



LIEBE DAS LEBEN



NEWSLETTER Mai 2025

Willkommen im Mai!

„Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus – da bleibe, wer Lust hat mit Sorgen zu Haus!“ Diese Zeilen aus einem Klassiker fallen mir in diesen Frühlingstagen ein.

Nein – Lust habe ich keine, aber deswegen gibt's doch hin und wieder auch Sorgen im Mai: Einen unerwarteten gesundheitlichen Einbruch; unerledigte unangenehme Dinge auf meinem Schreibtisch; ein Konflikt, der sich schon länger hinzieht, und dessen Lösung nicht absehbar ist; ein handwerkliches Problem in meiner Wohnung und niemand greifbar, der es für mich lösen könnte; das frisch verliebte Pärchen meines Alters, das mir im Park begegnet und mich auch als meistens zufriedene Singlefrau doch ein wenig neidisch werden lässt...



Und trotzdem: Der Mai ist gekommen und eigentlich ist es mein Lieblingsmonat: so viel Grün so viel angenehme Wärme, die noch nicht in Hitze umschlägt, so viel Lust, draußen zu sein, oder einfach nur auf dem Balkon, die Sonne auf meine Nase scheinen zu lassen.

Der Mai ist gekommen, und da passt es doch auch, Danke zu sagen für den wiederkehrenden Lauf des Jahres, durch den ich immer wieder Freudenmomente geschenkt bekomme. Danke für neues Leben, das unter altem, vertrocknetem Laub hervorsprießt. Danke für Begegnungen, die mir wertvoll sind – zum Beispiel das Boule-Spiel mit den Nachbarn, das jetzt wieder möglich ist, das erste Eis mit einer guten Freundin, den Mai-Ausflug mit meiner Solo&Co-Gruppe.

Danke für all die vielen Kleinigkeiten, die das Leben im Frühling bereichern können. Danke nicht zuletzt für die herrliche Perspektive, dass der ganze Sommer noch vor mir liegt!

Susanne Pfeiffer, Frankfurt

Die DNA von Solo&Co: Gemeinschaft...

Nachdem es im letzten Newsletter um die Liebe aus unserem Werte-Dreieck ging, nehmen wir heute die „Gemeinschaft“ in den Blick....

Der Vers aus 1. Mose 2,18a ist recht bekannt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“, heißt es dort. Gott hat uns als Gemeinschaftswesen geschaffen. Gott selbst ist ja als Dreieinigkeit Gemeinschaft und es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen ohne soziale Kontakte krank werden.



In einer immer stärker individualisierten Gesellschaft hat dies gravierende Folgen. Und so möchten wir nicht leben. Ein Leben in Fülle, wie Gott es sich für uns wünscht ist auch ein Leben in Gemeinschaft. Als Netzwerk versuchen wir Gemeinschaft durch verschiedene Formate und Rituale zu leben. Wir treffen uns mit Singles aus ganz Deutschland online z.B. zum Weihnachts-XXL Kaffeeklatsch. Wir feiern den Jahreswechsel oder Ostern gemeinsam und reichern solche Treffen z.B. durch eine Sonntagsbegrüßung ein Gemeinschaftsmahl an. Wir bieten Urlaubsreisen an, wo gemeinsam entspannt und Neues entdeckt werden kann.

Und dann entstehen hier und da sogar Lebensgemeinschaften, wo Menschen sich verbindlich füreinander entscheiden und sich Zugehörigkeit schenken. Gemeinsam in ein Haus ziehen, in einem Stadtteil wohnen, bei einem Wohnprojekt mitmachen, eine WG gründen... Gemeinschaft zu leben ist eine Entscheidung und will auch eingeübt sein. Es braucht manchmal Überwindung. Aber wir sind gewiss, dass Gemeinschaft besser für uns ist, auch wenn es nicht immer leicht ist.

