



LIEBE DAS LEBEN



## NEWSLETTER August 2025

### Moin... auch auf Umwegen

Was machst du im Urlaub? Eine Frage, die in dieser Zeit oft gestellt wird und ein beliebtes Gesprächsthema ist. Möglicherweise steht der mit Vorfreude erwartete Urlaub dir noch bevor oder er liegt schon hinter dir und du kannst von neuen Erlebnissen erzählen...

Vielleicht hast du sogar eine der Urlaubsreisen von Solo&Co in Anspruch genommen oder an einer Freizeit von einem anderen Anbieter teilgenommen, weil es als Single auch im Urlaub nicht gut ist, dass der Mensch allein ist. Ich jedenfalls nutze sehr gerne diese Urlaubsangebote und fand das ausgewogene Miteinander von Singles und Ehepaaren auf der Wanderfreizeit, an der ich teilgenommen habe, ganz entspannt und anregend. Gerade beim Wandern, wo die Ausdauer und das Tempo sehr unterschiedlich sind, finden sich immer ein paar Personen, die ähnliche Vorlieben haben.



Während die überwiegende Mehrheit der Freizeitgruppe mit den breiten und einfachen Wanderwegen völlig zufrieden war, fand ich mich in einer kleinen Gruppe von Menschen wieder, die gerne einmal vom breiten Weg abwich und die schmalen Wanderwege mit Kletter- und Abenteuerfaktor bevorzugte. Unser Motto war: „Aber das Tor, das zum Leben führt, ist eng und der Weg dorthin schmal. Deshalb finden ihn nur wenige.“ (Matthäus 7,14) Diese von uns freiwillig gewählten schmalen Wege waren tatsächlich oft deutlich schwieriger, steiniger, länger und umständlicher. Manchmal lag plötzlich ein Baumstamm quer über dem Weg, wir mussten steile Leitern oder Aufstiege erklimmen oder uns durch einen Farn-Dschungel hindurchkämpfen. Oft waren es eigentlich Umwege, die wir einschlugen und trotzdem hatten sie für uns einen abenteuerlichen Reiz und wir wurden mit besonders schönen Ausblicken und eindrucksvollen Landschaften belohnt. Oft waren diese schmalen Wege auch kaum ausgeschildert, die Gefahr sich zu verlaufen groß und die Suche nach dem richtigen Weg eine Herausforderung.

So ist es manchmal auch im richtigen Leben. Wir sind nicht immer nur auf den breiten, gut ausgeschilderten Autobahnen unterwegs, sondern manchmal brauchen wir auch Umwege und ungewohnte neue Wege, um vielleicht zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. Mir ging es kürzlich so, als ich einen Weg einschlug, eine Entscheidung getroffen hatte und plötzlich im Gehen merkte, dass sich dieser Weg falsch anfühlte. Viel Schmerz, Unkosten und Zeitverlust waren die Folge, bis ich mir eingestehen konnte, dass dies offensichtlich nicht der richtige Weg war. Es kostete Mut, umzukehren und einen anderen Weg einzuschlagen. Und doch hatte dieser unnötige Umweg zur Folge, dass ich eine neue Erfahrung machte und zu neuen Erkenntnissen gelangte, die sonst vielleicht nicht möglich gewesen wären.

Wie gut, dass ich auf allen Wegen und Umwegen meines Lebens nie allein bin, sondern Gott mich begleitet und an meiner Seite ist. „Der Mensch plant seinen Weg, aber der Herr lenkt seine Schritte.“ (Sprüche 16,6)  
Viel Segen auf all deine Wegen und Umwegen wünscht dir

*Rahel Thomas, Ritterhude*



#### Impressum

Solo&Co ist ein Arbeitszweig von EmwAg e.V.  
Mittelstraße 14 • 57632 Eichen/Westerwald  
Tel. 0157 - 81 92 63 11  
Mail: [info@soloundco.net](mailto:info@soloundco.net)

## Ruhrgebiet: Open Garden genossen

Open House, Open Day und Open Garden – das sind tolle Möglichkeiten, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen.

