



Spezial-Newsletter zum **Festival für Singles**

Im Überblick

Guten Tag | Monika Junker _ 1

Compass | **Über Lust, Hingabe und Fruchtbarwerden** | Astrids Festival-Predigt _ 2

Community | **Das Wunder von Kirchheim** | Rahel Thomas _ 5

Community | **Das Labyrinth des Lebens** | Heike Kruse _ 6

Community | **Erstes Treffen der Andersbegabten** _ 7

Community | **Hilft eine Checkliste bei der Partnersuche?** _ 8

Community | **Nach Trennung und Scheidung das Leben neu umarmen** _ 9

Wortperle _ 10

+++

Guten Tag!

Ob und wie das Festival unter Corona-Bedingungen stattfinden kann, hat uns die letzten Wochen und Monate sehr beansprucht. Da war vieles nebeneinander im Team: die große Vorfreude und Erwartung, das gemeinsame Ringen um ein adäquates Hygienekonzept und dann die bewusste Entscheidung, ins Offene und Ungewisse hineinzugehen.

Der Mut hat sich gelohnt. Ich habe noch die vielen frohen Gesichter vor Augen, die liebevolle Deko mit den Sonnenblumen, unsere inhaltlich bunten Seminare und Treffpunkte, Samuel & Samuel mit ihrer Konzertlesung, das fröhliche Bonbonrosa oder Orangenorange der CO-Gruppen. Einen Eindruck vermitteln dir die nachfolgenden Beiträge.

Wir hatten uns mit den CO-Gruppen ein neues Konzept überlegt, das unsere traditionellen Austauschgruppen aufgreift und weiterentwickelt. Jeweils zu siebt oder acht und in gleichbleibender Zusammensetzung saßen wir um einen Tisch herum im Plenum, bei den Mahlzeiten, im persönlichen Austausch miteinander. In diesem kleinen Rahmen konnten wir die Köpfe zusammenstecken, Schulter an Schulter sitzen, über den Rücken streichen und eine Süßigkeit weiterreichen. Einander begegnen, einfach so. Was tut das gut! Eine Nähe haben wie in Familien. Keine Regeln beachten müssen. Aber auch: aufeinander zurückgeworfen sein. Einander ertragen müssen. Unausweichlich. Nicht fliehen können.

Die Rückmeldungen zu den CO-Gruppen waren durchwachsen, mancher vermisste, nicht so spontan wie sonst den Kontakt und Austausch mit vertrauten Menschen haben zu können. Ein Grundton: Es war anfangs schwierig, sich aufeinander einzulassen und die Unterschied-

lichkeit auszuhalten. Erst im Laufe der Zeit gelang es, das Gegenüber umfassender wahrzunehmen, nicht nur die Macken, sondern auch „Jesus in Dir“. Vertrautheit wuchs.

Über vier Tage mit denselben Leuten zusammen zu sein, bedeutet andererseits auch, nicht bei jeder Mahlzeit den Tischnachbarn fragen zu müssen: Wie heißt Du eigentlich?, Woher kommst Du?, Kennst Du Solo&Co schon lange? ... Es öffnet sich ein Raum, in dem tiefere Begegnung möglich ist, wenn wir es schaffen, diesen Raum anzunehmen und uns dort zu öffnen.

Können wir daraus etwas lernen? Was nehmen wir aus dieser Erfahrung mit in unseren Alltag hinein – egal, ob Du beim Festival dabei warst oder nicht? Manchmal lohnt es sich, etwas oder jemanden zu ertragen, um nach der Durststrecke die Frucht zu ernten der Vertrautheit, der Verbundenheit, des gemeinsam erkämpften Weges, der zusammenschweißt. Was aufgrund der Pandemie fast unvermeidbar war, nämlich uns auf dem Festival in feste Gruppen einzuordnen, war letztendlich zum Segen geworden. Im Gegensatz zu Familien haben wir Singles es sonst leichter, den Menschen aus dem Weg zu gehen, die uns nerven.

Aber mir scheint das nicht der Weg zu sein, den Jesus für uns im Sinn hat. Er selbst hat eine tiefe Verbundenheit mit seinen Freunden gelebt, obwohl alle sehr verschieden waren und sich gegenseitig auch enttäuscht und verletzt haben. Verbundenheit mit schrägen und komischen Typen, tragfähige Beziehungen mit Menschen, die so anders sind als ich? JA!!!

