



BEZIEHUNGSWERKSTATT EFL

ANGEBOTE 2021



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Bonn



KATHOLISCHE
EHE FAMILIEN
LEBENS
BERATUNG

VORWORT

Im Corona Jahr 2020 sind bedauerlicher Weise einige unserer Veranstaltungen der Beziehungswerkstatt ausgefallen. Nun haben wir unser Programm situationsgemäß verändert, wir bieten Online-Veranstaltungen an, haben inzwischen alternative Räume gefunden, und stellen uns mit der Teilnehmerzahl auf die besonderen Umstände ein.

Auch unter Einhaltung der Schutzbestimmungen lassen sich einige bewährte Angebote durchführen, die mit ihren Beziehungsthemen viele Menschen ansprechen.

So wollen wir im Herbst ein **Paarseminar in schöner Umgebung** in einem Tagungshaus stattfinden lassen, im Frühjahr ein weiteres **Wochenende für Paare** am gewohnten Ort in der EFL Beratungsstelle. Natürlich findet auch wieder ein **Kommunikationstraining** statt, und ebenso unsere **Trennungsgruppe »Abschied und Neubeginn«**. Unser **Seminar »Gespräche mit Herz«** widmet sich insbesondere dem konstruktiven Umgang mit den heiklen Themen.

Unsere Veranstaltungen sind unabhängig von unserer Beratungsarbeit. Sie verstehen sich als Begleitung für alle, die ihre Beziehungen ernstnehmen und lebendig erhalten wollen. Die Beziehungswerkstatt ist eine Zusammenarbeit von Kath. Bildungswerk und Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen.

Neugierig? Herzliche Einladung!

Heidi Ruster

Leiterin der Kath. EFL Bonn

Dr. Johannes Sabel

Leiter des Kath. Bildungswerks Bonn

MOSAIK DES LEBENS

Biografisches Schreiben – Schreiben für die Seele

Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit, in die eigene Lebensgeschichte einzutauchen und Erinnerungen anzuzapfen. Lassen Sie sich in der biografischen Schreibwerkstatt »Mosaik des Lebens« von Bildern, Worten, Satzanfängen oder Alltagsgegenständen dazu verführen, kleine Texte und einfache poetische Formen zu verfassen.

Aus der Freude am Umgang mit Sprache werden so Mosaiksteine mit Erinnerungen und neuen Impulsen, die die Farben Ihrer Lebensgeschichte widerspiegeln und zur Kraftquelle werden können.

Termine

Montag, 22. Februar 2021

Montag, 1. März 2021

jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Online via Zoom

Leitung

Beate Behrendt-Weiß,

Journalistin und Referentin für Biografiearbeit

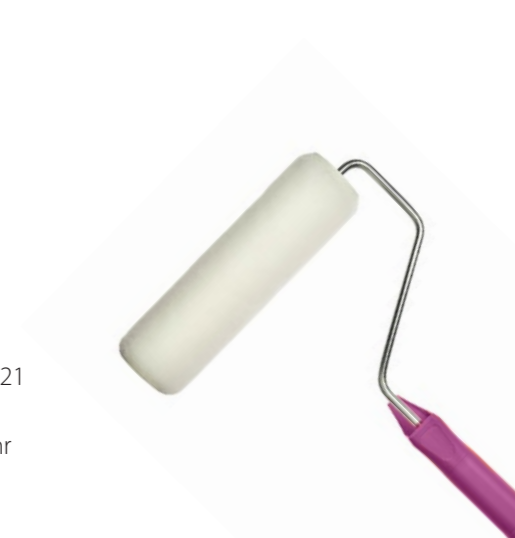
Anmeldung

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
Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.



»ICH VERSPRECHE DIR ...«

... Online auf die Ehe vorbereiten

Worum geht's in der Ehe? Was sagt die Bibel dazu?
Welchen Weg wollen wir als Paar gehen? An vier Abenden – bequem von Zuhause – werden Sie als Paar ins Gespräch gehen – untereinander, mit anderen Paaren und begleitet von Fachleuten aus Beratung und Theologie – unterhaltsam, informativ und vertrauensvoll.