Marion Heigl, Geschäftsstelle

Spring 2025 – Ein Rückblick

Jedes Jahr am Ostermontag heißt es wieder „Forum Single“ bei SPRING. Dort koordiniert Solo&Co verschiedene Angebote für Alleinreisende, damit sie SPRING nicht alleine erleben müssen. Damit Singles sich begegnen können, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten! Wir haben ein „eigenes“ Singlehotel (was auch noch eins der schönsten Hotels ist). Dort begegnet man schon beim Frühstück anderen Singles und kann sich verabreden, um gemeinsam an Veranstaltungen teilzunehmen oder sich auszutauschen.

Gleich am ersten Abend veranstalten wir ein Kick Off-Event „Alleine bei SPRING – Nein!“. Dort stellen wir uns vor und bringen die Teilnehmer durch Aufgaben und Austauschrunden in Kontakt. Morgens gibt es seit diesem Jahr einen „Start in den Tag“ für Singles – eine interaktive Andacht, um gemeinsam in den Tag zu starten.



Während des gesamten Festivals bieten wir eine Single-Lounge an, wo man sich entspannen oder sich mit anderen verabreden kann. Eine kleine Oase direkt im Konferenzhotel, wo das Mittagessen stattfindet und ein Großteil der Seminare und Workshops. Dort gibt es Infomaterial von Solo&Co und unseren Kooperationspartnern, der Fachstelle Gemeinschaft, Team F und der AsB. Und wir bieten verschiedene Seminare und Workshops an, die in diesem Jahr alle sehr gut besucht wurden. Und wem das noch nicht reicht, der darf sich abends im Single-Hotel noch zum Stammtisch einfinden, um den Tag Revue passieren zu lassen oder sogar zu tanzen, wie in diesem Jahr.

Und trotzdem gibt es Singles, die alle diese Möglichkeiten, sich mit anderen Singles zu vernetzen, übersehen haben bei den vielen Angeboten und Möglichkeiten, die es bei SPRING gibt.



Am ersten Tag bin ich mit zwei meiner Teamkollegen zum Mittagessen gegangen. Und Gott hat es so gefügt, dass wir uns an einen Tisch setzen mit zwei anderen wundervollen Singlefrauen – mitten in diesem riesigen Essenssaal. Hier wird in drei Zeitfenstern gegessen, damit alle 3000 Festivalteilnehmer verköstigt werden können. Aber wir landeten bei Antonia und Tanja am Tisch. Und es war total spannend. Beide waren so frustriert am ersten Tag, weil sie sich etwas verloren fühlten unter den vielen Familien. Bis wir dieses erste Mittagessen gemeinsam verbrachten. Sie kannten weder Solo&Co noch einen unser Kooperations-

partner vorher, waren total interessiert und begeistert von dem, was wir alles anbieten. Unsere Gespräche erreichten schnell eine vertraute Tiefe. Es war wirklich besonders. Von da an erhellten sich die Gesichter von Antonia und Tanja. Wir trafen uns jeden Tag zu Mittag, sie schauten bei dem ein oder anderen Angebot von uns rein und kamen öfter mal in der Lounge vorbei. Und sie waren so dankbar, dass wir da waren, dass wir die Singles im Blick haben. Wie viele Antonias und Tanjas hat es wohl noch bei SPRING gegeben?

Wir sind jedenfalls sehr motiviert, auch im nächsten Jahr wieder das Forum Singles zu koordinieren und hoffentlich und auch in 2026 wieder dazu beizutragen, dass Singles sich vernetzen und gemeinsam ein wundervolles SPRING 2026 unter dem Titel: „Friede mit dir“ erleben können.

Marion Heigl, Geschäftsstelle

Regionen: Wertvolles entdecken und erleben

Beate Kallfass kam schon 2009 in Kontakt mit Solo&Co, ließ sich anstecken und hat viele Jahre mitgearbeitet...

