



# BEZIEHUNGSWERKSTATT EFL

ANGEBOTE 2020



KATHOLISCHES  
BILDUNGSWERK  
Bonn



KATHOLISCHE  
EHE FAMILIEN  
LEBENS  
BERATUNG

# VORWORT

**In BEZIEHUNG-LEBEN bedeutet LIFELONG-LEARNING:**

**Verhaltensmuster kennenlernen, bestätigen, korrigieren, feineinstellen, verändern.**

**Das alles passiert in den Veranstaltungen unserer BEZIEHUNGSWERKSTATT – mit Anderen und mit Freude!**

**Das ist unser Jahresprogramm 2020:**

- »Ich verspreche dir...«
- »Paarbalance
- »Ach, so...!«
- Kommunikationskurse
- »Let`s talk about Sex«
- Abschied und Neubeginn
- »Zeit Zu Zweit«
- »Alles in Butter«
- »Gespräche mit Herz«
- Generationen im Dialog über den Klimawandel
- »Dem roten Faden auf der Spur«
- »Kinderlos – und erfüllt leben!«
- Forum für Geschiedene Wiederverheiratete in der Kirche



**Neugierig? Herzliche Einladung!**

**Heidi Ruster**

Leiterin der Kath. EFL Bonn

**Dr. Johannes Sabel**

Leiter des Kath. Bildungswerks Bonn

# »ICH VERSPRECHE DIR ...«

## Ja, was denn eigentlich? Gesprächsreihe zum Inhalt des Eheversprechens

- Sie haben Interesse tiefer hinter die Formulierungen des Eheversprechens zu schauen?
- Sie wollen wissen, wie diese Worte der Tradition zu Ihrem Liebesleben passen?
- Sie suchen Antworten auf Fragen an den Glauben und die Kirche im Zusammenhang mit Ihrer Trauung?
- Sie wollen wissen, was Sie versprechen werden, oder sogar schon versprochen haben?

2020 gestalten wir in jedem Monat – mit Ausnahme der Ferien – einen Abend zu den Versprechen, die sich die Eheleute bei der Trauung geben. Wir laden Sie ein, zu einem der Abende, zu mehreren oder zu allen acht Abenden zu kommen!

### **Spenden erbeten**

### **Kinderbetreuung**

Für Paare, die während der Treffen eine/n Babysitter/in engagieren müssen, gibt es eine Kostenübernahme für die Kinderbetreuung zu Hause!

### **Termine 2020** | jeweils 19.00 bis 22.00 Uhr

- 04.02. ... nach reiflicher Überlegung und aus freiem Entschluss
- 10.03. ... wir nehmen die Kinder an, die Gott uns schenkt
- 28.04. ... wir übernehmen Mitverantwortung in der Kirche und der Welt
- 26.05. ... vor Gottes Angesicht
- 16.06. ... ich nehme dich an als meine Frau/meinen Mann und verspreche dir die Treue
- 18.08. ... in guten und in bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit
- 22.09. ... ich will dich lieben, achten und ehren
- 03.11. ... was Gott verbunden hat, das darf der Mensch nicht trennen

### **Leitung**

Norbert Koch, Ehepastoral | Carmen Neikes und Heidi Ruster, EFL  
Dr. Johannes Sabel, Kath. Bildungswerk Bonn

### **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

# PAARBALANCE

## Drei Abende für die Partnerschaft

### PaarBalance

- alles, was die Paarforschung zu bieten hat
- aufbereitet mit vielen kurzen humorvollen Videos
- begleitet von erfahrenen Paarberatern

An drei Abenden erhalten Sie eine Einführung und thematische Begleitung zu PaarBalance, dem neuen digitalen Partnerschaftsprogramm.

Zu den Inhalten dazu gehören:

- die wertvollen **Unterschiede**
- welche **Ressourcen** haben wir
- **Wünsche** an Dich
- gute **Kommunikation**
- **Stressbewältigung** und einiges mehr...

Danach können Sie dieses internetbasierte Paarprogramm selbstständig fortführen.

Sie erhalten dazu einen Graticode (Kosten im Netz 129,00 €).

### Termine

Dienstag, 18. Februar/3. und 17. März 2020 | 19.00–20.30 Uhr  
Alle Termine bauen aufeinander auf und gehören zusammen.

