



Newsletter September 2020

### Im Überblick

*Guten Tag* | Susanne

*Comm mit* | Vorfreude auf das ANDERE FESTIVAL | Astrid \_ 2

*Comm mit* | Einfach anders begabt | Patricia \_ 3

*Compass* | Ich hab hier was entdeckt (Teil 4) | Astrid \_ 4

*Community* | Christliche Singles – Das Buch zur Singlestudie | Uta \_ 5

*Compass* | Vorsorge für den Ernstfall (Teil 2) | Sibylle \_ 7

*Guck mal rein* | Auf erstaunliche Weise wunderbar geschaffen | Eva-M. Admiral \_ 9

*Comisch* \_ 10

+++

### Guten Tag!

Wer beim Jahreswechsel 2019/2020 in Schmitzen dabei war, erinnert sich vielleicht noch an das Wort zum 1. Januar. Nein, es war nicht die Jahreslosung, sondern der Monatspruch: „Gott ist treu!“ Ich sprach vom neuen Jahr, das noch wie im Nebel war, weil keiner weiß, was kommt. Und dass dieser Satz darin wie ein Geländer sein kann. Damals ahnte ich noch nicht, wie nötig dieses Geländer für mich sein sollte.

Mitten im Corona-Lockdown bekam ich die Krebs-Diagnose. Zwar nicht lebensbedrohlich, mittlerweile auch mit guten Fortschritten, aber doch erstmal schockierend. Viele von euch kennen mich beim Lobpreis, in der Musik, mit meinen Liedern. Kann man in solch einer doppelten Krise denn noch singen? Oder gar Lieder schreiben? Ja, man kann. Auch wenn Inhalt und Klang vielleicht etwas verhaltener sind als sonst. Eben wegen dieses Satzes vom Jahresanfang: „Gott ist treu!“. Ich darf ihm in jeder Lage mein Herz ausschütten – und ich tue das bevorzugt musikalisch.

„Plötzlich wird mein Leben angehalten. Ausgebremst, vom eignen Tun befreit.  
Schwankend und doch irgendwie gehalten such ich meinen Weg in dieser Zeit.“

So erlebte und erlebe ich es. Und darin die ganz persönliche Zusage von Gott: „Wir sind alle Drei dabei!“. Meine Krisen sind Chefsache. Gott schickt nicht bloß einen Engel vorbei. Sondern er kümmert sich persönlich in seiner kompletten Dreieinigkeit. „Gott ist treu!“ – dieses Geländer im Nebel hält. Wirklich.

Vielleicht habt auch ihr Seine Gegenwart ermutigend erlebt. Dann teilt es mit euren Solo&Co-Freunden vor Ort.

Übrigens, habt ihr euch schon für das Festival [angemeldet](#)? Ich hoffe, wir sehen uns! Ihr könnt mich dort im Lobpreis und bei einem Late-Night-Konzert erleben.

Herzliche Grüße

Susanne

P.S. Für alle, die meine Lieder mögen: Gerade entsteht eine neue CD. Wenn es gut läuft, erscheint sie noch vor Weihnachten, sonst im Frühjahr. Wer in dieser Hinsicht auf dem Laufenden bleiben will, kann meinen Newsletter [hier](#) bestellen.

+++

*Comm mit*



### Vorfriede auf das ANDERE FESTIVAL | Astrid

Wir haben es ja schon immer gesagt: Es muss was Anderes geben. So wird es auch jetzt sein.

Der Vorstand von EmwAg e.V. und das Leitungsteam von Solo&Co haben sich ausführlich mit der Frage beschäftigt: Kann das [Festival für Singles](#) wirklich stattfinden, trotz Corona? Das ist eine Frage, die auch viele im Netzwerk beschäftigt. Manche Anfrage dazu ist bei uns angekommen.

Man kann das sehr verschieden sehen. Ja, so ist es. Mitten in allem, was dazu gedacht und gesagt werden kann, haben wir diese Frage gründlich abgewogen und sind einmütig zu der Entscheidung gekommen, dass wir das Festival durchführen wollen. Wir gehen achtsam und hoffnungsvoll Schritt für Schritt weiter. Wir hoffen und beten, dass viele mit uns diese besondere Zeit erleben können.