Wo Geschwister einträchtig beieinander sind, zusammenwohnen, sich in CO-Gruppen oder Solo&Co-Regionen begegnen, einander aushalten und lieben lernen, DORT hat Gott seinen Segen verheißen, DORT schenkt er Leben bis in alle Ewigkeit (Ps. 133).

Monika Junker

Leitungsteam und Beisitzerin im Vorstand

+++

Compass



Über Lust, Hingabe und Fruchtbarwerden | Astrids Predigt beim Festival (*gekürzt*)

Wir können nicht über die Lust am Leben reden, ohne auch über Sexualität zu sprechen. Es gibt Lusterfüllung in der Begegnung von Mann und Frau nicht ohne Hingabe. Wenn wir ein lustvolles Leben wollen, dann kommen wir auch als Singles an der Hingabe nicht vorbei. Was gibt es Schöneres als sich hinzugeben und dann zu erleben, daraus wird Frucht. Dann ist die

Sexualität „nur“ ein Abbild dessen, was für unser Leben insgesamt gilt. Wie auch die Ehe „nur“ ein Abbild der Beziehung zwischen Gott und uns, zwischen Christus und der Gemeinde ist. Nur ein Abbild. Wir sind bestimmt, uns hinzugeben, nicht aus Pflicht, sondern aus Liebe, um dann Frucht zu bringen.

Unser Gott ist ein lustvoller Gott

Unserem Gott geht es um die *Lust an der Liebe und nicht am Opfer* (Hos. 6,6) Wir haben einen lustvollen Gott! Wie viele verlieren ihren Glauben darüber, dass Lust und Christsein scheinbar so weit auseinanderliegen. Aber Lust ist nicht nur das Leichte, das Blühende bei Sonnenschein. Die tiefste Sehnsucht unseres Herzens wird gestillt, wenn unsere Hingabe Frucht bringt.

In der Vorbereitung klang in mir plötzlich ein Bibelwort auf, Psalm 18: *Herzlich lieb habe ich dich, Herr meine Stärke. Was wir da lesen: Mein Gott, mein Hort, auf den ich traue – das ist nicht das Gebet dessen, der auf der rosaroten Wolke sitzt. Das ist das Gebet eines Menschen, der bekennt: Es umfingen mich des Todes Bande und die Fluten des Verderbens erschreckten mich. Als mir angst war, rief ich den Herrn an und schrie zu meinem Gott. Die Erde bebte und wankte ...* Es ist ein Mensch, der tiefe Not erlebt hat, der Feindschaft erlebt hat, der Angst um sein Leben hatte. Viele von uns kennen das Gefühl, das in der Mitte des Psalms ausgedrückt wird: *Mir stand das Wasser bis zum Hals. Und dann geht's weiter: Er streckte seine Hand aus von der Höhe und fasste mich und zog mich aus großen Wassern. Er errettete mich von meinen starken Feinden, von meinen Hassern, die mir zu mächtig waren. Sie überwältigten mich zur Zeit meines Unglücks, aber der Herr ward meine Zuversicht. Er führte mich hinaus ins Weite. Er riss mich heraus, denn er hatte Lust zu mir.*

Gott hatte Lust zu mir. Ein lustvoller Gott, der Lust hat zu dir und der dich gern herausreißen möchte aus dem Rachen der Angst, aus dem Strudel, der dich in die Tiefe reißen will, wo das Schwere so schwer wiegt; wenn du denkst, ich werde hier umgebracht.

Gott hat Lust zu dir

Das entdecken wir oft in den schweren und schwersten Zeiten. Das habe ich als junge Pfarrerin in der Prignitz erlebt. Da stand mir das Wasser bis zum Hals, meine Gesundheit war angegriffen, und ich kämpfte mit dem Gefühl, dass mein Leben bedroht und mein Dienst sinnlos ist. Ich habe mit Gott gerungen und hatte lange den Eindruck, er hat Lust, mit mir durch diese Zeit zu gehen, damit in mir die Liebe wächst, damit meine Hingabe wächst, damit Frucht werden kann.

