

Immer mehr Singles - Was tun?

Handout für persönliche Nacharbeit



LIEBE DAS LEBEN

Singles in der christlichen Gemeinde

Fragen für Gemeindeleitungen und Pastoren

Wenn wir den biblischen Befund, die kirchengeschichtliche Entwicklung und die Lebenssituation von Singles aufmerksam wahrnehmen, tun sich für Verkündigung, Seelsorge und Gemeindeleben viele Herausforderungen und Wünsche auf. Einige sollen hier in Form von Fragen genannt werden und so als Denkanstoß dienen:

- Wie sehr finden biblische Aussagen über die Ehelosigkeit Raum in der Verkündigung?
- Wie lässt sich in der Verkündigung eine Dominanz der Lebensperspektive Ehe und Familie vermeiden, die Singles das Gefühl vermitteln könnte: „Ich bin nicht normal“.
- Welche Perspektiven für ihr zukünftiges Leben werden Kindern und Jugendlichen vor Augen gemalt und mit auf den Weg gegeben? Hat das Leben ohne Partnerschaft und Ehe einen Platz?
- Wie viele Beispiele und Illustrationen gibt es in Predigten und zu anderen Anlässen, die nicht aus Ehe und Familie kommen?
- Kommen Singles in unseren Fürbitten vor? Wenn nicht, warum nicht?
- Prägt eine Atmosphäre der Wertschätzung das Miteinander? Wie steht es da mit den Singles? Wie leben wir diese zum Beispiel am Muttertag oder am Valentinstag? Gibt es da nur Mitleid, oder entwickeln wir kreative Ideen?
- Nehmen wir die vielfältig verschiedene Lebenssituation und auch –zufriedenheit von Singles wahr und begegnen ihnen jeweils angemessen und nicht nur „billig verträöstend“, „mitleidig abgehoben“, mit guten Ratschlägen oder Gleichgültigkeit? Haben wir die besonderen Herausforderungen dieser Personengruppe im Blick bzw. interessieren wir uns für sie?
- Wie reden wir, was geben wir Singles über 30 mit auf den Weg? Welche Fragen stellen wir ihnen? Haben wir eine Sensibilität für „Un-Sätze“ und verletzende Aussagen?
- Haben wir auch bei glücklichen unverheirateten Menschen das Gefühl, ihnen fehlt doch das Entscheidende fürs Glück und wollen wir ihre Situation um jeden Preis ändern? Warum?
- Welche Angebote gibt es in den christlichen Gemeinden einer Stadt oder Region für Singles, die nicht mehr junge Erwachsene und noch nicht Senioren sind?
- Gibt es einen Vertreter der Singles in der Gemeindeleitung, dem Kirchgemeinderat oder dem entsprechenden Gremium?

Der Sehnsucht Raum und Worte geben

Im Leben von vielen Singles gibt es mitunter lange Phasen, in denen die Beziehung zu Gott belastet ist durch die bohrende Frage: Warum gibst du mir nicht, was ich so nötig brauche, was ich mir so sehr wünsche, was doch „normal“ ist? Sie brauchen Orte, wo sie klagen können, wo ihre Tränen gesehen werden. Sie brauchen Menschen, die zuhören, die auch mal aushalten und nicht billig verträosten. Singles brauchen Mut, sich auf den Weg zu machen, weil da immer (auch) Schmerz ist. Es lohnt sich so sehr, der eigenen Sehnsucht auf die Spur zu kommen, ihr Raum zu geben und zu versuchen, Worte zu finden. Sehnsucht wird zum Leben ziehen, Leben in Fülle (Joh.10,10)

Gutes Single leben tut sich da auf, wo ein Mensch erlebt, wie Gott das Bedürfnis nach Zuwendung und Liebe, nach Zärtlichkeit und Geborgenheit erfüllt.

Wie kostbar ist es, wenn Gott als der leidenschaftliche Liebhaber entdeckt wird, nicht als „billiger, frommer Trost“, sondern als lebendige Realität.