Wir haben unser Vorhaben nicht im Griff. Unsicherheit ist ein angemessener Raum für unser Leben, denn wir haben die Welt, unser Leben und unsere Pläne nicht in der Hand. Wie heilsam, dass wir das einmal existentiell durchbuchstabieren können.

Manches ist zurzeit schwierig. Aber wie leicht und wie gut haben wir es immer noch im Vergleich zu ganz anderen Schwierigkeiten, mit denen Menschen in anderen Teilen unserer Welt oder Christen in anderen Ländern zu kämpfen haben. Lassen wir uns von den momentanen Schwierigkeiten nicht zu sehr beeindrucken, und lassen wir es nicht zu, uns darüber zu zerstreiten.

Wir freuen uns auf ein ANDERES Festival. Wir haben schon viele Ideen, wie es möglich wird, in einer Weise zusammenzukommen, ohne ein Infektionsgeschehen zu provozieren. Wir werden die geltenden behördlichen Verordnungen einhalten und mit einem guten, für alle geltenden Hygienekonzept arbeiten. Wir wollen aufeinander achten und Rücksicht nehmen. Der uns gegebene Rahmen macht es möglich, das Festival ANDERS zu gestalten.

Wenn du bisher noch gezögert hast, dich anzumelden, dann melde dich jetzt an und sei dabei, wenn wir in dieser Zeit miteinander das Leben feiern. Wir haben den Eindruck, dass dies Festival eine besondere Zeit wird. Dafür gibt es verschiedene Gründe:

- Was sonst so selbstverständlich ist, wird zu einem besonderen Geschenk. Wir verbringen Zeit miteinander in der Gegenwart Gottes. Er will uns beschenken.
- Wir lassen uns von Schwierigkeiten nicht abhalten, werden kreativ und entwickeln neue Formen für Gemeinschaft. Es gibt viele Möglichkeiten, dass unsere Herzen erreicht und berührt werden.
- Wir übernehmen Verantwortung füreinander und lassen uns darauf ein, in ganz anderer Weise einander in den Blick zu nehmen und füreinander da zu sein.

+++

*Comm mit***Einfach anders begabt** | Patricia

*Marcella und Jessica, zwei Solistinnen aus dem Netzwerk, bieten auf dem Festival für Singles einen Treffpunkt für Singles mit Handicap an.*

Die Japaner nennen es Kintsugi – die Kunst, Zerbrochenes mehr als nur zu reparieren. Die Risse dürfen sichtbar bleiben als Symbol für die Stärke, die im Umgehen mit der Wunde erworben wird. Jessica und Marcella haben mich darauf aufmerksam gemacht.

Beim [Festival für Singles](#) wollen die beiden einen Treffpunkt unter dem Titel Single + Handicap = Herausforderung anbieten. Sie kennen sich damit aus: Jessica, fast 40 und aus Gütersloh, konnte aufgrund eines Gendefekts nie ganz mit den Anforderungen unserer Leistungswelt mithalten, aber hat einen Arbeitsplatz in einem Archiv gefunden. Marcella aus Berlin ist Anfang 40 und war Orchestermusikerin, bis eine neurologische Erkrankung das Spiel an der Bratsche unmöglich machte und letztlich zur Erwerbsunfähigkeit führte. Beide haben erfahren, wie hilfreich es sein kann, über die eigene Lebenssituation mit anderen ins Gespräch zu gehen, denen es ähnlich geht, und Unterstützung zu suchen. Dazu wollen sie beim Festival ermutigen. Sie werden sich und ihren geistlichen Hintergrund kurz selbst vorstellen, danach soll es um mögliche Bewältigungsstrategien gehen. Die Japaner haben aus der Keramik-Arbeit die Kintsukuroi-Philosophie entwickelt, um mit geplatzten Lebens-Träumen umzugehen ... Und was könnte mir als christlichem Single mit Handicap helfen, die Schönheit meiner besonderen Lebenslinie zu würdigen? In den knapp zwei Stunden ist Raum für persönlichen Austausch. Herzliche Einladung an alle, die sich angesprochen fühlen. Für einen barrierefreien Raum wird gesorgt.

Vielleicht mögen sich ja christliche Singles mit Handicap zu einer Solo&Co-Gruppe „Andersbegabt“ zusammentun? Für Fragen, Anregungen oder Hinweise sind Jessica und Marcella über die gemeinsame Mailadresse [andersbegabte@gmail.com](mailto:andersbegabte@gmail.com) zu erreichen.

