



## Newsletter Mai 2018

Guten Tag,

plötzlich ist vieles anders. Wer von uns kennt das nicht?

Dafür kann es sehr verschiedene Gründe geben. Bei mir war es in den vergangenen Wochen ein Schlaganfall meiner Mutter. Mit über 94 Jahren war sie bisher über die Maßen fit und mitten im Leben. Inzwischen geht es ihr schon deutlich besser. Doch wie weit wird sie sich noch erholen können? Wie weit wird sie auf Hilfe angewiesen bleiben? Und was ist, wenn Pflege ansteht?

In dieser Situation denke ich an viele in unserem Netzwerk, die schon lange mit diesem Thema beschäftigt sind. Es ist ein Thema, das viel Raum einnimmt und vielen große Sorgen macht. Vor allem mit jüngeren Singles möchte ich gern darüber sprechen. Es ist so wichtig, dass wir uns vom Altwerden unserer Eltern nicht überraschen lassen und dann vor vielen ungeklärten Fragen, in einem Strudel unausgesprochener oder gar unerfüllbarer Erwartungen stehen. Wie kostbar ist es, wenn wir mit unseren Eltern in einer guten Beziehung leben und dann auch über die wichtigen Fragen des Lebens und Sterbens ins Gespräch kommen können.

Das geht nicht mehr, wenn plötzlich alles anders ist, sondern braucht Zeit – und Eltern, die noch fit sind. Und wie gut, wenn wir die vielleicht auch (noch) nötigen Auseinandersetzungen mit unseren Eltern führen, solange es möglich ist. Wenn sie um die 60 sind, ist das in der Regel noch kein Problem, mit über 80 geht es eher nicht mehr. Dann brauchen sie unsere Fürsorge, nicht unsere Diskussionen.

Die Beziehungen zu unseren Eltern haben großes Gewicht in unserem Leben. Nutzen wir die Zeit, solange wie wir sie bewusst gestalten können.

Und wenn alles ganz verfahren ist? Es kann sein, dass wir Hilfe dabei brauchen. Verletzungen offen legen. Schuld verarbeiten. Vergebung gewähren. Es lohnt sich auf alle Fälle, dieses Feld gut zu bearbeiten. Es kann ein Reichtum unseres Lebens werden, wenn wir versöhnt mit unseren Eltern die letzte Wegstrecke mit ihnen gehen können.

Wie wäre es, wenn wir in diesen Sommerwochen mal das Gespräch suchen, um mit unseren Eltern über die Fragen von Alter, Krankheit und Sterben zu sprechen? Könnten wir nicht in diesen Monaten in unsere Beziehung zu ihnen investieren, damit wir schwere Zeiten gut miteinander bewältigen können?

Es könnte eine besonders kostbare Sommerzeit werden. Das wünsche ich uns allen von Herzen!

Astrid

PS: Und wenn Ihr selbst Eltern seid – dann nehmt dieses Thema bitte auch in den Blick und macht es euren Kindern leicht, den Weg auch durch schwere Zeiten gemeinsam mit euch zu gehen.

## Im Überblick

Editorial \_\_ 1

Compass | **Unsere Werte: Gemeinschaft** \_\_ 2

Community | **Solo&Co ON TOUR in der Schlussetappe** \_\_ 3

Coaching | **Kann man Gemeinschaft lernen?** \_\_ 4

Comm mit | **Mal einfach nur sein dürfen ... Single-Freizeit in Lachen** \_\_ 5

Comm mit | **Frühbucherfrist fürs Netzwerktreffen** \_\_ 5

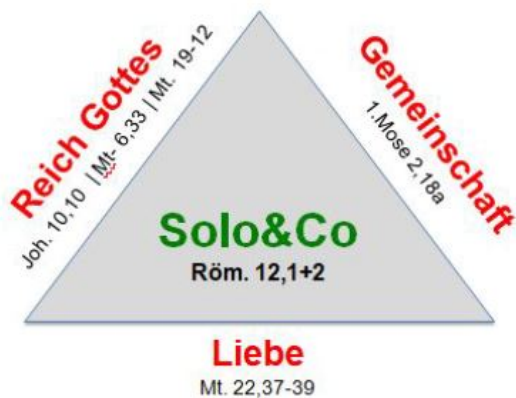
Guck mal rein | **Irene Widmer-Hubers Buch übers Alleinsein** \_\_ 6