### Leitung

Hedy Bergmann, EFL Bonn

### Ort, Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### Spenden erbeten



»Wir müssten mal was für uns tun«  
Vielleicht ein Paarcoaching aus dem Netz?

# »ACH SO...!«

Sich wundern und (sich selbst und andere) besser verstehen

Die Selbstannahme und das Verständnis für den anderen kann trotz guten Willens misslingen. An drei Abenden, die Sie auch einzeln besuchen können, lernen Sie drei Modelle und Haltungen kennen. Sie lernen die jeweiligen Bedürfnisse kennen, klären Missverständnisse und werden zu neuem Verständnis füreinander ermutigt.

## **Termine**

Montag, 2. März 2020 | 19.30–21.30 Uhr  
»Die fünf Sprachen der Liebe« –  
was füllt meinen/deinen Liebestank auf?

Montag, 16. März 2020 | 19.30–21.30 Uhr  
»Selbstannahme – darf´s ein bisschen mehr sein?«

Montag, 30. März 2020 | 19.30–21.30 Uhr  
»Ermutigung statt Entmutigung«

## **Leitung**

Elke Hübers,  
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin

## **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

## **Teilnehmergebühr**

8,00 Euro pro Abend

Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite

# DEM ROTEN FADEN AUF DER SPUR

## Eine spannende Reise in die eigene Lebensgeschichte

Es gibt Themen, die durchziehen unser Leben wie ein roter Faden. Diesem roten Faden nachzuspüren, kann hilfreich sein, um die eigene Geschichte besser zu verstehen. Darum fragt Biografiearbeit: Was hat mich geprägt? Was macht mich aus? Welche Ressourcen habe ich auf meinem Weg gesammelt? Und welche Sehnsüchte und Ziele habe ich für die Zukunft? Angeleitet durch vielfältige methodische Zugänge haben Sie in diesem Workshop Gelegenheit, in Ihre Erinnerungen einzutauchen und auf eine spannende biografische Forschungsreise zu gehen. Aber nicht nur, um Rückschau zu halten. Der Blick auf die eigenen Kraftquellen und Stärken ermutigt Sie auch, mit mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit den Lebensalltag zu bewältigen und die Zukunft zu gestalten. Ein Prozess, sich wertschätzend, kreativ und heilsam mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen.

### **Termin**

Samstag, 7. März 2020 | 14.00 – 17.30 Uhr

### **Leitung**

Beate Behrendt-Weiß, Journalistin / Referentin für Biografiearbeit

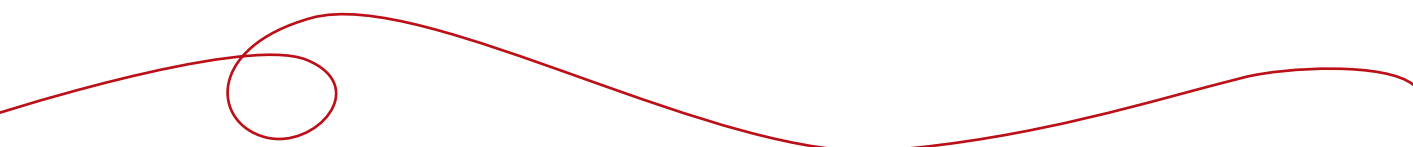
### **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### **Teilnehmergebühr**

20,00 Euro

Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite



# KEK – KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE

An zwei Wochenenden werden grundlegende Gesprächs- und Problemlösefähigkeiten erlernt und im Paargespräch eingeübt. Das KEK – Gesprächstraining richtet sich an Paare, die in mehrjähriger Beziehung leben und auch ihre gemeinsame Geschichte in den Blick nehmen wollen.

(KEK = konstruktive Ehe und Kommunikation des Instituts für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München).



## Termine

Kurs 1: 20./21. März und 3./4. April 2020  
Kurs 2: 23./24. Oktober und 6./7. November 2020  
jeweils freitags: 17.30 – 20.30 Uhr und  
samstags: 9.30 – 17.15 Uhr bzw. 16.30 Uhr

## Leitung

Hedy Bergmann, EFL Bonn  
Carmen Neikes, EFL Bonn

## Ort, Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

## Teilnehmergebühr

320,00 Euro pro Paar

Überweisung bitte nach Bestätigung der Anmeldung an  
Gemeindeverband der Katholischen Kirchengemeinden Bonn:

IBAN: DE54 4006 0265 0001 1121 00

BIC: GENODEM1DKM

Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.