Marcella und Jessica haben – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – eine Liste mit inspirierenden Büchern zum Thema zusammengestellt, die ihr im Blog zum Download findet.

Komm mit zum [Festival](#) und lade auch andere dazu ein!

Foto: Aimee Vogelsang on Unsplash

+++

### Compass



### Ich hab hier was entdeckt (Teil 4) | Astrid

Wer im Buch zur Single-Studie liest, entdeckt, wie grundlegend verschieden das Verständnis von Sexualität ist. Immer schwingt die Frage mit, was Sexualität letztlich ist: Geht's nur ums Genital bzw. wie man im sexuellen Akt den Orgasmus erreicht? Oder aber geht es bei menschlicher Sexualität um Fruchtbarkeit und Reproduktion und um Lust und Leidenschaft, Gefühle und Erleben? Welche Rolle spielen Persönlichkeit und Identität, Beziehung, Bindung und Liebe? Und gehören all diese Aspekte aufs engste zusammen und gehen ineinander über (vgl. S. 108f)? Dann geht es bei allen Fragen zur Sexualität um den ganzen Menschen. Kurz gefragt: *Haben* wir eine Sexualität oder *sind* wir sexuelle Wesen?

Die Studie untersucht sexualethische Einstellungen, sexuelle Erfahrungen und die Frage, ob und wie das Thema in den Gemeinden vorkommt.

Hier zunächst wieder eine Schätzfrage: „Man sollte auf die Ehe warten, bevor man Geschlechtsverkehr hat?“ (S.112) Was denkst du: Wieviele der befragten Singles stimmen dieser Aussage voll und ganz zu? Und wie viele sagen: Das trifft gar nicht zu? Interessant wird's, wenn man die Antwort auf diese Frage ins Verhältnis setzt zu den Antworten auf die Frage: „Mit wie vielen Personen hatten Sie schon Geschlechtsverkehr?“ (S. 120)

Während bei der ersten Aussage 45 Prozent sagen: „Das trifft voll und ganz zu“ und nur 10 Prozent meinen „trifft überhaupt nicht zu“, sieht man bei der zweiten Frage, dass die Praxis anders aussieht. 44 Prozent der Singles, die noch nie verheiratet, aber schon mal in einer festen Partnerschaft waren, hatten schon zwei oder mehr Sexualpartner.

Man kann in diesem Kapitel noch viele andere interessante Aussagen und Zahlen finden. Mein wichtigstes Fundstück aber ist die Feststellung, dass wir gemeinsam auf die Suche und an die Arbeit gehen müssen. Der Abschnitt Sexualität und Gemeinde (S. 128ff) zeigt deutlich, dass in nur wenigen Gemeinden das Thema Sexualität überhaupt vorkommt. Nur 4 Prozent der

befragten Singles geben an, dass Fragen zur Sexualität, die auch Singles betreffen, angesprochen werden.

Singles sind allein unterwegs ... und das in der Wahnsinnsspannung zwischen traditionellen Ge- und Verboten und den Verlockungen des nächtlichen Fernsehprogramms. Während es im gesellschaftlichen Kontext eigentlich nichts mehr gibt, was nicht öffentlich thematisiert, besprochen oder gezeigt wird, herrscht in Gemeinden ein großes Schweigen. Die Leibfeindlichkeit, die Jahrhunderte das Christsein geprägt hat, wirkt immer noch nach.

Wir müssen uns gemeinsam auf die Suche machen, den Schatz der Sexualität als Geschenk Gottes wieder zu entdecken. Lasst uns Orte und Worte finden, damit auch Singles darüber ins Gespräch kommen können.