Wortperle | **Einfach Liebe** \_\_ 6

Community | **Solo&Co und der Datenschutz** \_\_ 7

+++

## Compass



## Unser Fundament: Gemeinschaft | Astrid

Nach dem biblischen Kern [<https://bit.ly/2IYbY9h>] unserer Werte und der Grundlinie unseres Dreiecks: Liebe [<https://bit.ly/2L2J9Jv>] betrachten wir heute den rechten Schenkel unseres Fundamentes: GEMEINSCHAFT. Dort steht: *Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei* (1. Mose 2,18a Lu).

Im 1. Kapitel der Schöpfungsgeschichte heißt es nach jedem Tag: *Und es war gut*. Nach der Erschaffung des Menschen heißt es sogar: *Es war sehr gut*. Und jetzt, mitten im Paradies in Kapitel 2 vom 1. Buch Mose steht dann plötzlich: *Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*.

Ist uns bewusst, wie schwer das wiegt?

In unserem Leitungsteam haben wir uns vor einiger Zeit mit einem Referat von Dr. Ulrike Bittner zum Wesen von Männern und Frauen beschäftigt (nachzulesen in AUFATMEN 1/2017: Aufeinander angewiesen). Das hat uns neue Aspekte aufgezeigt. Wir hören bei dem Wort „allein“ vermutlich etwas, was Mitleid auslöst, Einsamkeit. Wir kennen das schwere Gefühl, das damit verbunden ist.

Für den jüdischen Menschen klingt noch anderes mit: Es ist nicht gut, dass der Mensch autark ist. Das heißt, es ist nicht gut, wenn wir alles selbst haben, allein können, wenn wir niemand anderes brauchen. Das könnte uns mächtig gegen den Strich gehen, oder? Wir als postmoderne Menschen gehen davon aus, dass das doch gerade anzustreben ist, alles selbst in der Hand zu haben, auf niemand und nichts mehr angewiesen zu sein.

Adam bekommt Eva zur Seite gestellt. Der männliche und der weibliche Mensch sind aufeinander angewiesen. „Die Ehe – eine geniale Idee Gottes“ – so habe ich es in meinem Buch „Es muss was Solo&Co ist ein Arbeitszweig von EmwAg e.V. | Thomastr. 4 | 14624 Dallgow-Döberitz | 03322-439225 | [info@soloundco.net](mailto:info@soloundco.net)

Anderes geben“ beschrieben. Ja, so ist es. Die Ehe als engste Form menschlicher Gemeinschaft steckt voller Geheimnisse Gottes. Wir können in der Bibel viel dazu entdecken.

Doch als Single bleibt uns doch gar nichts anderes übrig als allein klar zu kommen, oder? Nein, auch wenn ein Mensch, aus welchen Gründen auch immer, unverheiratet ist, gilt immer noch: „Es ist nicht gut, wenn der Mensch autark ist“. Unser Wesen ist nicht für Autarkie geschaffen, sondern dafür, dass wir einander brauchen, aufeinander angewiesen sind, einander beschenken. Das macht uns in den Augen Gottes aus. Das gibt uns Würde.

Wir haben es 2010 in unserem Grundlagenpapier so formuliert: „Wir glauben, dass Gottes Bestimmung für unser Leben Gemeinschaft ist. Er selbst ist in seinem Wesen Gemeinschaft und hat uns für Gemeinschaft geschaffen. Wir sehnen uns danach, in diese Bestimmung hineinzukommen und unser Leben mit anderen zu teilen. Um Gemeinschaft zu erfahren, in der Leben und Kraft freigesetzt wird, gehen wir mit anderen verbindliche Vereinbarungen ein. Wir kehren um von einem nach Unabhängigkeit strebenden Individualismus zur Gemeinschaft als die von Gott gewollte Lebensform. Wir überwinden unsere Angst vor Verletzungen und wagen es, mit anderen unser Leben zu teilen.“

Gemeinschaft ist also nicht eine „nette Zugabe“, damit es uns besser geht, sondern in den Gedanken Gottes unsere Wesensbestimmung. Wir wollen Räume schaffen, dass wir da hineinwachsen. Das braucht Umkehr, ja eine „Umwertung“. Und wir brauchen Heilung, nämlich dort, wo wir durch andere Menschen, mit denen wir Gemeinschaft hatten, verletzt wurden.