Um in diese Tiefe zu wachsen, helfen geistliche Begleitung und Seelsorge. Hier wird es um Themen wie Identität, Selbstwert, Sexualität und innere Heilung gehen. Es geht um das Gottesbild und die Gottesbeziehung.

Stille Tage und Exerzitien sind gute Wege, um Gott tiefer zu erleben und sein Herz zu finden.

Astrid Eichler beim Kongress UPGRADE Willingen im März 2019

Einsamkeit und Eifersucht

Für uns alle ist es wichtig, in unserer jeweilig spezifischen Lebenssituation wahrgenommen zu werden. Dabei werden wir bei nüchterner Betrachtung entdecken, dass jeder Stand seine Lust und seine Last hat.

Aber das Leben ist nicht nur „nüchtern“.

Einsamkeit hat tiefgreifende Auswirkungen. Viele Singles leiden zumindest zeitweise darunter. Immer wieder höre ich von depressiven Phasen. Immer wieder habe ich den Eindruck, dass Singles noch stärker Burnout gefährdet sind als andere. Viele Singles fühlen sich überfordert, weil sie alles im Leben allein entscheiden müssen, für alles allein zuständig sind.

Im Alltag fehlt der „normale“ Ausgleich und Austausch. Immer ist eigene Initiative nötig, um andere zu treffen und um Gemeinschaft zu haben.

Es ist oft sehr schmerzlich, wenn es in der Gemeinde Aufgaben gibt und ein Single dann zu hören bekommt: „Du bist ja Single, du hast doch Zeit.“ Der Tag eines Singles hat auch nur 24 Stunden und der Haushalt eines Singles macht sich auch nicht von allein. Da sind neben dem Beruf eine Fülle von Aufgaben, vielleicht noch die alten Eltern, die Zuwendung und Pflege brauchen, und da ist niemand, mit dem ein Single sich die vielen Aufgaben teilen kann.

Wo sind Orte, an denen Singles ihr Herz ausschütten können? Wo finden sie Menschen, die „einfach nur“ zuhören, wertfrei, nicht belehrend und die sie in ihren alltäglichen Aufgaben unterstützen?

(Auch) Singles erleben Menschen, die sich zu ihnen stellen, die auch mal ganz praktisch helfen, als große Wohltat.

Etwas löst immer mal wieder Irritation aus: Wenn Singles empfinden, dass verheiratete Frauen sie als Bedrohung sehen. Sie spüren, wie Beziehungen sich abkühlen. Es gibt nur noch flüchtige Begegnungen und kaum noch gemeinsame Zeiten. Dann kommt die bohrende Frage auf: Was habe ich falsch gemacht? Es folgt der Rückzug. Und die Einsamkeit nimmt zu.

Es wäre so gut, wir könnten miteinander reden und würden uns austauschen über Last und Lust des jeweiligen Standes, würden unsere Gedanken äußern und könnten unsere Empfindungen aus dem Verborgenen hervorholen.

Wir brauchen einander

EINANDER ist ein biblisches Schlüsselwort. Es lohnt sich, das mal zu studieren - und dann zu gestalten. Gemeinden sollen Orte sein, wo wir einander wahrnehmen, Verheiratete und Unverheiratete, Kinderreiche und Kinderlose, Alte und Junge... Wir gehören zusammen.

Das Reich Gottes gewinnt Gestalt, wenn wir miteinander unterwegs sind, einander dienen, uns aneinander freuen, füreinander sorgen.

Perspektiven und Möglichkeiten - Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist

Eine tiefe Sehnsucht und ganz praktische Fragen

„Wenn ich doch wüsste, ob Gott will, dass ich noch heirate oder ob er will, dass ich allein bleibe“, so drücken manche Singles ihren Wunsch nach Gewissheit aus.

Es gibt eine tiefe Gewissheit: Gott will *nicht*, dass jemand allein bleibt, denn das ist nicht gut!

Es ist unserer kulturellen Entwicklung geschuldet, und ein Ergebnis unseres Wohlstandes, dass so viele Menschen allein leben (können). In anderen Kulturen gibt es die Großfamilie. In ärmeren Ländern gibt es für viele gar nicht die Möglichkeit, allein „durchzukommen“.