+++

### Community

#### **Christliche Singles – Das Buch zur Singlestudie**

*Wir haben das Buch gleich nach Erscheinen schon vorgestellt. Hier kommt Uta Bornscheins Leseerfahrung. Sie ist beglückt.*

„Seit Jesus ist die Fülle des Lebens nicht an Lebensstand oder Beziehungsstatus gebunden, sondern einzig an ihn. Hier öffnet sich eine Perspektive, die in Verkündigung und Seelsorge weithin noch nicht wirklich umgesetzt wird“, schreibt Astrid Eichler, Pastorin und in der Leitung des Single-Netzwerkes Solo&Co tätig, in ihrem Kommentar zu den Ergebnissen der empirica Singlestudie. Bereits im Vorwort von Ekkehart Vetter, dem 1. Vorsitzenden des Deutschen Evangelischen Allianz, findet sich eine bemerkenswerte Feststellung: „Theologisch haben wir allen Grund, das Singlesein wertzuschätzen und Ehe und Familie nicht als die einzige und allein zu empfehlende Lebensform darzustellen.“ Da wird schon deutlich: Die Singlestudie beleuchtet ein bedeutendes Thema und schlägt zugleich einen neuen Ton an.

Die Singlestudie untersuchte, was es bedeutet, heute als ChristIn und Single zu leben, welche Chancen und Herausforderungen damit verbunden sind und wie die Betroffenen diesen begegnen. 3235 christliche Singles im deutschsprachigen Raum beantworteten den Online-Fragebogen, 15 von ihnen wurden persönlich interviewt.

Tobias Künkler, Tobias Faix und Johanna Weddigen haben die Studienergebnisse für dieses Buch gründlich und umfassend aufbereitet. Sechs Kapitel beleuchten bedeutsame Aspekte der Thematik: Das Leben von Singles in Deutschland, Lebenszufriedenheit, Glaube und Gemeinde, Alltagsgestaltung, Sexualität, Partnerwunsch und Partnersuche. Zwischen den Kapiteln finden sich Porträts von einzelnen interviewten Singles. Das haucht den Zahlen und Statistiken Leben ein, gibt ihnen Farbe und Anschaulichkeit. Hervorzuheben ist, dass die Autoren weder in der Studie noch in der Ergebnispräsentation brisante Themen aussparten. Das macht die Studie besonders wertvoll und auch spannend. Die Erläuterungen der Studienergebnisse werden durchgängig durch zahlreiche aussagekräftige Grafiken veranschaulicht und mit Zitaten aus den Interviews ergänzt – auch das belebt. Durch die gründliche und nachvollziehbare Darstellung



der Studienergebnisse hat das Buch durchaus wissenschaftlichen Charakter; es lässt sich dennoch mühelos lesen. Nach dem Fragebogen der Studie im Ganzen sucht der Leser leider vergeblich – schade.

Kapitel 7 entwirft eine Typologie christlicher Singles nach den Kriterien Alter, Geschlecht und Zufriedenheit. Die acht Typen werden jeweils kurz charakterisiert, u. a. mit soziodemografischen Daten und ihrem Sozial- und Glaubensleben.

Im Abschlusskapitel fassen die drei Autoren die wichtigsten Erkenntnisse und Konsequenzen aus der Studie zusammen. Sie tun dies nicht in festgezurrtten Sätzen und miteinander abgestimmter Argumentation, sondern im lebhaften mündlichen Austausch zu einzelnen Thesen. Tobias Faix beginnt mit: „Viele christliche Singles sind mit ihrem Leben grundsätzlich in vielen Bereichen zufrieden, leiden aber stark an ihrer Partnerlosigkeit.“ Hier hätte die Rezensentin gerne eine Frage eingeworfen: Leiden viele Singles eventuell weniger an ihrer Partnerlosigkeit als vielmehr am Mangel vertrauter Beziehungen? Ohnedies wäre sie gerne dabei gewesen bei diesem interessanten „Triolog“. Das Gespräch sprüht vor Lebendigkeit und vereint Wahrhaftigkeit mit Spontaneität. Es ist eine Perle und unbedingt lesenswert! Das Gespräch betont nochmal wichtige Aspekte und Themen: Warum fühlen sich viele Singles mit ihren Themen und Fragen im Gemeindeleben und in Predigten nicht wahr- und ernstgenommen? Wenn Gott doch eigentlich ein Fan von Gemeinschaft ist, warum lässt er so viele Singles zu? Es geht um Geschlechterunterschiede und Rollenbilder. Sehen Kirchen- und Gemeindeleitungen die geistliche Verantwortung für die Alleinlebenden? Welche Strukturveränderungen wären dann hilfreich? Das Abschlusskapitel arbeitet zentrale Aspekte heraus und ist bedeutsam für VerantwortungsträgerInnen in Gemeinden und Verbänden wie auch für die Singles selbst und die Verständigung beider Seiten miteinander.