Es lohnt sich, diesen Weg zu gehen, damit wir uns wieder einlassen können auf die Lebensform, die zutiefst unserem Wesen entspricht, Gemeinschaft – wie auch immer das dann konkret aussehen mag.

+++

### Community



### Solo&Co ON TOUR in der Schlussetappe | Astrid

Jetzt liegen sieben Stationen unserer Tour hinter uns. Was wir alles erlebt haben!

Die Stuttgarter Gemüsesuppen-Kommunikationslektion [<https://bit.ly/2IItEII>], die Nürnberger Organisations-Perfektion, die Dortmunder Groß-WG auf Zeit, das herzhaft Wiener Lachen. Ja, wir haben überall viel gelacht, aber nicht so viel und so herzlich wie in Wien. Dort haben wir auf der Speisekarte „Solo-Spargel“ angeboten bekommen und auf dem Heimweg dies Ampelmännchen entdeckt, das nicht mehr solo ist ... Claudia und ich könnten stundenlang Geschichten erzählen über Zugverspätung durch Bombenentschärfung oder Flugverlegung wegen Blitzeinschlag. Über Grüne Soße und frisch gebackenen Zopf. Wir erlebten Super-Techniker, gastfreundliche Gemeinden und zwischendurch auch Aufregung durch das, was nicht funktionierte. Aber das war selten und wenig. Wie gut! Die ganze Spannbreite auch bei den Temperaturen: In Bremen hatten wir offiziell „gefühlte“ minus 13 Grad, in Nürnberg real hitzige 29 Grad. Es ist immer anders, aber immer bereichernd.

Eine Chance gibt es noch, einen Tag der TOUR mitzuerleben. Am Samstag, 16. Juni 2018, werden wir in Leipzig [<https://bit.ly/2GjLvA6>] sein. Eine wunderbare Stadt. Das wäre doch was, dort ein ganzes Wochenende zu verbringen! Dafür lohnt sich auch eine weitere Anreise. Sehen wir uns?

+++

## Coaching



## Kann man Gemeinschaft lernen? | Frauke

Als Impulstag oder Zeltstadt-Seminar gab es sie schon: die Reise ins Land Gemeinschaft. 2016 hat Astrid Eichler daraus einen Kurs gestrickt, den sie an neun Abenden in Berlin angeboten hat. Danach kam die Schulung für potenzielle Kursleiter. Nun laufen mehrere Pilotkurse an anderen Orten, die sich hinsichtlich Frequenz, Dauer und Zeitaufwand unterscheiden. Einer davon ist in Hannover, den leite ich zusammen mit Rosmarie.

Seit August letzten Jahres kommen wir an insgesamt neun Nachmittagen zusammen, um die vier „Provinzen“ im Land „Gemeinschaft“ näher kennenzulernen: Gemeinschaftsmodelle – Persönlichkeiten & Kommunikation – Fundamente & Werte – Vereinbarungen. Dazu haben sich 12 Leute aus unserer Region angemeldet, von denen die meisten schon länger zu unseren Regionaltreffen kommen. Wir empfinden den verbindlichen Rahmen als großen Vorteil gegenüber den sonst eher loserem Treffen in unserer Region. Ungünstiger ist der große Abstand von zwei Monaten zwischen jedem Treffen, aber anders war der Kurs nicht in unseren Rhythmus als Solo&Co-Region unterzubringen. Es ist gar nicht so einfach, die Themen so aufzubereiten, dass sie nicht nur vom Kopf her aufgenommen werden, sondern echte Prozesse in den einzelnen und untereinander auslösen. Dazu helfen spannende Übungen – und oft streichen wir das Programm auch etwas zusammen, damit mehr Zeit für den Austausch über die Themen bleibt.

Kann man Gemeinschaft lernen, durch einen Kurs? Wir, Leiter wie TeilnehmerInnen, sind noch beim Ausprobieren und Lernen.