Und dann gab es 2006 dieses Buch: Es muss was Anderes geben. Dann fing es an mit einem ersten Treffen mit Singles, und es gab eine Spurguppe und und und. Aber ich hatte keine Lust, mich auf das Singlethema zu fixieren. Der Rest ist Geschichte ...

Ich war Pfarrerin im Knast. Das war meine Leidenschaft, und dann kommt Gott. Bei stillen Tagen in einem Kloster bei Berlin wollte ich wissen, was Er sich wünscht, worauf er Lust hat. Wieder haben wir miteinander gerungen. Und ich verstand, er hat Lust daran, dass Frucht wird. Er hat manchmal Lust an dir genau an der Stelle, wo du stehst und sagst: Ich hab keine

Lust. Ich sag's euch: Wenn Gott auf etwas Lust hat, das ist nicht immer lustig, aber wichtiger ist doch, dass Frucht wird, oder?

Die tiefste Sehnsucht in unserem Herzen, die tiefste Sehnsucht im Herzen Gottes gilt unserem Fruchtbringen. Das gilt auch für die klassischen Singles, die noch nie verpartnert oder verheiratet waren, genauso wie für die, die keine Kinder haben. Fruchtbarkeit ist unsere Bestimmung. Aber Fruchtbarwerden zeigt sich nicht allein an der leiblichen Frucht. Entdecken wir, was gibt es Anderes, damit unser Leben Frucht bringt?

Keine Frucht fällt vom Himmel. Da muss auch Erde sein und Saat und Zeit. Da, wo du stehst, wo du frustriert bist, keine Lust mehr hast, frag doch mal deinen Gott: Worauf hast du Lust?

In der Hingabe erfüllt sich unsere Lust zutiefst

Gott hat Lust an dir, und deshalb hat er Jesus geschickt. Deshalb ist er selbst gekommen, deshalb hat er sich hingegeben für dich. Und er möchte mit dir zusammen Frucht bringen. Dort, wo du bist.

Vielleicht in einem Altenheim. Ich bin zurzeit sehr, sehr oft bei meiner Mutter im Pflegeheim, weil ich spüre, dass Gott Lust hat, dass wir diese letzte, diese schwere Zeit auf diesem Weg zusammen verbringen. Also geh ich dahin, jeden Tag eine Stunde. Manchmal denke ich: Was könnte ich jetzt alles machen, wie mühsam ist es, wie viel Zeit kostet es? Und wenn ich dann das Leuchten auf ihrem Gesicht sehe, dann ist das die Frucht.

Unscheinbare Früchte

Denken wir doch nicht nur an Frucht, wenn 100 Leute sich bekehren. Du könntest Frucht sein im Leben deiner Eltern, deiner alten Mutter, zu der du vielleicht nie wirklich eine Beziehung hattest. Was wäre das für eine Frucht, wenn du heute nach Hause fährst! Gott hat Lust an Versöhnung. Vielleicht gibt es einen Menschen in deinem Leben, mit dem du nie wieder reden willst. Gott hat Lust, dass du diesem Menschen einen Brief schreibst. Dort, wo du als Lehrerin sagst: Ich hab keine Lust mehr auf diese Gören. Gott hat Lust, dass du für ein Kind einen Unterschied machst. Gott hat Lust und mit seiner Lust will er uns von hier losschicken.

Wir feiern das Abendmahl, um die Lust Gottes an uns zu schmecken, in die Hand zu nehmen, anzuschauen. Wenn du das Brot nimmst und Jesus sagt „Das ist mein Leib“ und den Wein oder Saft „Das ist mein Blut“, dann darfst du hören: Weil ich Lust an dir habe, habe ich mich hingegeben. Fruchtlosigkeit macht bitter. Wir sind berufen, Frucht zu bringen, damit unser Gott Freude hat in seiner Lust an uns.