Schließlich wird das Buch abgerundet durch Kommentare von Dr. Michael Diener, Präses des Gnadauer Verbandes, und Lena Schneider, Psychologin und Initiatorin einer Singlearbeit in ihrer Gemeinde sowie Astrid Eichler von Solo&Co. In Eichlers Beitrag finden sich u.a. theologische Betrachtungen zum Singlesein und Fragen an die Gemeindeleitungen.

Mein Fazit: Die Studie war „dran“, und das Buch dazu ist gelungen und grundlegend. Ansgar Hörsting, Präses Bund Freier evangelischer Gemeinden Deutschland, resümiert völlig richtig: „Diese Studie ist wie eine riesige Lupe, durch die ich mir das Denken und Leben von wunderbaren Menschen mit ihren ganz eigenen Fragestellungen anschauen. Interessant, respektvoll und Horizont erweiternd. Jeder, der an Menschen interessiert ist, sollte das Buch lesen.“ [Leseprobe](#)

Tobias Künkler, Tobias Faix, Johanna Weddigen: Christliche Singles. Wie sie leben, glauben und lieben. Das Buch zur empirica Singlestudie. SCM R. Brockhaus 2020. 256 Seiten, 29,99.

+++



## Compass



## Vorsorge für den Ernstfall – Teil 2 | Sibylle

*Denkst du, Notfall geht mich noch nix an, bin ja noch nicht soo alt? Sibylle Schmelz hat erfahren, dass man sich früh Gedanken machen sollte ...*

Hast du schon deine Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder auch ein Testament gemacht? Im Blick auf alleinlebende Menschen sind mir noch weitere Fragen wichtig geworden, die in [Teil 1](#) samt Checkliste zu finden sind.

Ich bin keine Juristin, aber aus eigenem Erleben dazu gekommen, mich mit diesen Fragen zu beschäftigen: Nach dem Unfall meiner Mutter wurden wir vor die Entscheidung gestellt, ob Geräte abgestellt werden sollen und ob eine Organspende in ihrem Sinne gewesen wäre. Beim Vater hatten wir im Vorfeld sehr auf Vorsorgevollmacht gedrängt und waren als Geschwister dadurch handlungsfähig, als ihn Schlaganfälle, Krebs und Demenz trafen.

Nun könnte ich als Christ sagen: Gott wird schon für mich sorgen – aber Psalm 90,12 mahnt: *Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.* Das bedeutet für mich: Gott hat uns auch Verantwortung gegeben. Und es ist für alle Beteiligten eine große Entlastung, wenn vorgesorgt ist. Dank der Bankvollmacht meines Vaters konnte ich versicherungsrechtliche und finanzielle Belange regeln, und er musste sich keine Gedanken machen.

Ich weiß von einigen Menschen, die bereits alle notwendigen Papiere vorbereitet haben – einschließlich Vorüberlegungen zur eigenen Bestattung. Zur Vorsorge gehören:

- Vorsorgevollmacht (VoVo), evtl. außerdem Bankvollmacht

Mit einer VoVo wird ein anderer Mensch beauftragt, im Notfall, also eigener Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit, für einen zu entscheiden, zum Beispiel gegenüber Ämtern oder im Krankenhaus. Die genauen Aufgaben des Bevollmächtigten werden in der VoVo festgelegt.

- Betreuungsverfügung

Man kann für den Notfall auch jemanden als Betreuer festlegen. Dieser wird dann vom Gericht beauftragt und unterliegt dessen Kontrolle. Es ist auch möglich zu verfügen, dass ein Betreuer einer bestimmten Organisation eingesetzt werden soll. Das ist wichtig, wenn es auch um Überzeugungsfragen geht und wenn es keine Privatperson gibt, zu der ein so großes Vertrauensverhältnis besteht.

- Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung wird festgelegt, wie man medizinisch versorgt werden möchte. Hier sollten auch eigene Überzeugungen formuliert werden – auf keinen Fall einfach nur ein Formular zum Ankreuzen benutzen!