Alles begann 2009 mit einem Treffen bei JMS Altensteig mit Astrid Eichler. „Hier habe ich Weite und Offenheit erlebt“, erinnert sich Beate. Hier lernte sie auch das Ehepaar Widmer-Huber aus der Schweiz kennen, die sich mit den Fragen „Wie können Singles erfüllt leben?“ und „Wie kann Gemeinschaft entstehen?“ beschäftigten. „Hier habe ich Ermutigung erfahren und den Impuls bekommen: Suche Gleichgesinnte und mach dich mutig auf den Weg!“ Dabei lief nicht immer alles glatt: Nachdem Beate nach Glatten bei Freudenstadt/Baden-Württemberg gezogen war, weil dort Freunde wohnten, ging die Beziehung zu ihnen auseinander. „Wenn ein Weg scheitert, halte Ausschau, was Anderes möglich ist, hab ich mir gesagt“ – und es gab bald neue Kontakte.

Nachdem Beate bei Solo&Co „untergeschlüpft“ war und verschiedene Seminare und Workshop miterlebt hatte, kam sie 2012 zum Regionalteam BaWü. „2018 hat sich dann zu meiner Freude eine Solo&Co-Gruppe in der Region Freudenstadt entwickelt.“ Hier hat sie bis Anfang 2025 mitgearbeitet. Beate ging nun raus aus der Gesamtverantwortung – ist aber weiter zuständig für den Stammtisch. Alle zwei Monate trifft sich außerdem eine Sonntagsrunde. „Das hat angefangen, indem wir das Solo&Co-Arbeitsheft „4 Sonntage“ gelesen haben.“ Dieses Treffen ist ähnlich wie ein Hauskreis mit viel persönlichem Austausch. Dennoch: „Schade, dass sich wenige Singles aktiv einbringen. Aber wir geben die Hoffnung nicht auf...“



Was Beate wichtig ist: „Ich suche täglich nach Dingen, für die ich dankbar sein kann. Das ist für mich die Grundlage für ein zufriedenes Leben.“

Das Gespräch führte Walter Lutz

Was war eigentlich mit Judas?

Hat Judas Jesus nur wegen des Geldes verraten und verkauft? Welche Beweggründe könnte er noch gehabt haben? Und was hat das mit uns heute zu tun? Sabine Lent hat sich dazu Gedanken gemacht...

Ich bin beim SPRING-Festival und halte meine Andacht zum Thema „Gemeinschaft“ über die Jünger, die mit Jesus unterwegs waren. Einer, der mit dabei



ist, ist Judas. In einem Nebensatz sage ich, dass Judas nicht wegen der 30 Silberlinge Jesus verraten hat und werde hinterher drauf angesprochen.

Wie ist das mit Judas? Was ist seine Motivation gewesen, Jesus zu verraten? Wenn es wirklich nur um die 30 Silberlinge ging, warum erhängte er sich dann hinterher? Angeregt durch die Frage einer Teilnehmerin, habe ich mich noch mal auf den Weg gemacht und die Bibelstellen nachgelesen.

Judas war ein politischer Eiferer. Er war einer derjenigen, die wollten, dass die Römer aus dem Land gejagt werden. Judas wollte, dass Israel wieder für sich alleine verantwortlich ist. Politische und religiöse Unabhängigkeit, die Selbstverantwortung der Juden für ihren Staat und nicht mehr diese heidnischen Statthalter im Land zu haben, waren seine Ziele. Ich kann mir vorstellen, dass so einiges schief lief im Staate Israel und von daher es einige Eiferer gab, die für ein freies Israel gekämpft haben. Bei einer noch nicht so ausgeprägten Demokratie, wie wir sie heute haben, denke ich, war es ganz schön schwierig, gegen den Staat zu sein. Man konnte die Römer nicht einfach abwählen – und ein friedlicher Umsturz, wie wir ihn 1989 in der DDR erlebt haben, das ist auch eine große Seltenheit und bestimmt nicht Judas Sache.

Dieser Judas, der so eine große Sehnsucht danach hat, dass sein Land endlich wieder Gottes Land ist, der trifft auf Jesus. Einen Mann, der leidenschaftlich vom Reich Gottes erzählt, der Visionen davon malt, was es bedeutet, wenn die Menschen auf Gott hören und seinem Wort vertrauen. Da ist einer, der hinterfragt, was die Verantwortlichen machen. Einer, der Widerworte gibt, der sich nicht aufs Glatteis führen lässt, der Antworten gibt, die mehr sind als leere Parolen.