Weithin ist unsere Einsamkeit ein Wohlstandsproblem. Und es ist gut, wenn wir das auch kritisch betrachten.

Der Mensch ist voller Sehnsucht. Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit wohnt tief im Herzen eines jeden Menschen. Es ist die Frage, die viele Singles bewegt: Wo gehöre ich dazu? Wo bin ich zu Hause?

Doch das ist nicht nur eine tiefe Sehnsucht, das sind auch ganz praktische Fragen: Wenn ich krank bin, wer hilft mir? Wenn ich plötzlich ins Krankenhaus komme, wer bringt mir meine Tasche? Wen kann ich in meine Patientenverfügung eintragen und wem eine Vollmacht erteilen?

Wir brauchen Orte der Zugehörigkeit, Orte, an denen wir Leben miteinander teilen können, Herkömmliche Gemeinden, so wie wir sie im 21. Jahrhundert haben, sind an dieser Stelle weithin überfordert. Und auch ein Singlekreis in der Gemeinde ist nicht die Lösung. Die Gruppen sind oft zu klein, zu schnell kennt man sich, hat zu wenig Gemeinsamkeiten.

Viele Singles tun sich auch schwer, Angebote für Singles wahrzunehmen. „Ich bin doch nicht nur Single. Das ist nicht meine Identität“. Ja, ganz sicher! Und doch ist es gut, sich mal mit Menschen auszutauschen, die in ähnlicher Lebenssituation sind. Hier kann über Fragen gesprochen werden, wofür sich sonst kein Gegenüber findet.

Es ist gut, wenn Gemeinden mit Singles ins Gespräch kommen, was fehlt, was helfen könnte. Und wenn Singles dann selbst aktiv werden, miteinander zu gestalten, wo Gemeinschaft möglich wird.

Singles brauchen attraktive Angebote, Zeiten und Orte, bei denen klar ist: „Es geht nicht ums Verkuppeln“.

Wir brauchen eine Vielfalt an gemeinschaftlichen Lebensformen, mit Haus und ohne Haus, wo Menschen einander Zugehörigkeit schenken und einander zum Leben helfen. Wir brauchen Gemeinschaft, auch nicht nur als Singles, sondern miteinander!

Das Netzwerk Solo&Co engagiert sich genau dafür. Es ist das Netzwerk für Singles und die gemeinsame Stimme in Kirche, Gemeinde und Gesellschaft. Durch eine Vielfalt von Formaten und Angeboten fördern, ermutigen, begleiten, trösten, inspirieren Singles *einander* und fordern einander heraus, um so ein erfülltes Leben zu führen (www.soloundco.net).

Der Trägerverein EmwAg e.V. baut gemeinsam mit einem schon lange bestehenden Dienst in Riehen/Schweiz eine Fachstelle Gemeinschaft auf.

Wir brauchen Gemeinschaft. Das ist nicht nur ein Thema für Singles, sondern betrifft die Gemeinde als Ganzes.

Gemeinschaft fängt auch nicht erst mit gemeinsamen Häusern an. Nein, es beginnt in den Herzen, dass wir uns aufeinander einlassen, uns miteinander verbinden, füreinander da sind. So kommt mehr Leben ins Leben.

Gemeinschaft ist ein Thema mit Zukunft. Sie fällt nicht einfach in den Schoß. Die Sehnsucht nach Gemeinschaft kann ein guter Anstoß zum Aufbruch sein. Es braucht konkrete Schritte. Gemeinschaft braucht Gebet, Geduld und Kompetenz. Wer sich in seinem Leben mehr Gemeinschaft wünscht, muss sich auf den Weg machen, wie in ein neues Land. Es ist gut, dieses Land gründlich zu erkunden und eine Expedition in das Land Gemeinschaft zu unternehmen. Die Fachstelle Gemeinschaft bietet Kurse an, um dieses Land kennen zu lernen und darin heimisch zu werden. (Informationen über info@soloundco.net)

Astrid Eichler, Berlin, früher Gemeindepfarrerin und Gefängnisseelsorgerin leitet die Geschäftsstelle von EmwAg e.V., ist Referentin für Solo&Co, dem Netzwerk von christlichen Singles. (www.soloundco.net).