# »LET'S TALK ABOUT SEX«

... wo, wenn nicht in der Partnerschaft?

Zu Beginn einer Partnerschaft – auf der Welle der Verliebtheit – ist es vielleicht heute einfacher auch sexuell miteinander in Kontakt zu gehen und schöne Erfahrungen zu machen. Aber auf der weiteren gemeinsamen Wegstrecke kommt es auch in dieser Dimension unseres Lebens zu Missverständnissen, unerfüllten Wünschen, Versagensängsten, Scham, ...  
Leider zeigt sich dann oft, dass wir nicht gelernt haben, über Sexualität offen, vorurteilsfrei, wertschätzend, liebevoll und achtsam zu reden.

Diese Gesprächsreihe lädt Paare ein, neue Schritte in diese Tabuzone zu wagen. In einem sehr achtsamen und wertschätzenden Gespräch können Erfahrungen erzählt, Informationen gesammelt und Solidarität mit anderen Menschen erlebt werden, denen es vielleicht genau so geht wie mir.

## **Termine**

Samstag, 28. März 2020 | 10.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 21. April 2020 | 19.00 – 21.30 Uhr

Dienstag, 12. Mai 2020 | 19.00 – 21.30 Uhr

## **Leitung**

Waltraud und Gregor Bünnagel, EFL Bonn

## **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

## **Teilnehmergebühr**

60,00 Euro pro Paar

Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite



# ABSCHIED UND NEUBEGINN

Die Trennung einer Liebesbeziehung ist für nahezu alle Menschen eine sehr schmerzhaft und verunsichernde Erfahrung: Wie kann ich ohne meine/n Partnerin/Partner leben? Wie gehe ich mit Kränkungen und Verletzungen um? Wohin mit meiner Wut und Enttäuschung? Wie gewinne ich Freude am Leben und Sicherheit im Alltag zurück? Gemeinsam mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen bietet die Gruppe Raum sich über die krisenhafte Situation auszutauschen, neue Möglichkeiten der Verarbeitung zu entdecken und erste Impulse für einen Neubeginn zu erhalten.

## **Termine**

Dienstag, 5. Mai 2020 | 19.45 – 21.15 Uhr  
Dienstag, 19. Mai 2020 | 19.45 – 21.15 Uhr  
Weitere Termine nach Vereinbarung

## **Leitung**

Sabine Lunnebach, EFL Bonn

## **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

## **Spenden erbeten**



# IM DIALOG ÜBER DEN KLIMAWANDEL

## Austausch, Begegnung und Diskussion von Menschen verschiedener Generationen

Viele Menschen engagieren sich seit Jahren, Jahrzehnten und/oder auch seit kürzerer Zeit für den Erhalt einer lebenswerten Atmosphäre und die Vielfalt der Arten auf unserem Planeten. Sie engagieren sich in Politik, Kirchen, bei Umweltinitiativen und jetzt auch bei Fridays for Future. Hier sind es nicht nur die *Kids*, sondern auch die *Parents* und *Grandparents*.

An diesem Abend wollen wir den persönlichen Fragen und Motivationen für die eigene Lebensgestaltung und das eigene Engagement nach gehen: welche Fragen bewegen Kinder und Jugendliche, welche Fragen beschäftigen die mittlere Generation? Welche Fragen und welche Erfahrungen bringen die älteren Mitmenschen mit? Wie können wir voneinander lernen, uns gegenseitig inspirieren und zum Handeln bewegen, wenn unsere tiefen Sorgen um den Planeten doch alle Menschen betreffen?

### **Termine**

Donnerstag, 7. Mai 2020 | 18.00 – 20.00 Uhr  
Weitere Termine sind bei Bedarf und Spaß an Austausch und Begegnung möglich.

### **Leitung**

Ulla Cordes, EFL Bonn  
Eine engagierte Vertreterin von Fridays for Future Bonn ist für diesen Termin angefragt.