Und nun ist er schon drei Jahre mit ihm unterwegs und Judas stellt fest: So wirklich ändern tut sich nichts. Ja, die Menschen kommen, hören ihm zu. Viele machen sich auf den Weg und nehmen Mühen auf sich, um Jesus überhaupt zu hören. Judas hat die Macht von Jesus erlebt. Er hat die Wunder gesehen, die Jesus getan hat. Er hat die Wunder gesehen, die sie selber getan haben, die Heilungen, die geschehen sind, als Jesus sie ausgesendet hat. Und er sagt seinen Jüngern, dass sie noch viel Größeres tun werden als er, Jesus. Aber politisch verändert sich nichts.

Da hat es in den drei Jahren so viel Verheißungsvolles gegeben. Wer im Johannes-Evangelium liest, erfährt, dass sie jetzt das dritte Mal in Jerusalem sind. Jerusalem, der wichtigste religiöse und politische Ort in Israel. Und dann noch zum Passahfest, jetzt muss doch was passieren... Und ich stelle mir vor, dass es für Judas nur in eine Richtung gehen kann. Es muss jetzt was passieren, indem sich die politischen Verhältnisse verändern und Jesus, der schon so oft seine Macht gezeigt hat, der sogar Tote auferweckt hat, der muss doch jetzt endlich zeigen, welche Macht er hat und dass es politisch endlich losgehen muss.

Ich denke mir, dass Judas auch ein bisschen strategisch überlegt hat, wie er das unterstützen kann. Also warum nicht den Gegnern sagen, wo sie Jesus finden werden. Das wäre doch eine gute Möglichkeit, dass Jesus seine Herrlichkeit zeigen kann. Und damit das Ganze nicht auffällt, sollte man zu dem angebotenen Geld nicht nein sagen.

Und als sie zusammen beim letzten Abendmahl sitzen, da sagt Jesus auch noch, dass ihn jemand verraten wird. Jesus weiß, dass es Judas ist, und er sagt es ihm auch noch auf den Kopf zu (Mt. 26,25). Ich kann mir vorstellen, dass es Judas ganz schön erschrocken hat, dass Jesus von seinen geheimen Plänen wusste. Jetzt war alles aufgeflogen. Jetzt hätte Jesus auch sagen können, das war's Judas, raus aus der Gemeinschaft! Ich will nichts mehr mit dir zu tun haben und lass dich nie wieder hier blicken. Jesus hätte sagen können: Meine lieben Jünger, packt eure Klamotten, wir hauen hier ganz schnell ab. Wir suchen das Weite und die Sicherheit, damit der Verrat nicht stattfinden kann.

Er hat auch nicht dem Judas ins Gewissen geredet und hat gesagt: Mensch Judas, lass es sein! Warum verrätst du mich? Was ist dein Ziel? Jesus hat zu Judas gesagt: Was du tust, das tue bald (Joh. 13,27)! Das ist doch wie eine Bestätigung für Judas. Jesus fordert ihn auf: Zieh los und mach, was du dir vorgenommen hast. Was da wohl in Judas abgegangen ist? Statt rauszufliegen kommt die Aufforderung Jesu, es bald zu tun.

Also zieht Judas los und führt die Soldaten und die Ältesten und Hohepriester zum Garten Gethsemane. Jetzt

kommt für Judas die Stunde der Wahrheit. Jetzt muss Jesus sich doch zeigen, seine Macht beweisen. Jetzt wird er endlich seine Macht und Herrlichkeit zeigen! Und was passiert? Jesus zeigt seine Macht, indem er das abgeschlagene Ohr heilt, aber er zeigt nicht seine Macht, in dem er sich der Verhaftung widersetzt. Was Judas da wohl gedacht hat? Vielleicht, wenn nicht hier, dann wird Jesus vor Gericht zeigen, was er kann.