Vier Sonntage mit Solo&Co – Singles in Bewegung

Von Astrid Eichler und Frauke Bielefeldt

Du bist Single, möchtest aber nicht allein sein? Such' dir ein paar Leute und dann lest zusammen dieses Heft. "Vier Sonntage mit Solo&Co" lädt ein, sich mal gemeinsam mit Aspekten des Singleseins zu beschäftigen. Dieser Lebensstand muss kein „Wartestatus“ sein, sondern kann in Bewegung führen. Bei Solo&Co ist eine solche Bewegung entstanden, die Singles aller Art in einem Netzwerk verbindet und viele neue Formen von Gemeinschaft hervorbringt. Denn: Jesus hat Leben in Fülle verheißen – nicht nur für Verheiratete.

Wie erleben Menschen ihr Singlesein? Was hilft ihnen? Vor welchen

Herausforderungen stehen sie? Was sagt die Bibel dazu? Welche Formen von Gemeinschaft sind denkbar – das gemeinsame Wohnprojekt ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Im Heft findest du eine Fülle an Antworten und Anregungen und dazu viele persönliche Gemeinschaftserfahrungen aus dem Netzwerk. Fragen für den Austausch und kleine Aktionen machen es leicht, ins Gespräch zu kommen. Zum Beispiel an vier Sonntagen.

Das Heft hat 48 Seiten, ist optisch schön gestaltet und im Selbstverlag erschienen. Es enthält weiterführende Lesehinweise und kostet einzeln 6,80 Euro, vier Hefte kosten 20 Euro, jeweils zzgl. 1,20 Euro Versandkosten! Bitte **bestelle per Mail an info@soloundco.net** und gib' darin deine vollständige Adresse an. Verschickt wird erst, wenn der Betrag inkl. Versandkosten auf folgendem Konto eingegangen ist:

EmwAg e.V., IBAN: DE65 5206 0410 0103 9091 15.

Bitte unbedingt als Verwendungszweck „*Dein Name und Zahl der Hefte Vier Sonntage*“ angeben.

Literaturempfehlungen und Links

Sonja Deml, Singles: Einsame Herzen oder egoistische Hedonisten? Eine kritische und empirische Analyse, Centaurus 2010

Astrid Eichler, Es muss was Anderes geben. Lebensperspektiven für Singles. SCM 2006

Astrid Eichler und Thomas und Irene Widmer. Es gibt was Anderes. Gemeinschaftliches Leben für Singles und Familien. SCM 2010

Astrid Eichler und Frauke Bielefeldt, Vier Sonntage mit Solo&Co, EmwAg e.V. 2018

Tina Tschage, Einzelstück. Solo leben und zwar glücklich. SCM 2015

Rebekka Gohle, Beziehungsstatus: Ich mag Kekse, Brunnen 2018

Hildegard Aepli, Single – und wie?! Echter 2012

Lawrence J. Crabb, Wenn Gott unsere Wünsche nicht erfüllt. Brunnen 2001

Lina A. Jamra, Nicht wunschlos, aber glücklich. SCM 2015

Anselm Grün, Ehelos des Lebens wegen. Münsterschwarzach 1989

Wunibald Müller, Allein – aber nicht einsam. Münsterschwarzach 2005

Daniela Ehrig, Ich und Du ein Wir? MediaKern 2017

Kerstin Haack, Partner finden. Entdecken wer zu mir passt.

Al Hsu, The single issue.

Christliche Partnersuche, Partnervermittlung,

www.cpdienst.net

www.opportunity-singletag.de

<https://www.team-f.de/de/seminarbeschreibung>

<https://www.christ-sucht-christ.de/>

<https://www.feuerflamme.de/>

<https://www.himmlisch-plaudern.de/>