+++

Community**Das Wunder von Kirchheim | Rahel Thomas**

Mein erstes Jahr im Vorstand von EmwAg/Solo&Co war maßgeblich von Festival-Vorbereitungen geprägt: Es gab unzählige Mails, Telefon- und Zoom-Konferenzen mit Absprachen und Überlegungen – seit März unter dem Vorbehalt, dass das Festival möglicherweise gar nicht stattfinden könnte. Statt der Sicherheit, alles wegen Corona abzusagen, haben wir uns für die Unsicherheit entschieden, trotz Corona weiter für das Festival zu planen, zu beten und zu hoffen ... Auf diesem gewagten Weg wurden wir von so vielen Wundern überrascht, dass ich im Nachhinein nur staunen kann ...

Als Lehrerin hätte ich eigentlich nicht zwei Tage vor den Herbstferien zum Festival anreisen und die Deko übernehmen können, wäre ich nicht plötzlich auf einen Sonderurlaubserlass gestoßen. Er ermöglichte mir aufgrund meiner Aufgaben im Vorstand von EmwAg zwei Tage Sonderurlaub und die rechtzeitige Anreise. Auch beim Besorgen des Deko-Materials erlebte ich mehrmals, wie mir genau der richtige Stoff in der gewünschten Farbe oder das gesuchte Material einfach so in die Hände fiel. Auch reduzierte Blumen im Geschäft oder die letzten Sonnenblumen auf einem Sonnenblumenfeld. Als sich kurz vor der Abreise alle Pflanzen, Blumen, Kürbisse, Schachteln und Taschen, samt Staketenzaun, Gartenstühlen und Staffelei in meinem Hausflur türmten, fragte ich mich, wie all dies in meinen Kleinwagen hineinpassen könnte. Ein Lieferwagen wäre angemessen gewesen! Aber mein 17-jähriger Mitbewohner und die 17-jährige Tochter aus meiner Lebensgemeinschaft spielten eine Stunde lang Tetris und verstaute auf wundersame Weise das gesamte Dekomaterial in meinem Auto, indem sie selbst um den Ersatzreifen noch kleine Dekotüten herumlegten und mein Auto bis in die letzte Ritze befüllten. Allein hätte ich das nie geschafft!

Auch das Dekorieren der großen Veranstaltungshalle mit Bühne und 20 Tischgruppen, des Infopoints und vieler Seminarräume wäre in den wenigen Stunden allein nicht zu schaffen gewesen. Aber mit einem großartigen Deko-Team und vielen spontanen zusätzlichen Helfern ging das Dekorieren wie im Flug und machte sogar richtig Spaß!

Eine himmlische Verwandlung

Ich hatte vorher kaum gewagt, in diesen Zeiten das Wort Festival auch nur zu denken, sondern von einer Tagung unter strengen Corona-Auflagen geredet. Aber dann erlebte ich die Tage tatsächlich als Festival mit einer Leichtigkeit und freudigen Atmosphäre, die von echter Gemeinschaft und der „Lust am Leben“ geprägt war trotz Corona. In den Kleingruppen an den Tischen entstanden von Tag zu Tag größere Origami-Falt-Landschaften, intensivere Gespräche und Gebetsgemeinschaften. Am Ende gab's sogar lustige Abschiedsfotos der CO-Gruppen „Tomatenrot“, „Zitronengelb“ und „Himmelblau“. Es war wunderbar und himmlisch, wie Gott die Beschränkung auf zehn Leute in der Gruppe in einen echten CO-Gruppen-Gewinn verwandelte.

Nicht zuletzt das vielleicht größte Wunder: Es ist keine Schreckensnachricht über einen Corona-Ausbruch durch das Festivals eingetroffen. Ende gut – alles GUT! Das macht wirklich Lust auf Leben!

+++

Community



Das Labyrinth des Lebens | Heike Kruse

Horst Elsner, Pastor i.R. aus dem Siegerland, bot das Seminar an: Im Labyrinth des Lebens – von der Verheißung, meinen Weg zu finden. 16 Teilnehmerinnen, ich war eine davon, hatten die Chance, auf einer raumfüllenden Bodenmatte das (christliche) Labyrinth abzulaufen.

Beim Austausch über die Eindrücke wird deutlich, wie unterschiedlich die Wahrnehmungen sein können. Zum Beispiel: Unvermittelt stehe ich vor einer Wand; nach einer 180 Grad-Drehung habe ich den Eindruck, denselben Weg wieder zurückzugehen; ich bin so auf den Weg konzentriert, dass mir der Überblick fehlt; erstaunt stelle ich fest, dass ich im Zentrum lande ...