Es ist drückend heiß an diesem Tag. Aber in einem Vorort von Dortmund treffen sich Singles hinter einem unscheinbaren Wohnhaus. Hier lebt Dani Nolte und lädt in der warmen Jahreszeit zum „Open Garden“ ein. Mit dabei wie selbstverständlich ist das Hausbesitzer-Ehepaar, die diesen Tag sichtlich genießen. Wann kommt ihr gepflegter Garten schon mal so zur Geltung...

Aufgrund des Sonnenscheins bevölkern wir heute die überdachte Terrasse. Die ersten Gäste kommen schon kurz nach Zehn, andere tauchen erst später auf, dafür gehen ein paar schon vor Mittag. Einige bringen was Leckeres mit, andere genießen stundenlang frischen Kaffee, Kaltgetränke und Kekse.

Es wird munter geplaudert: Über U-Boote und Formel 1, über Musikinstrumente, Pläne für den Sommerurlaub, Konzerte und Solo&Co-Aktivitäten, über Weltliches und Göttliches. Einfach herrlich und bereichernd.

Und wie dabei die Zeit verfliegt! Plötzlich ist es schon nach Fünf und ich habe noch eine 90-minütige Rückreise vor mir. Aber der Tag hat sich gelohnt: bei bekannten Menschen neue Facetten entdeckt, neue Leute kennengelernt und stets den eigenen Horizont erweitert.

Also: Wann startest du deinen Open Garden und lässt dich überraschen, was die Gäste draus machen?

*Walter Lutz, Haiger*



## Region: Zu Gast in Düsseldorf

Seit 2014 gibt es in Düsseldorf einen Solo&Co-Stammtisch im Sommer gerne im Biergarten mit Blick auf den Rhein, im Winter beim Italiener.

Der Solo&Co-Stammtisch Düsseldorf trifft sich aktuell in den beiden „Sommer-Quartalen“ Juni und September im Düsseldorfer Norden (Kaiserswerth). In den beiden „Winter-Quartalen“ November und April geht es zum Italiener in den Düsseldorfer Süden (Benrath). Der Wechsel von Nord und Süd hat den Vorteil, dass je nach Wohnort mal die einen, mal die anderen eine kürzere Anreise haben. Im Moment sind wir je Treffen zwischen 8 und 12 Personen im Alter zwischen 45 und 65 Jahren, mehr Frauen als Männer, aus unterschiedlichen Berufen.



Unser Ablauf hat sich nach folgendem Ritualen bewährt: Am Anfang starten wir mit einer „Wie geht´s Runde“, in der jeder reihum kurz aus seinem Alltag berichtet. Ob Beruf oder Freizeit, Krankheit oder Heilung, Stellenwechsel oder Übergang in den Ruhestand, Urlaub und Enkel, von allem ist etwas dabei und viel gibt es zu danken und zu staunen.

Dann genießen wir die leckeren Speisen a la carte. Nach dem Essen gibt einer aus der Runde einen kurzen 5-minütigen Stegreifimpuls – meist ein geistlicher Impuls, der zum Nachdenken oder anschließenden vertiefenden Gespräch anregt. Manchmal nutzen wir auch Impuls-Fragen aus der Talk-Box vom Neukirchener Verlag, Vol. 16, „Indian Summer: Nicht mehr jung und noch nicht alt. 120 Impulse“, was oft zu interessanten vertiefenden Gesprächen führt. Zwischendurch ist immer genug Zeit und Raum für persönliche Gespräche und Small Talk, so

dass jeder auf seine Kosten kommt.

Außerdem haben wir eine WhatsApp-Gruppe. Hier kann man auf christliche Events wie Konzerte, Filme und Veranstaltungen in und um Düsseldorf hinweisen oder sich auch über den Stammtisch hinaus verabreden. Organisiert und geleitet wird die Gruppe seit einigen Jahren von Anette und Ute. Erreichen kann man uns unter [info.soloundco-duesseldorf@web.de](mailto:info.soloundco-duesseldorf@web.de)

*Ute Hirsch, Düsseldorf*

## Fachstelle Gemeinschaft: Wir statt ich?

In einer Zeit, in der Individualität und Selbstverwirklichung hochgehalten werden, scheint das Leben in Gemeinschaft schwierig. Doch gibt es sie noch...