### **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### **Spenden erbeten**

die an diesem Abend für die  
Fridays for Future-Ortsgruppe Bonn gesammelt werden

# GESPRÄCHE MIT HERZ

## Schwierige (Gesprächs-)Situationen als Paar meistern

Konflikte und herausfordernde Situationen gehören zu einem Leben als Paar dazu. Nicht nur in Krisen »kochen« die Emotionen hoch und sehr schnell ist ein Satz oder ein Wort gefallen, das verletzt und nicht weiterhilft. Ein kleiner Anlass kann dann schon zur Achterbahn der Gefühle führen und es folgt ein verbaler Schlagabtausch. Wirklich gut tut ein solcher Streit nicht, oft gibt es nur Verlierer.

Dieses Seminar führt ein in die Methode mit dem Herzen zu sprechen. Sie verlangsamt das Gespräch, fördert das Zuhören und schärft den gemeinsamen Blick auf die mitschwingenden Emotionen. Paare können so immer wiederkehrende Muster unterbrechen und »Fallen« entdecken, in die sie leicht geraten. Ziel ist es »heiße Eisen« anzupacken, ohne sich die Finger zu verbrennen und gegenseitig zu verletzen.

Alles was es braucht, ist die Bereitschaft, sich Zeit füreinander zu nehmen und mit dem eigenen Herzen ins Gespräch zu gehen, achtsam zu sein und ggf. eine Pause zu machen, bevor eine Eskalation droht. Wagen Sie einen Schritt aufeinander zu?!

### **Termine**

Samstag, 22. August 2020 | 10.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 1. September 2020 | 18.30 – 21.00 Uhr

Dienstag, 15. September 2020 | 18.30 – 21.00 Uhr

Alle Termine bauen aufeinander auf und gehören zusammen.

### **Leitung**

Gregor Bünnagel, EFL Bonn

### **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### **Teilnehmergebühr**

60,00 Euro pro Paar

Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das

Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite

# »ALLES IN BUTTER«

## Essgeschichten sind Lebensgeschichten – Was nährt mich?

Der Sonntagsbraten der Oma, die Kaffeetafel bei der Tante, die stibitzten Bonbons oder das eigene Lieblingsrezept – Geschichten rund um das Thema Essen sind häufig mit besonderen Erinnerungen verbunden. Denn Essgeschichten sind Lebensgeschichten. Der Workshop »Alles in Butter« bietet Gelegenheit, in diese Erinnerungen einzutauchen und eine kulinarische biografische Forschungsreise anzutreten. Aber er will auch »ans Eingemachte gehen« und diesen Fragen nachspüren: Was nährt mich? Was gibt mir Kraft? Was macht mich stark? Denn der Blick auf unsere Ressourcen und Kraftquellen kann helfen, unserem Lebensalltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen und die Zukunft bewusster zu gestalten.

### **Termin**

Samstag, 5. September 2020 | 14.00 bis 17.00 Uhr

### **Leitung**

Beate Behrendt-Weiß, Journalistin / Referentin für Biografiearbeit

### **Ort, Information und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### **Mitzubringen**

Lieblingsrezept aus Ihrer Kindheit

### **Teilnehmergebühr**

20,00 Euro

Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite



# ZEIT ZU ZWEIT – EIN PAARSEMINAR

- Sie sind gerne zusammen?
- Streiten jedoch immer wieder in derselben Art und Weise?
- Die Beziehungsfallen wiederholen sich?
- Sie wollen Ihre Beziehungsmuster erkennen und verstehen?
- Sie wollen etwas Neues ausprobieren?

Dann sind Sie in bester Gesellschaft! Wir laden ein zu einem Seminar für Paare.

In diesem Paarseminar wechseln sich Übungen zu zweit und Paargespräche mit dem Austausch in der Gruppe ab.

## **Termin**

Freitag, 9. Oktober 2020 | 15.00 – 18.00 Uhr und  
Samstag, 10. Oktober 2020 | 10.00 – 17.00 Uhr  
Ab einer Teilnehmerzahl von 5 Paaren findet die Gruppe statt.