+++

*Comm mit***Mal einfach nur sein dürfen ...**

...seufzt es aus einem heraus. Immer mal wieder. Die Singles, die sich einzelkämpferisch durchs Leben bewegen, haben leicht das Gefühl, hauptsächlich funktionieren zu müssen. So wächst der Wunsch auch mal selbst wahrgenommen zu werden. Dazu ist jetzt eine wunderbare Gelegenheit.

Sabine Plaschke und Sr. Iris Daut wollen in der letzten Juni-Woche (23.-30. Juni 2018) verdeutlichen, wie Jesus dem einzelnen Menschen und seinen Bedürfnissen begegnet ist: Wenn er sich Zeit für uns nimmt, dürfen wir uns auch selbst wichtig nehmen und zur Ruhe kommen. Wenn wir uns mit unserem ganzen Wesen gesehen und geliebt wissen, können wir auch achtsam und liebevoll mit unserem Nächsten umgehen.



Die Solo&Co-Freizeit „Leben in Achtsamkeit und Wertschätzung“ findet in Neustadt/W., also am Rande des reizvollen Pfälzerwaldes statt. Das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands ist Teil des UNESCO-Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen und wartet mit artenreichen Mischwäldern, sonnigen Wiesentälern, mächtigen Felsentürmen und sagemumwobenen Burgruinen auf.

Sabine leitet das Quellhaus in Bad Salzuflen, Sr. Iris gehört zum Diakonissenhaus in Lachen, beide haben das Single-Thema schon lange auf dem Herzen. Übrigens kann man das Ganze zusätzlich mit einer Wellness-Massage kombinieren. Kommt mit auf diese spannende und wohltuende Reise! Mehr Infos: [bit.ly/2rJI0xQ](https://bit.ly/2rJI0xQ) Anmeldung bitte direkt in Lachen. [[www.lachen-diakonissen.de](http://www.lachen-diakonissen.de)]

+++

*Comm mit***Frühbucherfrist fürs Netzwerktreffen**

Es ist zwar noch bisschen hin bis zum Netzwerktreffen [<https://bit.ly/2Gz2Syy>] am 4.-7. Oktober in Kirchheim/Hessen. Die Frühbucher-Frist läuft jedoch schon Ende Juni ab! Unterkunft gibt es nicht nur im Hotel am See, sondern auch in den dazu gehörenden Ferienhäusern für 6 bzw. 8 Personen. Man kann dort also auch gut als (Regional-)Grüppchen eine gute Zeit miteinander haben und dabei Vollpension genießen. Für jeden wird etwas dabei sein: Impulse, Seminare, „Nischen“, freie Zeit, Aktionen, Stille, Gottesdienst. Wir werden das Programm des Netzwerktreffens ausführlicher im nächsten Newsletter vorstellen und nochmal dazu einladen. Aber wegen des Rabatts am besten sofort ran an die Tasten und anmelden. Flyer mit mehr Infos gibt's auf der Homepage.

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

*Guck mal rein***Irene Widmer-Hubers Buch übers Alleinsein | Patricia**

Einige von uns kennen Irene Widmer-Huber entweder als Mit-Autorin bei Astrids Buch „Es gibt was Anderes“ oder auch persönlich aus dem Gemeinschaftshaus Moosrain in der Schweiz. Nun hat sich die Gemeinde-Diakonin, Trauma-Coachin und Gemeinschaftserfahrene dran gemacht, das Gefühl des Alleinseins näher unter die Lupe zu nehmen. Oft gibt es den Anstoß, sich zu mehr Gemeinschaft aufzumachen.

Ein paar Stichworte sollen hier genügen, um zu umreißen, welche Fundgrube dies schmale Büchlein ist: Allein oder einsam? – Spannendes aus der Forschung – Einsamkeit gehört zum Leben – Die eigene Einsamkeit

gestalten – Aufbruch zu tragenden Beziehungen – ein kleines Gemeinschafts-Survival-Kit – Feste feiern wie sie fallen – hilfreiche Websites und Bücher. Dazwischen hat Irene Widmer-Huber eigene und fremde Gedichte und kluge, versöhnliche, ermutigende Gedanken gestreut und typografisch abgesetzt. „Einsamkeit kann uns gefangen nehmen. Sie muss aber kein Gefängnis bleiben, sondern kann ein Weg zu mehr Leben werden,“ schreibt Astrid nach der Lektüre.