- Testament

Mit dem Testament lässt sich regeln, was mit dem Vermögen nach dem Tod passiert. Es muss handschriftlich verfasst, eigenhändig unterschrieben und mit Datum versehen werden. Oder man erstellt einen notariellen Erbvertrag. Ohne irgendeine Regelung tritt die [gesetzliche Erbfolge](#) ein.

- Digitaler Nachlass

Zugangsdaten (Nutzername und Passwort) auf Stick speichern und an eine Vertrauensperson mit Löschauftrag geben.

- Sofern minderjährige Kinder da sind, ist eine Sorgerechtsverfügung sinnvoll.
- Bestattungsvorsorge

Wie man wo bestattet werden möchte, kann man vertraglich mit einem Bestatter festlegen und bezahlen. Oder man hinterlegt die eigenen Vorüberlegungen oder auch Festlegungen (Bestattungsform, Grabstätte, Texte, Lieder, Traueranzeige, Gästeliste) schriftlich.

- Entscheidung zur Organspende

Den Organspende-Ausweis (Ja/Nein) sollte man immer bei sich haben, er ist jederzeit änderbar. Dabei sollte der Zusammenhang mit der Patienten-Verfügung beachtet werden. Auch sollte die aktuelle Diskussion im Blick bleiben.

Es ist so wichtig, dass wir uns mal Zeit nehmen und dieses Projekt angehen, auch wenn es mühsam ist.

### Die notwendigen Schritte tun

Geh Schritt für Schritt vor und lege zuhause einen leicht auffindbaren Ordner mit den Dokumenten an.

- Beginn‘ mit der Vorsorgevollmacht! Überlege, zu wem du das nötige Vertrauen hast, erfrage Bereitschaft und rede mit demjenigen Klartext zu deinen Vorstellungen. Lass die VoVo evtl. registrieren.
- Setz‘ dich in Ruhe mit der Patientenverfügung auseinander – am besten an Hand von Textbausteinen, die Hilfestellung geben, welche Präferenz man für sich selber hat. Überlege, zu wem du das entsprechende Vertrauen hast, erfrage Bereitschaft und rede mit ihm/ihr Klartext. Die PV mit dem Hausarzt durchsprechen, sich beraten lassen und sie evtl. auch registrieren lassen.

Informiere die Angehörigen oder Freunde, was wo vorliegt und ermögliche Rückfragen. Händige Angehörigen, Bevollmächtigten oder (nach Rücksprache) auch dem Hausarzt Kopien aus. Hab immer einen Hinweis auf Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Ansprechpartner bei dir – zum Beispiel im Portemonnaie. Auch wenn‘ s schwerfällt: anpacken!

Mehr Informationen und Formulierungshilfen zu Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung haben wir im Download eingestellt.

*Sibylle Schmelz wird voraussichtlich beim [Festival für Singles](#) im Herbst das Thema in einem Workshop vertiefen. Hast du dich schon angemeldet?*

+++



*Guck mal rein***Auf erstaunliche Weise wunderbar geschaffen ... | Patricia**

*Wunderbar geschaffen – auf Eva-Maria Admiral trifft das zu, auch wenn sie nicht immer davon überzeugt war. Kommt dir bekannt vor?*

Eva-Maria Admiral und Annette Friese haben in „Schön ohne aber“ 25 Lebensgeschichten gesammelt, die den Weg vom Körperhass über die -scham zur Körperliebe nachzeichnen. Mit dem Ich-bin-nicht-attraktiv-genug kämpfen übrigens nicht nur Frauen, sondern auch viele Männer. Das hat gerade die [Singlestudie](#) der CVJM-Hochschule herausgefunden. Eva-Maria Admiral kennt man als langjährige Schauspielerin des Wiener Burgtheaters und heute aus Bühnenprogrammen allein oder mit ihrem Mann, als ehrliche Autorin und kreative CD/DVD-Produzentin.

Was das Thema Körperhass mit ihrem eigenen Leben zu tun hat, enthüllt Eva-Maria Admiral gleich zu Anfang, wenn sie schreibt: „Als Kind merkte ich sehr früh, wie entscheidend es in dieser Welt ist, als Mädchen dünn und hübsch zu sein. In unserer Familie war es ganz wichtig, dass eine Frau niemals dick wurde oder mehr als Kleidergröße 36 trug. Wer das nicht schaffte, galt als undiszipliniert, unprofessionell und schwach. Meine Mutter wog auch in ihrer Schwangerschaft nie über 43 Kilo und ich kam drei Monate zu früh auf die Welt – völlig unterernährt, fast verhungert. Mit der Pubertät entwickelte sich der Kreislauf aus Essen, Nichtessen, Überessen, Hungern und Essen bis der Magen fast platzte.“ Ihre Heilung begann mit der Hinwendung zum Glauben. An ihrem langen und steinigen Weg, sich mit ihrem Körper zu befreunden, lässt sie den Leser auf berührende Weise teilhaben.