Wer mag, darf sich ein zweites Mal auf den Weg machen. Jetzt benötigt die Wegführung nicht mehr ganz so viel Konzentration, so dass Raum für Erinnerungen frei wird bzw. einzelne an bestimmten Stellen an konkrete Lebenssituationen erinnert werden. Kurze Wege oder längere Strecke, auf der es geradeaus geht und schnellere Schritte möglich werden ...

Der Unterschied zum Irrgarten ist eindeutig: Im Labyrinth ist der Weg aufgezeichnet, und der „Laufende“ kann alles überblicken. Es gibt nur einen Weg und dieser führt ins Zentrum. Anders im Irrgarten, wo die Hecke die Sicht nimmt und zahlreiche Sackgassen eingebaut sind.

Wir sammelten noch ein paar Assoziationen zum Leben als Christ: das Leben ist nicht vorhersehbar; es gibt nur ein Ziel (Mitte) – das ist Gott ... und Bibelstellen, die uns einfielen: Jesus ist der Weg, Psalm 23 ...

Wer das Thema für sich vertiefen will, dem empfahl Horst Elsner das Buch von Gernot Candolini „Im Labyrinth sich selbst entdecken“.

Für mich war die Möglichkeit, das Labyrinth selbst ablaufen zu können, besonders spannend, da ich kurz vorher die Beschreibung dieser Übung in dem ersten Band der Reihe „Unterwegs mit dir - Vier Frauen auf einer Glaubensreise“ von Sharon Garlough Brown gelesen hatte. Nun durfte ich die Wegführung erleben und nicht nur gedanklich nachvollziehen.

Community

**Erstes Treffen der Andersbegabten**

[Marcella Möllinger, Berlin, und Jessica Junker,](#)

Gütersloh, hatten auf dem Festival einen Treffpunkt für Solisten mit Handicap organisiert. Neun Solistinnen, zwischen Mitte 20 und Mitte 60, erzählten zunächst von ihren Diagnosen. Sie reichten querbeet von Autoimmunerkrankung über Geburtsfehler und Gendefekte bis hin zu

erworbenen sowie psychischen Erkrankungen. Die medizinische und eigene Versorgung stellt für Gehandicapte eine besondere Herausforderung dar. Alles, womit Singles sowieso kämpfen, potenziert sich bei den Handicapped. Keine Partnerschaft kompensiert das. Marcella etwa fehlt für einschneidende Therapie-Entscheidungen ein Gegenüber, das sich reindenkt, kontinuierlich mitgeht, Alternativen abwägen hilft.

Marcella und Jessica hatten einen Fragebogen vorbereitet, um die Wünsche abzufragen. Wichtige Anliegen sind: Kontakt halten, Austausch ermöglichen, vielleicht auch eine geschützte Datenbank, die die sensiblen Gesundheitsdaten und Handicaps sicher speichert. Wenn zwei, drei definierte Personen darauf Zugriffsmöglichkeit hätten, könnten neue Solisten besser vernetzt werden. Die Vision ist ein Peer Pool im Netzwerk. Das sind ExpertInnen für bestimmte Krankheiten aus eigener Betroffenheit, die ihr Erfahrungswissen nutzen, um anderen bei der Bewältigung hilfreich zur Seite zu stehen. Unklar ist noch, wie das unter Datenschutzgesichtspunkten realisiert werden kann? Erhofft werden weitere Treffen und Seminare bei Großveranstaltungen von Solo&Co, um den Austausch und die Verstärkung des Kontaktes voranzubringen. Eine Teilnehmerin wünschte sich Infos über Hilfsmittel. Das gemeinsame Bedürfnis ist: Anerkennung dafür zu finden, dass die eigene Kraft, Energie oder Belastbarkeit nicht die eines Gesunden ist. Wie können Menschen mit einer spezifischen Begrenzung besser in Aktivitäten integriert werden? Auch die Frage der Berufung war Thema. Mehrere Teilnehmerinnen beklagten die langen Wege in Kirchheim, die eine extra Belastung darstellten.