Das Taschenbuch ist leicht lesbar, aber es wäre schade, es mal eben schnell wegzulesen. Es lohnt, immer mal wieder hineinzuschauen und einem Gedanken nachzugehen. So kann es ein hilfreicher Begleiter auf der Suche nach mehr Gemeinschaft sein. Leseprobe: <https://bit.ly/2IIM2O1> Das Buch ist in der Schweiz erhältlich über [www.fontis-shop.ch](http://www.fontis-shop.ch), in Deutschland und Österreich bei [www.fontis-shop.de](http://www.fontis-shop.de) oder in jeder Buchhandlung.

Irene Widmer-Huber: Zu viel allein ist ungesund. Paperback, 128 Seiten, 17,80 CHF bzw. 15 EUR.

+++

*Wortperle***Einfach Liebe**

Wann Gemeinschaft trägt,  
bleibt oft ein Geheimnis.  
Vielleicht liegt es am wartenden Wohlwollen.  
Warten heißt hoffen:  
Hoffen für das, was mir in mir fremd blieb.  
Hoffen für das, was im andern nicht werden durfte.  
Hoffen für das, was empfangen werden könnte.  
Wohlwollen heißt sich einlassen:  
Menschen lassen sich ein,  
wo Raum ist zum Sein,  
Luft ist zum Atmen,  
Verlässlichkeit ist im Dasein.  
Wartendes Wohlwollen kennt keine Zäsur.  
Sie empfängt Hässliches und hofft.  
Dann trägt Gemeinschaft.  
Vielleicht ist dies einfach Liebe.  
Einfach – Liebe?

*Irene Widmer-Huber*

+++

*Community***Solo&Co und der Datenschutz | Patricia**

Wir gehen bei Solo&Co mit vielen Kontaktdaten um. Die EU-Regeln dafür haben uns in den letzten Wochen sehr beschäftigt und werden das auch weiterhin tun. Beim Trägerkreistreffen im Herbst wird der Umgang mit persönlichen Daten auch in den Regionen ein Thema sein. Ihr könnt darauf vertrauen, dass wir eure Daten nicht an andere weitergeben und ausschließlich für den Zweck verwenden, für den ihr eure Einwilligung gegeben habt.

Ihr bekommt diesen Newsletter, weil ihr ihn ausdrücklich abonniert habt. Wir verschicken ihn weiterhin 6- bis 8-mal im Jahr. Wenn ihr ihn weiterhin bekommen wollt, müsst ihr gar nichts tun.

Wir nutzen für den Versand die Software Newsletter2go [[www.newsletter2go.de](http://www.newsletter2go.de)], die DSGVO-zertifiziert ist. Das Unternehmen und der Server sind in Deutschland. Mehr Infos zu deren Datenschutz hier: [[www.newsletter2go.de/informationen-newsletter-empfaenger/](http://www.newsletter2go.de/informationen-newsletter-empfaenger/)]. Dort sind die Mailadressen und – falls bei der Anmeldung angegeben – auch Vor- und Nachname gespeichert. Damit wir sehen können, ob die Themen euer Interesse finden, wird die Öffnungsrate ausgewertet. Das sind aber anonymisierte Daten, reine Häufigkeiten. Weitere Informationen dazu findest du in unserer aktualisierten Datenschutzerklärung [[www.soloundco.net/information/datenschutz/](http://www.soloundco.net/information/datenschutz/)].

Selbstverständlich ist weiterhin am Ende jedes Newsletters der Link „Newsletter abbestellen“, mit dem ihr durch Mausklick das Abo jederzeit beenden könnt. Man kann auch eine Mail an [info@soloundco.net](mailto:info@soloundco.net) schreiben, dass wir die Daten löschen sollen. Das machen wir dann umgehend – wie auch bisher schon.

Aber: Eigentlich wollen wir niemanden verlieren. Deshalb: Stay tuned, bleib dran.

+++

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