Also muss er irgendwo im Hintergrund dabei gewesen sein. Judas bekommt mit, dass Jesus den Hohepriestern vorgeführt wird und dann zu Pilatus geschickt wird. Judas muss gewusst haben, was mit Menschen passiert, die von den Führern des Volkes gesucht werden. Er muss erlebt haben, dass es dann um eine Gerichtsverhandlung geht und dass die Führenden des Volkes dafür sorgen werden, dass Jesus verurteilt wird und stirbt. Das war doch gängige Praxis in Israel und im Römischen Reich. Ich kann mir nicht vorstellen, dass Judas da blauäugig reingegangen ist.

Meine Idee ist: Judas hat gehofft, jetzt wird Jesus sich zeigen. Jetzt wird er deutlich machen, dass er der Christus ist, dass er der Messias ist, auf den alle schon so lange warten; dass sich in Jesus endlich das erfüllt, was im Alten Testament schon beschrieben wurde. Er erlebt einen Jesus, der nicht widerspricht, sondern wie ein Lamm zu Schlachtkbank geführt wird, erlebt einen Jesus, der so ganz anders ist als Judas gedacht hat.

Ich kann mir vorstellen, dass es Judas reute, weil alle seine Hoffnungen zerbrochen sind. Dass er erkannte, wie falsch er gelegen hat, weil er Jesus ans Messer geliefert hat und sieht, dass es zum Tode führen wird. Was muss das für eine Verzweiflung sein, wenn alle Hoffnungen dahinschwinden? Was mag da in Judas vorgegangen sein, dass er so eine Kehrtwende macht? Er will das Geld wieder zurückgeben, weil er das so nicht gewollt hat. So sollte die Geschichte nicht ausgehen.

In Mt. 27, 3-5 steht: Als Judas, der ihn verraten hatte, sah, dass er (Jesus) zum Tode verurteilt war, reute es ihn, und er brachte die dreißig Silberlinge den Hohenpriestern und Ältesten zurück und sprach: Ich habe gesündigt, unschuldiges Blut habe ich verraten. Sie aber sprachen: Was geht uns das an? Da sieh du zu! Und er warf die Silberlinge in den Tempel, ging davon und erhängte sich.

Was für eine Erkenntnis muss ihn da getroffen haben? Es ist nicht so gelaufen, wie er es sich vorgestellt hat. Jesus hat nicht seine Macht gezeigt. Die anderen Jünger sind wegelaufen. Als Pilatus einen Verbrecher freiben will, schreit das Volk nach Barnabas und nicht nach Jesus. Misserfolg auf ganzer Linie. Das reut Judas. Seine Hoffnung ist zerbrochen, da nützen ihm auch die 30 Silberlinge nichts. Das war es nicht wert.

30 Silberlinge, das sind 30 Tagessätze für einen Arbeitnehmer. Ein Monatsgehalt zwischen 3.000 und 10.000 € wären das heute. Wenn es ihm wirklich nur ums Geld gegangen wäre, dann hätte er das Geld nicht zurückgebracht.

Für 10.000 € jemanden ans Messer liefern, mit dem man drei Jahre unterwegs war, der politisch das umsetzen könnte, wovon man selber träumt? Wenn es Judas nur ums Geld gegangen wäre, dann hätte er es einstecken und damit ein neues Leben anfangen können. Dann hätte er nicht weiterverfolgt, wie es mit Jesus weitergeht. Wenn er allein auf das Geld aus war, dann wäre er nicht zurück zu den Ältesten und Hohepriestern gegangen und hätte seine Schuld bekannt. Da steht er vor den Verantwortlichen in der religiösen Kommandozentrale und bekennt sich schuldig, aber die, die gerade noch einen Unschuldigen für schuldig gesprochen haben, lassen ihn als Schuldigen laufen. Sie weisen die Verantwortung von sich.

Für Judas müssen alle Hoffnungen, alle Ideen für ein politisch unabhängiges Israel in dem Moment zusammengebrochen sein. Was für eine Hoffnungslosigkeit muss sich in ihm breit gebracht haben, so dass er keinen anderen Ausweg sah als den, dass er sich erhängt. Da wurde ihm der Boden unter den Füßen weggerissen, da wurden seine Hoffnungen zerstört, da schwand alles dahin, was er bis dahin geglaubt hat und wie sein Weltbild funktionierte.