Was das mit uns Singles zu tun hat? Die Arenberger Dominikanerin Schwester Ursula Hertewich erzählt im Buch: „Schlagartig wurde mir klar, warum ich mich in manchen Lebenssituationen so verlassen fühlte! In dem Moment, in dem ich mich selbst nicht ertragen kann, lasse ich automatisch auch keinen anderen an mich heran – weder Gott noch Menschen.“ Sich schwer mit dem eigenen Äußeren zu tun und deshalb unbewusst Kontakte abzublocken, ob das nicht auch Alleinlebende kennen?

Nicht nur Admiral und Friese, sondern auch andere prominente Christenmenschen wie Judy Bailey, Christina Brudereck, Déborah Rosenkranz, Maria Prean-Bruni, Sefora Nelson erzählen, wie schwer es fallen kann, den eigenen Körper in seinem Sosein anzunehmen, zu mögen, gar zu lieben. Abwertende Bemerkungen im Elternhaus oder hänselnde Klassenkameraden, unglück-

liche erste Liebeserfahrungen, aber auch Missbrauch können zum immerwährenden Vergleich mit anderen führen. Und weil der so oft zuungunsten des eigenen Körpers ausfällt, wird der Körper abgelehnt, schamvoll verhüllt oder sogar geschädigt. Das bleibt nicht ohne Folgen auf die Partnersuche und das Leben. In den Geschichten von David Kadel und Thomas Jousen kann man nachlesen, dass das nicht nur ein Frauending ist ...

Nun könnte der Eindruck entstehen, das Buch sei der weinerliche, selbstmitleidige Klagegesang hässlicher Entlein, die mit zu vielen Kilos kämpfen, dem ewigen Stottern oder einer Behinderung. Das Gegenteil ist der Fall: Das Buch ermutigt und beglückt auf jeder Seite. Die bunten und ehrlichen Lebenszeugnisse jüngerer wie älterer Menschen erzählen davon, wie auch Brüche im Leben, Narben, tiefe Verletzungen und Erkrankungen heilen können. Immer hat der Glaube seinen Anteil daran.

Eva-Maria Admiral hat ein Schatzkästlein zusammengestellt aus richtigen Fragen und hilfreichen Anregungen, aus inspirierenden Bibelzitate und liebevollen Tipps. Sie stellt Ergebnisse der Hirnforschung vor, die belegen, dass Veränderungen im Selbstbild durchaus möglich sind, auch wenn man längst erwachsen ist. Admirals Brief an ihr jüngeres Ich oder ihre Strategien gegen selbstschädigendes Verhalten [zum Download eingestellt] zeigen, wie es tatsächlich zu schaffen ist, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden. Der Berliner Fotograf Darius Ramazani gibt den Erzählerstimmen ein Gesicht. Seine schwarz-weißen Porträts zeigen keine hässlichen Entlein, sondern selbstbewusste, fröhliche Schwäne.

Das Buch ist grafisch leicht und abwechslungsreich gestaltet, Zwischenüberschriften und farblich unterlegte Passagen ziehen beim Blättern ins Buch. Wenn du Psalm 139,14 „Wunderbar gemacht“ im Schlaf aufsagen kannst und dennoch im Licht des Tages daran zweifelst, ist dies genau das richtige Buch für dich. SCM Hänssler, 2020, Broschur, 224 Seiten, 19,99 Euro [Interview mit Admiral und Friese](#)

Foto: Darius Ramazani

+++

### *Comisch*

Der einzige Grund, warum ich Single bin ist, dass heute keiner mehr „Willst du mit mir gehen“ Zettel verteilt. Wie soll das ohne diesen Zettel überhaupt funktionieren? +++ Ich bin übrigens nur Single, weil meine Schwiegereltern keine Kinder bekommen können.

+++

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