Ja, es gibt sie noch - die Gemeinschaften, in denen Menschen sich binden, füreinander eintreten und ein gemeinsames Ziel verfolgen. Was können wir von ihnen lernen, insbesondere in einer Zeit, die mehr denn je nach Orientierung und Geborgenheit sucht?

In Gesprächen mit einer Frau, die in einer traditionellen evangelischen Glaubensgemeinschaft als Schwester lebt, habe ich faszinierende und tiefgehende Einblicke gewonnen. Sie lebt mit ihrer Gemeinschaft nach Prinzipien, die über das tägliche Zusammenleben hinausgehen. Die Gemeinschaft gründet auf einem festen Glauben, einem gemeinsamen Dienst und einer gelebten Verantwortung füreinander.



### Verbindlichkeit als Grundlage

„Wenn ich mit einem riesigen Defizit komme und erwarte, dass jemand anderes es für mich stillt, dann pralle ich gegen die Wand“, sagt sie. In einer Gemeinschaft, in der alle Verantwortung für den anderen tragen, ist es wichtig, die eigenen Erwartungen zu hinterfragen. Gemeinschaft ist kein Ort, um Mängel zu kaschieren oder Defizite auszugleichen, sondern ein Raum des Wachstums und der gegenseitigen Unterstützung.

Verbindlichkeit erfordert, dass jeder Einzelne bereit ist, Verantwortung zu übernehmen und sich wirklich einzubringen. „Die Frage ist nicht, was bekomme ich, sondern wie kann ich dem anderen dienen?“, betont sie. In einer Gesellschaft, die oft das Ich über das Wir stellt, sind solche Gedanken eine kraftvolle Erinnerung daran, dass Gemeinschaft nicht durch Konsum entsteht, sondern durch aktives Geben und Empfangen.

### Nicht ausgesucht, aber verbunden

In einer Gemeinschaft, wie diese Frau sie (er)lebt, gibt es keine Wahl, mit wem man zusammenlebt. Die Mitglieder werden nicht ausgesucht, sondern sind durch den gemeinsamen Glauben und das gemeinsame Ziel verbunden. „Es gibt keinen perfekten Ort, keine perfekte Gemeinschaft“, sagt sie. „Wo Menschen zusammenkommen, kommen sie auch an ihre Verletzungsgrenzen. Die Aufgabe ist, miteinander zu wachsen und zu lernen, trotz und gerade wegen dieser Herausforderungen.“

Eine der größten Herausforderungen in einer Gemeinschaft ist der Umgang mit unterschiedlichen Charakteren und Persönlichkeiten. Spannungen, die entstehen, wenn Menschen sehr nah zusammenleben. Doch genau in diesem Prozess liegt auch das Potenzial für Wachstum. „Es ist ein Reifeprozess“, erklärt sie. „Genauso wie in einer Ehe muss man auch hier lernen, mit den Stärken und Schwächen des anderen umzugehen.“

### Das „Vergangenheits-Ich“

Besonders spannend ist der Aspekt der persönlichen Entwicklung innerhalb einer Gemeinschaft. Sie berichtet,

dass sie oft in ihre eigene Vergangenheit zurückblickt und feststellt, wie sich ihre Haltung zu anderen und zu Konflikten verändert hat. „Ich habe gelernt, weniger zu urteilen, was der andere denkt oder macht. Es ist wichtig, weit zu sein und nicht alles verstehen zu wollen, was andere tun“, sagt sie. Dieser Perspektivwechsel, das Nachdenken über die eigene Vergangenheit und das Erkennen der eigenen Fehler, ist ein Schlüssel für das Leben in einer Gemeinschaft.

„Der Mensch wird am DU zum ICH“, zitiert sie Martin Buber und erklärt, dass echte Gemeinschaft immer auch ein Spiegel für die eigene Entwicklung ist. „Nur wenn ich bereit bin, mich selbst zu hinterfragen und nicht ständig die Fehler der anderen zu sehen, kann ich in echten Beziehungen wachsen. In einer Gemeinschaft lernt man, sich selbst immer wieder neu zu betrachten und an sich zu arbeiten“.