Und die, die ihm so großzügig das Geld bezahlt haben, ihnen ist klar, dass sie dieses Geld nicht im Tempel spenden können. Die, die den Verräter bezahlt haben, die nehmen das Geld und kaufen einen Acker, für die Leute, die Fremdlinge sind, um sie dort zu beerdigen. Und weil es Blutgeld ist, nennen sie den Acker Blutacker (Mt. 27, 6-8).

Judas war ein Teil von Gottes Plan (Mt. 26,24). Schon im Alten Testament wird darauf hingewiesen, dass der Menschensohn sterben muss, dass er sein Leben lässt für viele. Judas ist der, der einen Anstoß gibt zu diesem Weg. Was in den Evangelien steht, dass Jesus sagt, es wäre besser, dass er nicht geboren worden wäre, das macht mich manchmal nachdenklich und traurig. Ich weiß nicht, ob dieser Satz wirklich von Jesus stammt. Wie ich auch nicht weiß, ob und welchen Anteil der Satan an dieser ganzen Geschichte hat. Vielleicht hat jemand anders darauf eine Antwort...

Was wäre gewesen, wenn Judas ihn nicht verraten hätte? Hätte es dann ein anderer gemacht? Hätten die Führer des Volkes einen anderen Zeitpunkt gefunden, um ihn zu ergreifen und vor Gericht zu stellen? Was wäre gewesen, wenn Judas die vergebende Liebe von Gott in Anspruch genommen hätte? Was wäre passiert, wenn er in seiner Trauer zu Johannes gegangen wäre und hätte ihm alles erzählt? Was wäre geschehen, wenn er sich einfach versteckt hätte und dann drei Tage später dem Auferstandenen wieder begegnet wäre?

Wie wäre das, wenn wir später in der Ewigkeit neben Judas sitzen würden und er uns erzählt, wie es ihm damals ergangen ist. Wenn er von seinen Befürchtungen und Ideen; von seinen Hoffnungen und Enttäuschungen erzählen würde und davon, dass er erst im Gericht begriffen hat, worum es da eigentlich ging.

Was ich verstehe: Jesus nutzt seine Macht nicht aus. Er geht den Weg, den Gott für ihn erdacht hat. Ich weiß, dass Jesus auch für meine Schuld dort am Kreuz gestorben ist. Ich weiß, dass ich ihn so manches Mal in meinem Leben durch mein Tun verraten habe. Auch ich bin jemand, die sich wie Judas in Dinge verrennen kann, die meint, alles genau zu wissen, zu verstehen, wie der Hase durch den Pfeffer läuft. Auch ich bin jemand, die schon mal große Fehler gemacht hat. Ich bin so froh und dankbar darüber, dass ich die Bilder wahrnehme, die Jesus vom liebenden Vater gemalt hat. Ich bin dankbar, dass ich aus dieser Vergebung lebe und auch nach einem Verrat und Versagen immer wieder zum Vater kommen darf.

Sabine Lente, Bonn

Wie sich Zwei gefunden haben

Bei einer Solo&Co-Reise in die Algarve haben sich Lena und Reinhart kennengelernt. Aus den Spaziergängen am Strand hat sich etwas wunderbares entwickelt...

Lena lebt in Frankfurt am Main und arbeitet im Bereich Augenoptik, ist gerne draußen, am liebsten am, im und auf dem Wasser. Reinhart hat seinen Lebensmittelpunkt in Bensheim und arbeitet im Jobcenter als Fallmanager. Er ist am liebsten draußen, geht gerne in den Bergen wandern, fährt viel Fahrrad und führt immer wieder mal lustige Sketche auf, wie „Dinner for One“ oder etwas von Loriot.



Wie und wann seid ihr zu Solo&Co gekommen?

Auf der Suche nach Reisen in den sonnigen Süden, mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation, fanden wir über das Reiseportal der Liebenzeller Mission die Solo&Co-Freizeit in Portugal.

Wie war eure Lebenssituation vor dem Kennenlernen?