„Ich bin begeistert und motiviert nach Hause gefahren“, sagt Jessica im Nachhinein. „Weil alle so offen waren, was nicht selbstverständlich ist bei einem so sensiblen Thema. Weil die Hoffnung auf Weiterentwicklung ist. Und weil auch noch andere das Interesse haben, da mitzugehen. Es war der richtige Zeitpunkt, um etwas anzustoßen!“ Entlastend war auch die Erfahrung, dass noch andere mit Handicaps kämpfen, auch wenn die nicht sichtbar sind. „Ich hatte ein Kairos-Gefühl, die Zeit ist reif“, sagt Marcella. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg ermutigend. „Alle waren froh, als Singles mit Handicap gesehen und gehört zu werden. Das war ein wichtiges Zeichen.“

Es gibt eine Bücherliste im Download, sie soll auch noch weitergeführt werden! Für Fragen, Anregungen oder Hinweise sind Jessica und Marcella über die gemeinsame Mailadresse andersbegabte@gmail.com zu erreichen.

Community**Hilft eine Checkliste bei der Partnersuche?**

Tanja und Gerd Hutschenreuter aus Kapellen-Drusweiler/Pfalz hatten ihr Seminar so angekündigt: Mein Weg zur großen Liebe – Gibt es eine Abkürzung? Die beiden Mitarbeiter von Team.F – Perspektiven für Singles zerstörten jedoch gleich am Anfang die Hoffnung auf Abkürzung und enthüllten stattdessen ein weit verbreitetes Hindernis bei der Partnersuche. Teilnehmerin Hannah-Lena Ruß, im Weserbergland zuhause, kennt das Problem: „Als Singles stellen wir oft die Bedingung, dass es erstens funken und zweitens passen sollte. Und zwar idealerweise gleichzeitig und sofort! Wenn dies nicht auf den ersten Blick der Fall ist und unser Gegenüber unsere Testkriterien nicht erfüllt, sortieren wir ganz, ganz schnell aus. Selten landet jemand in der *Vielleicht*-Schublade. Umso schneller aber in der *Nein*-Schublade. Unsere Checkliste kann uns auf dem Weg zur großen Liebe gewaltig ausbremsen.“

Hutschenreuters gaben eine Richtschnur: *Vertraue auf den Herrn von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand.* (Sprüche 3,5-6) Gemeint ist: nicht allein auf den Verstand. Wir müssten uns davon entfernen, alles im Griff haben zu wollen. Sie plädierten für Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit – mit sich selbst und dem anderen gegenüber, rieten, die eigenen Einstellungen zu hinterfragen, Erwartungen zu korrigieren. Erst wenn man dem anderen eine Chance gibt, kann man ihn genauer kennenlernen. Da könnten sich die Gemeinsamkeiten zeigen oder entwickeln, die erforderlich sind. Zwar ziehen sich Gegensätze wie Sportskanone und Couch-Potato, Leseratte und Fernsehheld, Essensliebhaber und Essensvermeider an, aber auf Dauer könne das schwierig werden. Ohne gemeinsame Aktivitäten geht es nicht, waren die beiden überzeugt. Sie schlugen vor, die Suchkriterien abzustufen, um den Blick zu weiten: ... sollte sein, ... darf sein, ... wäre schön, wenn das wäre.

Tanja und Gerd flochten immer auch eigene Erfahrungen ein. So war sie bis zu ihrem 39. Lebensjahr alleinlebende Pfingstpastorin, die auf keinen Fall einen Geschiedenen wollte und schon gar nicht mit Kind. Gerd ist geschieden mit Kind. Trotzdem haben sie sich ineinander verliebt und vor vier Jahren geheiratet.

Hannah-Lena hat für sich die Erkenntnis mitgenommen, „wie wichtig es ist, zu wissen, wer ich bin und was ich (nicht) will. Dennoch liegt eine große Chance darin, bei jemandem, der einen

interessieren könnte, auch einen zweiten, dritten oder auch vierten Blick zu wagen. Das hat mich persönlich wachgerüttelt und auch ermutigt“, sagt sie im Nachhinein.