### **Gemeinschaft als „weites Herz“**

Sie betont, wie wichtig es ist, ein „weites Herz“ zu haben. „Besonders in Gemeinschaften, die sehr unterschiedliche Charaktere zusammenbringen, ist es notwendig, eine Toleranz und Akzeptanz zu entwickeln, die über das eigene Verständnis hinausgeht.“ Sie erinnert sich an viele Momente des theologischen Austauschs und der Reflektion, in denen unterschiedliche Meinungen und Auslegungen des Glaubens aufeinandertrafen. Doch trotz aller Unterschiede finden sie immer wieder einen gemeinsamen Nenner: Das Fundament des Glaubens und das Ziel, gemeinsam für Gott zu leben.

„Wenn wir in Gemeinschaft sind, dürfen wir uns nicht auf unseren eigenen Standpunkt versteifen. Wir müssen das Gespräch suchen, den anderen verstehen und unsere eigenen Erwartungen überprüfen“, erklärt eine Mitschwester. „Dieses weite Herz ist notwendig, um die Gemeinschaft nicht als Ausweg aus den eigenen Defiziten zu sehen, sondern als ein Ort des Gebens, des gemeinsamen Wachstums und der Unterstützung.“

### **Der Platz der Gemeinschaft in der heutigen Gesellschaft**

Die Frage, die immer wieder auftaucht, ist: „Was ist der Platz von Gemeinschaften in der heutigen Gesellschaft?“ Diese Frage stellt sie sich auch, besonders in einer Zeit, in der soziale Bindungen oft flach und oberflächlich erscheinen. „Die Antwort ist nicht einfach, aber eines ist klar: Gemeinschaft hat eine tiefe Bedeutung, die weit über die Bedürfnisse des Einzelnen hinausgeht.“

„Es geht nicht nur um uns. Es geht darum, einen Unterschied zu machen, zu dienen und zu zeigen, dass es einen Weg gibt, der mehr bietet als das, was wir in der Gesellschaft oft erleben“, sagt sie. „Gemeinschaft ist nicht nur ein Rückzugsort, sondern ein Ort, an dem wir gemeinsam die Welt gestalten können, indem wir Gott dienen und einander helfen.“

### **Fazit**

Letztlich zeigt sich, dass Gemeinschaft in ihrer tiefsten Form mehr ist als ein Zusammensein aus praktischen oder sozialen Gründen. Es geht um Verbindlichkeit, um das gemeinsame Leben und Glauben, um das Wachsen aneinander und füreinander. Und vielleicht ist das der Weg, den immer mehr Menschen suchen – einen Weg, der sowohl den eigenen Defiziten als auch den Herausforderungen der Gesellschaft begegnet und gleichzeitig das große Ziel im Blick behält: das Leben in einer tieferen, verbindlicheren Beziehung zueinander und zu Gott. Es liegt eine tiefe Weisheit in den Prinzipien, die diese Gemeinschaften leben, und sie bieten wertvolle Impulse für uns alle, die wir vielleicht nach neuen Formen des Miteinanders und der Bindung suchen.

*Katharina Rach, Fachstelle Gemeinschaft*

### **Buchtipps: Meine Wechseljahre und ich**

Im Sommer 2024 fällt mir ein Buch in die Hände („Woman on fire“ von Sheila de Liz) und plötzlich wird mir klar: Ich bin mittendrin. Wechseljahre haben viel





mehr Symptome, als ich es je gedacht hatte. Beim Rückblick auf die letzten Jahre stelle ich fest, dass ich schon seit über vier Jahren mittendrin in dem Prozess bin. Ich habe meine Winterpullover schon seit 2020 nicht mehr angezogen und dachte, die kalte Jahreszeit ist ja nicht mehr so kalt und in Bonn sowieso nicht. Die anderen Beschwerden, die ich habe, habe ich nie den Beschwerden der Wechseljahre zu sortiert.

Mögliche Beschwerden sind:

Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Herzklopfen und Schwindelgefühle, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Gelenkschmerzen, Blasenschwäche, Scheidentrockenheit, Gewichtszunahme, trockene Haut und dünnere Haare, um mal einige zu nennen.