Reinhart: Einsam. Ich fragte mich, für wen mache ich das alles? Arbeiten gehen, Überstunden, den Alltag meistern, Schwierigkeiten bewältigen, ohne einen konkreten Sinn in all dem zu finden. Ich habe viele Single-Events mitgemacht, Wanderungen, Reisen. War auf der Suche nach einer Partnerin, aber auch nach Austausch und Erlebnissen mit Menschen in der gleichen Lage.

Lena: Ich war fast mein ganzes Leben solo. Ich begann mich darauf einzurichten, solo zu bleiben und überlegte,

wie ich die nächsten Jahrzehnte meines Lebens gestalten möchte. So suchte ich neue Impulse zum Ausleben meiner weiblichen Stärken. Mich belastete es, zu oft „meinen Mann“ stehen zu müssen. Ich hatte mich früher schon mit Weiblichkeit und Männlichkeit im Licht der Bibel befasst, doch erst 2023 fand ich durch neue Podcasts echte Gamechanger für mich. Um nur ein Beispiel zu nennen: das Weibliche ist empfangend. Für mich erstmal eine Provokation, denn steht nicht geschrieben „Geben ist seliger als nehmen“? Geschenktes anzunehmen fiel mir einfach schwer. Genau wie das Loslassen meiner Erwartungen. Stattdessen strebte ich danach, im Leben die Kontrolle zu behalten, indem ich versuchte, möglichst viele Szenarien schon vorher zu durchdenken. Umfassend Planen, mich absichern, gerne auch doppelt und dreifach. Sicher, diese Fähigkeit ist zeitweise notwendig, schließlich trägt ein Single alle Risiken allein. Doch in Bereichen, wo ich meinem femininen Naturell mehr Raum geben möchte, bedeutet dies, mich zu öffnen, für das was kommt. Nicht erst abgleichen, ob es zu dem passt, was ich mir erhofft oder vorgestellt habe. Nicht überlegen, wie ließe sich das eventuell noch verbessern, optimieren? Es bedeutet auch, anderen die Chance lassen, auf ihre eigene Weise ein Segen zu sein. Auch mir. Das erfordert Demut. Bei Geschenken oder Komplimenten nicht reflexartig zur Frage springen, wie ich mich revanchieren kann. Erstmal im Glück des Beschenkts verharren. Ohne Gedanken an mögliche Verpflichtungen.

Wo und wie seid ihr euch dann nähergekommen?

Lena: Bei der Solo&Co-Reise in die Algarve im Mai 2024 ergaben sich immer wieder Begegnungen, am schönsten bei Spaziergängen am Strand. Doch zunächst war mir wichtig, Reinhard in meinem alltäglichen Umfeld kennenzulernen. Das ergab sich dann zum Glück schneller als gedacht. Obwohl die Entfernung zwischen unseren Wohnorten 1,5 Stunden beträgt.

Wie hat sich euer Leben seitdem verändert?

Reinhard: Wir telefonieren jeden Abend und verbringen am Wochenende möglichst viel Zeit miteinander. Es ist unfassbar schön, Dinge gemeinsam zu erleben, sei es Einkaufen, eine rasante Karussellfahrt, ein Feuerwerk, das alltägliche Abenteuer Bahnhfahren oder die Erschöpfung vom langen Arbeitstag. Wir feiern jeden gemeinsamen Augenblick und danken Gott aufrichtig für sein Wunderwerk an uns.

Wie geht's bei euch weiter?

Lena: Wir hoffen, Gott schenkt uns noch sehr viel Zeit für zahlreiche weitere, schöne Erlebnisse zusammen!

Die Fragen stellte Walter Lutz

Netzwerk: Open Day in Freudenstadtin Thüringen

Ein besonderer Tag für Singles verspricht der Besuch der Gartenschau am 5. Juli...

Die Solo&Co-Gruppe Freudenstadt lädt ein zu einem Open Day am 5. Juli auf der Gartenschau Freudenstadt & Baiersbronn im Nationalpark Schwarzwald. Ab 10 Uhr geht's los vom Eingang der Stadtkirche am Marktplatz in Freudenstadt.