Im Seminar gaben die beiden noch ein paar Flirttipps mit auf den Weg, etwa den Zauber eines Duftes. „Ich finde, dass wir, egal ob Frau oder Mann, mutiger und häufiger einen guten Duft auflegen könnten. Ist dann natürlich auch wieder Geschmackssache ... Ein Mann, der jedoch Wert darauf legt, gut zu riechen, ist für mich schon einmal ein ‚Wäre schön, wenn das wäre‘- Kriterium“, meint Hannah-Lena.

Für Claudia Heise, Ahrensburg, und Hannah-Lena Ruß war das Thema Partnersuche ein erfrischender und willkommener Farbtupfer bei einer Solo&Co-Veranstaltung.

+++

Community



Nach Trennung das Leben neu umarmen

Die therapeutisch wie seelsorgerlich geschulte Ruthild Westdickenberg, Würzburg, bot beim Festival zweimal eine moderierte Gesprächsrunde für Geschiedene an: Nach Trennung und Scheidung das Leben neu umarmen. Insgesamt mehr als 20 Singles fanden sich ein, alle über 40 und oft schon lange geschieden, nur ein kleiner Teil steckte noch frisch in einer Trennung. Auch ein Trüppchen Männer war dabei. Das Austauschbedürfnis war enorm, alle gaben Anteil an ihrer Trennungserfahrung oder Umbruchsituation.

Die Emotionen müssten bewältigt, die rechtlichen wie finanziellen Fragen geregelt sein, bevor man sich nach Neuem ausstrecken kann, riet Ruthild. Sie stellte das [Polaritätenmodell](#) von Christoph Thomann vor, der an Fritz Riemann anknüpft. Das Koordinatensystem aus Nähe und Distanz, Dauer und Wechsel hilft dabei zu verstehen, worin Konflikte gründen können. Zwar lebt jeder diese Dimensionen aus, aber in unterschiedlicher Ausprägung; manchmal verändert sich die Priorität auch im Laufe eines Lebens. Die Unterschiedlichkeit, die am Anfang einer Beziehung magnetisch anzieht, wird im Laufe der Zeit nicht mehr als wertvolle Ergänzung wahrgenommen, sondern führt zu Konflikt.

Die Verarbeitung von Schmerz und das Loslassenmüssen auch von Unrecht, erlittenem wie zugefügtem, kann ein langer Weg sein, auf dem man auch steckenbleiben kann. Allein kommt man da oft nicht weiter. Zur Begleitung und Unterstützung verwies Ruthild

nachdrücklich auf die kirchlichen Beratungsstellen. Es hilft, wenn Wut und andere negative Gefühle einen Ort finden, an dem auch zur Reflexion angeleitet wird. Denn Freunde sind damit letztlich oft überfordert.

Teilnehmerin Monika Wild, Sottrum, wurde durch das Gespräch nochmal „extrem deutlich“, wie dringlich der Begleitungsbedarf ist. Die Gemeinden nähmen Trennungen zwar wahr, so ihr Eindruck, seien aber oft hilflos, wie den emotional Gebeutelten, deren Welt zusammengebrochen ist, zu helfen ist. Sie hat es schon länger auf dem Herzen, mehr als 20 Jahre nach der eigenen Scheidung, anderen Betroffenen beizustehen. Das Buch „Auch getrennte Wege gehen weiter“ von Mauritz und Schnepfer böten dafür eine gute Hilfestellung. Ruthild hatte dieses und andere Bücher zum Anschauen ausgelegt, ihre kommentierte Literaturliste ist im Download. Auch Udo Herz, Stade, gefiel die Möglichkeit zum Austausch und zum Abgleich der Erfahrungen: „Es hat mich beruhigt, weil ich sah, es geht anderen sehr ähnlich.“

Immer mal wieder begegnet man der Haltung „Eine Geschiedene kommt mir nicht ins Haus“, sogar bei selbst Geschiedenen. Das erschwert die neuerliche Partnersuche, nach der sich alle Teilnehmenden sehnten. So nahm die Frage breiten Raum ein: Wie finde ich einen neuen Partner?, worauf achte ich beim anderen? An der Schwelle von der aktiven Berufstätigkeit zur Rente erfährt die Partnersuche bzw. Gestaltung des Alters nochmal neue Brisanz.

+++

Wortperle

Reden ist Silber, Schweigen macht krank.

+++

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