Zum ersten Mal in meinem Leben vergesse ich Termine mit meiner Freundin. Der Post-it Block ist mein bester Freund geworden, weil ich alles aufschreibe, was ich noch machen muss. Ich bin manchmal traurig oder man könnte auch sagen depressiv und verstehe nicht warum. Viele unterschiedliche Gesundheitsprobleme machen mir zu schaffen und keiner kam auf die Idee, dass sie alle mit den Wechseljahren zusammenhängen könnten. Da sind zum Beispiel die Gelenkschmerzen, die ständige Zunahme an Gewicht und die Schwierigkeit, es wieder loszuwerden.

Je nachdem welche Studie frau liest, haben zwei Drittel bis 75% der Frauen Beschwerden in den Wechseljahren. Wie viele Beschwerden es sind und wie stark diese sind, das ist sehr unterschiedlich. 25% kommen so durch, ohne dass sie irgendetwas Wesentliches merken.

Die meisten Frauen sind fünf bis acht Jahre in den Wechseljahren, das ist eine lange Zeit - vor allem, wenn die Hormoneinnahme nicht dazu führt, dass die Symptome weniger werden oder sogar ganz verschwinden.

Nachdem ich das Buch gelesen habe, habe ich einen Termin bei meinem Frauenarzt gemacht. Gleichzeitig habe ich schon mal angefangen pflanzliche Medikamente einzunehmen, die mir von Freundinnen und der Apothekerin empfohlen wurden. Bei mir haben die pflanzlichen Medikamente nicht angeschlagen, so dass ich mich für Hormone entschieden habe. Für mich, die ich nicht konsequent bin im Einnehmen von Medikamenten, ist das eine große Herausforderung. Denn gleichzeitig gehört auch Vergessen mit zu den Symptomen der Wechseljahre. Das andere ist: Es fällt ja gar nicht so schnell auf, wenn ich die Medikamente mal vergesse. Aber es macht sich langfristig bemerkbar.

Ich finde die Situation auch schwierig für meine Freundinnen und Arbeitskollegen. Mit der Einnahme von Hormonen sind die Symptome ja nicht alle weg. Ja, es geht mir besser, aber es ist noch nicht gut. Ich bin auch weiterhin noch nah am Wasser gebaut, schiebe Dinge vor mir her, habe Gelenkschmerzen und manches andere.

Es ist ein Marathon und kein Sprint. Ich merke, dass ich darauf nicht wirklich gut vorbereitet wurde. Oder mich nicht darauf vorbereitet habe. Ich hörte Frauen nicht über ihre Wechseljahre und die damit verbundenen Symptome reden. Ich kann mich auch nicht daran erinnern, dass meine Mutter darüber geredet hätte.

Manchmal frage ich mich, was hat Gott sich dabei bloß gedacht? In dem vorliegenden Buch hat die Autorin sehr gut beschrieben, wie sehr die Dinge in unserem Körper zusammenhängen. Was für eine wunderbare Idee es ist, dass unser Körper Kinder austragen kann. Sie beschreibt, wie sehr die Dinge ineinandergreifen. Es wird deutlich, was für ein feines Kunstwerk der weibliche Körper ist. Und welche Hormone wann im Körper ausgeschüttet werden und was sie bewirken.

Dann nach ein paar Jahrzehnten kommt die Menopause. Dabei ist es keine Pause, denn es geht ja danach nicht wieder los. Nach den vier Phasen der Menopause kommt das Senium, das reife Alter der Frau.

Eine Erkenntnis, die ich bis jetzt aus diesem Prozess gezogen habe, ist, dass ich nicht hinter dem Berg halte mit dem Thema. Als im Winter auf der Arbeit die Heizung ausfiel, war mir nicht zu kalt. Wenn mich jemand fragte, ob ich nicht friere, konnte ich sagen: „Ich bin in den Wechseljahren, darum muss ich mir gerade keine Sorgen machen.“ Ich erkläre im Gespräch, dass Wechseljahrsymptome viel mehr sind als die Hitzewallungen. Erzähle von dem, was ich erfahren habe, teile Fakten mit und erfahre viel von anderen, die auch mittendrin sind oder schon

durch. Leidensgenossinnen zu suchen, hat was Gutes. Es hat auch was Wichtiges, dass das Kind einen Namen hat. Durch den Namen und die Einnahme der Hormone sind die Symptome nicht einfach weg. Aber es gibt mir die Möglichkeit, die Dinge gezielter anzugehen.