Besucht werden im „Tal X“ verschiedene Stationen des Hoffnungsweges mit Impulstexten und Friedenskreuz. Mittags gibt es einen geistlichen Impuls in der Michaelskirche. Abends bietet „Schwesterherz“ und Mia Friesen ein interessantes Programm.

An dem Tag soll Zeit für Gemeinschaft sein, um sich kennenzulernen. Eine Anmeldung ist beim Open Day nicht nötig, jede(r) ist willkommen! Eintritt, Verpflegung und Anfahrt bezahlen die Teilnehmenden selbst.



Wochenenden: Wertvolles entdecken und erleben



Nach der Sommerzeit bieten unsere Wochenenden zu Gefühlen, Stille und Gemeinschaft wertvolle Impulse.

Vom guten Umgang mit schlechten Gefühlen in Hessen

Der Umgang mit Angst, Wut und Verlust macht uns Mühe. Wie können wir mit diesen „schlechten“ Gefühlen gut umgehen? An diesem Wochenende im September geht es darum, dass diese Gefühle nicht „schlecht“ sind, sondern von der Schöpfung her zu unserem Leben gehören. Dass sie nicht störende Begleiterscheinungen, sondern wichtige Signalgeber sind, deren Botschaften wir verstehen und für einen guten Umgang miteinander umsetzen sollen.

Horst Elsner, Pastor i.R. und Witwer, wird uns auf dem Weg mit unseren Gefühlen begleiten.

[Info & Anmeldung](#)



Stiller Tag zum Herbstanfang online

Ein Stiller Tag hilft innezuhalten, zum Herzen Gottes zu kommen und Orientierung zu finden zum Weitergehen. Mitte September wollen wir den Herbst begrüßen, die herrliche Laubfärbung genießen, bevor die grauen Tage kommen. Genauso befinden wir uns immer wieder in Übergangszeiten unseres Lebens. Diese bewusst wahr zu nehmen, zu gestalten und als Chancen zu sehen, ist auch eine geistliche Aufgabe. Der Stille Tag mit Claudia Mißbach will uns helfen, dankbar zurückzublicken und neue Perspektiven für das Kommende zu gewinnen.

Urlaubstipps: Auf in die weite Welt!

Na, noch keine Reisen in den kommenden Monaten geplant – und doch urlaubsreif oder unternehmungslustig? Dann wird es höchste Zeit...

Outdoor-Wochenende in Sachsen

Mitte Juli ein verlängertes Wochenende gemeinsam unterwegs sein in der wunderschönen Sächsischen Schweiz – das verspricht unser Outdoor-Erlebnis mit Larissa & Thomas Müller. Wir werden uns bewegen, gemeinsam unterwegs sein und dabei Natur und Gemeinschaft erleben. Wir werden die Schöpfung mit allen Sinnen erleben. Und es wird Zeit und Raum sein für die Begegnung mit Gott, mit uns selbst und mit den anderen. In diesen Tagen wollen wir Abstand vom stressigen Alltag gewinnen und uns an Gottes Schöpfung erfreuen, dabei Gott und anderen Menschen zu begegnen. Neben der körperlichen Aktivität wird es biblische Impulse und einen entsprechenden Austausch darüber geben.

[Info & Anmeldung](#)

Gutes tun und sich erholen in Armenien

Armenien – die älteste christliche Nation – ist ein kleines Land zwischen Europa und Asien. Es steht im ständigen Spannungsfeld geographischer, politischer und kultureller Machtkämpfe. Armut, soziale Ungleichheit und Hoffnungslosigkeit sind die traurige Realität vieler Armenier. In der GAiN-Niederlassung in Mrgavet, 45 Minuten von der Hauptstadt Jerewan entfernt, werden wir Ende September 14 Tage lang Hilfsgüter sortieren und verteilen, vergessene Familien besuchen, ein Kinderfest mitgestalten sowie Renovierungsarbeiten erledigen. Etwa die Hälfte der Reisezeit wird es die Möglichkeit geben, das Land zu erkunden mit seiner kulturellen Vielfalt, der traumhaften Landschaft, der alten Kirchen usw.

