, hast auch du einen gelben Pin auf der Landkarte und andere können dich anschreiben. Du kannst dein Profil auch mit einem kleinen Text versehen. Damit andere erfahren, wer du bist und was du dir an Kontakt wünschst.

Wichtig zu wissen: Eine Registrierung brauchst du nur, um die gelben Pins auf der Landkarte und die Pinwand zu sehen. Alle Unterseiten der Website sind ohne Registrierung zugänglich. Stöber doch einfach mal rum und entdecke, was es da an wertvollen Informationen gibt!

+++

Comm mit



Aus dem Programm 2021

Da wir in diesem Jahr Kräfte und Mittel fürs Festival bündeln wollten, gab's kaum Themen-Wochenenden. Doch im nächsten Jahr wird das wieder anders. Das Programm 2021 hat einen schönen Mix aus Neuem und Vertrautem, ein paar Appetithappen stellen wir hier kurz vor. Schau immer mal wieder auf unseren [Veranstaltungskalender](#), Ergänzungen kommen auch während des Jahres hinzu! Einerseits planen wir, als gäbe es keine Pandemie. Doch wir wissen, wir haben's nicht in der Hand.

Das [Dinner for One&Co](#) soll auch 2021 mit Singles an vielen Orten stattfinden, am 15. Februar 2021. Save the date! Am 12.-14. März gehen Astrid Eichler und Thomas Müller in Elbingerode der Frage nach, wie wir [Gott vertrauen](#) können. Am 26.-28. März treffen sich die [Singelinen unter 45 Jahre](#) für ein Wochenende im Tannenhof der OJC/Reichelsheim: „Plötzlich 40 – und dann?“ Gerade nicht nur für Singles ist das [Andere Ostern](#) in Reudnitz gedacht, das den Weg von Gründonnerstag hin zu Ostern geistlich erfahrbar macht. Wem fehlt's an Ermutigung? Über den 1. Mai-Feiertag plant Astrid im Schönblick (Schwäbisch Gmünd) dazu ein [Single-Wochenende](#). Die liebgewonnenen Urlaube auf [Korsika](#) (9.-16. Mai), in [Lachen](#) (24.-29.08.) und [Cuxhaven](#) (29.08.-03.09.) sind schon fix, auch im Juli der Segeltörn mit Claudia, nur die Details sind da noch nicht klar. Das ist nur ein kleiner Ausschnitt. Wir halten uns an Jakobus: So Gott will und wir leben ...

Foto: privat

+++

Guck mal rein**Gut und gutgemeint in Beziehungen | Patricia**

In seinem Weltbestseller „Die fünf Sprachen der Liebe“ hat Gary Chapman seinen Lesern die fünf Weisen erschlossen, in denen Eheleute ihre Liebe zueinander ausdrücken und verstehen lernen. Hier öffnet er diese Wege auch für Singles. Nicht von ungefähr. Neun Jahre hatte er in seiner Gemeinde die Freuden und Kämpfe der Alleinlebenden erlebt und gemerkt: Ob verheiratet oder Single, ob alt oder jung, jeder Mensch hungert nach dem Gefühl geliebt zu werden, und braucht die Fähigkeit, Liebe selbst zu schenken. Aber wie kann das gelingen?

Chapman unterscheidet fünf Sprachen:

- Lob und Anerkennung
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Zeit für Zweisamkeit
- Hilfsbereitschaft
- Zärtlichkeit.

Und wie findet man raus, welche Sprache man spricht, bzw. der andere versteht – egal, ob's der Nachbar, die Kollegin, die Tante oder das Patenkind ist? Es gibt unterschiedliche Vorlieben, und es ist gut, sie kennenzulernen. Nicht automatisch ist die eigene Sprache die des anderen. Der Kollege, der neckend den Arm um einen legt, der Schwager, der einen herzt und drückt, die Nichten, mit denen sich so schön knuddeln lässt – wenn das beide mögen, wunderbar. Wenn einen körperliche Nähe irgendwie unangenehm berührt, hilft ein klärendes Wort. Das Buch ermutigt, ganz freundlich auf die eigene Vorliebe hinzuweisen: Du, ich hätte lieber ein nettes Wort von dir oder deine Hilfe beim Tischdecken.

Chapman gibt viele hilfreiche Hinweise, um herauszufinden, welche Sprache man oder der andere spricht und welche nicht ... Als ich „Zeit für Zweisamkeit“ las, stutzte ich erstmal: Wie soll das gehen als Single? Und dann fällt mir meine Mutter ein, die sich weder über Komplimente freuen konnte noch über Geschenke oder zärtliche Gesten. Das machte mich lange ratlos. Hilfeleistung war ganz ok, aber richtig ins Strahlen kam sie, wenn ich einen Besuch für drei Tage ankündigte oder gemeinsame Weihnachten. Ihre Sprache war die Zeit für Zweisamkeit. Chapman lehrt einen, auf solche Signale zu achten. Ein inspirierendes Buch.

Gary Chapman: Die fünf Gesichter der Liebe für Singles, Francke, 208 Seiten, 12,95 Euro.

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

+++

Wortperle

Liebe ist etwas, das wir beabsichtigen, über das wir nachdenken und um das wir uns bemühen (können).

Gary Chapman

+++

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