## **Leitung**

Heidi Ruster und Burkard Severin, EFL Bonn

## **Ort und Anmeldung**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

## **Teilnehmergebühr**

60,00 Euro pro Paar

Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite



# »KINDERLOS – UND ERFÜLLT LEBEN!«

## Gesprächsreihe für Frauen ohne eigene Kinder in der Lebensmitte

Kinderlose Frauen leiden häufig darunter, dass sie – aus unterschiedlichsten Gründen – keine eigenen Kinder haben und begegnen starken inneren und äußeren Beurteilungen. Oftmals fällt es schwer, sich vom eigenen Kinderwunsch zu verabschieden und das eigene Leben wertzuschätzen, wie es jetzt ist. Wir wollen uns in wohlthuender, heilsamer Gemeinschaft dieser besonderen Lebenssituation zuwenden, uns mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnen und neue Sichtweisen für ein Leben in Fülle gewinnen. Jede Frau ist berufen, Mutter des Lebens zu sein!

Bestandteile:

- Austausch in der Gruppe
- Einzelarbeit
- Impulse
- kreatives Tun



### Termin

Montag, 26. Oktober 2020 | 19.30–21.30 Uhr  
Montag, 16. November 2020 | 19.30–21.30 Uhr  
Montag, 14. Dezember 2020 | 19.30–21.30 Uhr

Die Gruppe kann ggfs. in 2021 fortgesetzt werden.

### Leitung

Elke Hübers,  
systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin

### Ort, Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

### Teilnehmergebühr

20,00 Euro

Bitte überweisen Sie den angegeben Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite

# »GEHT JA GAR NICHT!« – »GEHT JA WOHL!«

Ein Erfahrungsaustausch für Menschen mit Gemeindebezug nach Trennung/Scheidung, in zweiter Beziehung

»Was die Geschiedenen in neuer Verbindung betrifft, ist es wichtig, sie spüren zu lassen, dass sie Teil der Kirche sind«, schreibt Papst Franziskus in Amoris Laetitia. Die eigene Situation von Trennung und neuer Liebe kann im Hinblick auf persönliche Erfahrungen mit der Kirche vielleicht mit Enttäuschung und Verletzung verbunden sein. Wir wollen Anteil nehmen an ihrer Lebens- und Glaubenssituation über ihre Sehnsüchte nach voller Teilhabe am kirchlichen Leben und Gottes Segen ins Gespräch kommen. In der EFL besteht ein Forum mit Angeboten für Menschen, die nach einer kirchlich geschlossenen Ehe getrennt, in Scheidung, oder/und in einer zweiten Beziehung leben, oder wiederverheiratet sind.

## **Ansprechpartner**

Heidi Ruster, Leiterin der Beratungsstelle  
Michael Mann, Leiter der Stadtpastoral

## **Ort, Informationen**

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

## **WiGe steht u. a. für**

- Anerkennung und Wertschätzung für Menschen in dieser Lebenssituation
- Willkommen und Einladung zum weiteren Leben in der kirchlichen Gemeinschaft

## **Sie fehlen uns – herzliche Einladung!**





**Kath. Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**

Gerhard-von-Are-Straße 8 | 53111 Bonn

Telefon: 0228 630455

Telefax: 0228 631862

E-Mail: [info@efl-bonn.de](mailto:info@efl-bonn.de)

[www.efl-bonn.de](http://www.efl-bonn.de)

**Katholisches Bildungswerk Bonn**

Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

Telefon: 0228 42979-0

E-Mail: [info@bildungswerk-bonn.de](mailto:info@bildungswerk-bonn.de)

[www.bildungswerk-bonn.de](http://www.bildungswerk-bonn.de)

**Teilnehmergebühren**

Bei Veranstaltungen mit Kursgebühren überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bitte bis spätestens einen Tag vor Veranstaltungsbeginn an:

Katholisches Bildungswerk Bonn | Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE41 3705 0198 0000 0930 88

BIC: COLSDE33

Als Verwendungszweck geben Sie bitte den jeweiligen Kurstitel an.

Es gelten die AGB des Kath. Bildungswerkes Bonn vom 1. November 2013:

[www.bildungswerk-bonn.de](http://www.bildungswerk-bonn.de)

Nach Rücksprache mit dem Bildungswerk ist eine Reduzierung der Teilnehmergebühren möglich.