*Sabine Lente, Fachstelle Gemeinschaft*

Woman on Fire – deutsche Ausgabe

32. Auflage

288 Seiten

Verlag Rowohlt Taschenbuch

Paperback, E-Book, Hörbuch

## **Weltweit: Bei Gott „eingehat“**

Der Besuch meiner Nichte war der Anlass, mal wieder in einen Kletterwald in der Nähe zu fahren. Sie hat den Anstoß gegeben, und zusammen kann ich manche Erlebnisse einfach mehr genießen. Ob das im Kletterpark oder im Arbeitsalltag in Deutschland oder weltweit ist.

Wer es selbst schon erlebt hat, weiß wie es läuft: Nach einer Einweisung können Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden auf unterschiedlichen Höhen gewählt werden. Die Namen der Strecken klingen vielversprechend: Start, Fitness, Erlebnis, Abenteuer, Risiko oder Gaudi. Alle Parcours sind aufgeteilt in kleine, überschaubare Etappen von einem Baum zum nächsten. Es gibt verschiedene Kletter-Elemente: schmale Stege, Seile, hohe Leitern oder Netze, einen Schritt über das „Nichts“ oder kurze und lange Seilbahnen. Jeder wird mit einem Gurtsystem ausgerüstet und sichert sich dann mit zwei Karabinerhaken am Seil für jeden neuen Abschnitt. Einmal im System eingeklickt, geht es von Station zu Station...



Ich habe während des Kletterns immer wieder Parallelen zu meinem Leben entdeckt. Welchen Parcours wähle ich für die nächste Phase in meinem Leben mit Gott? Das Erlebnis? Das Abenteuer? Oder denke ich eher an das Risiko? In meinen Alltag erlebe ich sehr unterschiedliche Lebensabschnitte. Meine Tätigkeit mit der Allianz-Mission in Ostafrika beinhaltet regelmäßige Reisen und Begegnungen mit unterschiedlichen Teams. Oft gibt es erfreuliche Erlebnisse mit etwas Abenteuer-Charakter, aber auch den Blick auf die Risiken.

Es braucht immer wieder Mut, Kraft und Überwindung, um das Leben mit allen seinen Herausforderungen zu bewältigen – und mein Single-Sein kann dabei beides sein: einmal eine Erleichterung, weil es mir Flexibilität ermöglicht und ich meine Entscheidungen nur für mich zu treffen brauche. Ein anderes Mal eine zusätzliche Herausforderung, weil ich mir „Kletterpartner“ immer wieder neu suchen muss, es aber zusammen mehr Freude macht.

Meine Lebenssituation an meinem Platz, das Singlesein, die weltweite Lage, nötige Veränderungen – manches kann wie ein schwieriger Kletterabschnitt oder ein großer Berg vor mir stehen. Jesus sagt, wenn unser Glaube nur so groß wie ein Senfkorn ist, wird Unmögliches möglich (Matthäus 17,20).

Gott freut sich, wenn wir ihm für Heute vertrauen, für den nächsten Schritt, für die nächste Etappe, bis zum nächsten Baum. Und so kann ich weiter gehen. Ich „hake mich bei Gott ein“ am Morgen und immer wieder, wenn ich zu ihm spreche und seine Nähe suche. Bei IHM, mit IHM bin ich sicher, auch wenn die nächste Wegstrecke mir sehr schwierig erscheint. Wenn ich mich bei Gott „einhake“ und Schritt für Schritt IHM vertraue, geht es weiter. Und angekommen am nächsten Baum kann ich froh Danke sagen für seine Hilfe, seine Begleitung und seine Kraft in mir.

Und dann gibt es da auch die entspannenden, wunderbaren Seilbahn-Momente. Ich muss fast gar nichts tun, sondern kann einfach das Leben auch einmal „in einem Rutsch“ genießen. Und das, weil ich „eingehakt“ bin und gehalten werde.



„Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“ (Jesaja 41,10)

Ute Rüdiger