Termine

Dienstag, 2./9./16./23. März 2021
jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr

Leitung

Heidi Ruster, EFL Bonn
Dr. Johannes Sabel, Leiter Kath. Bildungswerk
Norbert Koch, Referent für Ehepastoral

Information und Anmeldung

info@bildungswerk-bonn.de

Spenden erbeten

EFL-Bonn
Darlehenskasse Münster
IBAN: DE54 4006 0265 0001 1121 00
Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.



LEBEN IN ÜBERGÄNGEN

ZWISCHEN »NICHT MEHR« UND »NOCH NICHT«

Übergänge im Leben verunsichern und machen uns oft Angst. Das Alte ist nicht mehr, das Neue noch nicht in Sicht. Solche Umbruchsituationen kennt jeder von uns – gerade auch in diesen bewegten Zeiten.

Wie begegnen wir diesen Herausforderungen?
Was gibt uns in solchen Situationen Mut und Zuversicht?
Was können wir lernen und wie gestalten wir Übergangszeiten?

Diesen Fragen wollen wir nachgehen und im Austausch, mit kreativen Methoden und meditativen Übungen eine Orientierung finden.



Ulla Peffermann-Fincke und Rainer Fincke
Zwischen »nicht mehr« und »noch nicht«
Vier-Türme-Verlag, 2020
ISBN-13: 978-3736503281

Termin

Samstag, 6. März 2021 | 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung

Ulla Peffermann-Fincke, Eneagrammlehrerin
Rainer Fincke, Ev. Pfarrer, Bibliodramaleiter

Ort, Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Teilnehmergebühr

15,00 Euro
Bitte überweisen Sie den angegebenen Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite
Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.

ZWISCHEN »VERLASSEN SEIN« UND »ZU SICH SELBER KOMMEN«

»All the lonely people, where do they all come from?«
(Lennon/McCartney, 1966)

Alle Menschen machen Erfahrungen des Alleinseins und der Einsamkeit. Gerade in der Corona-Zeit waren viele Menschen allein. Müssen wir uns sorgen, wenn wir solche Erfahrungen machen? Oder müssen wir uns sorgen, wenn wir keine Einsamkeit erleben?

In einer Werkstatt entdecken und erkunden wir gemeinsam das Phänomen der »Einsamkeit«: Kennen Sie solche Erfahrungen? Was bedeutet Einsamkeit für mich? Wie viel Einsamkeit gehört zum Leben, wie viel tut mir gut, wie gehe ich damit um? Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch mit interessierten Menschen.

Termine

Mittwoch, 21. April 2021 | 19.00–22.00 Uhr

Samstag, 8. Mai 2021 | 10.00–17.00 Uhr

Mittwoch, 19. Mai 2021 | 9.00–22.00 Uhr

Mittwoch, 2. Juni 2021 | 19.00–22.00 Uhr

Bei Bedarf zusätzl.: Mittwoch, 16. Juni 2021, 19.00–22.00 Uhr

Leitung

Detlev Haimerl, HSD Hochschule Döpfer
Burkard Severin, EFL Bonn

Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Teilnehmergebühr

60,00 Euro

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

»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 Aufmerksamkeit zu begegnen und die Zukunft bewusster zu gestalten.



Termin

Samstag, 24. April 2021 | 14.00–17.30 Uhr

Leitung

Beate Behrendt-Weiß,
Journalistin und 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
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, 1. Mai 2021 | 10.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 18. Mai 2021 | 19.00 – 21.30 Uhr
Dienstag, 8. Juni 2021 | 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 angegeben Teilnehmerbeitrag bis spätestens drei Tage vor Veranstaltungsbeginn an das Kath. Bildungswerk Bonn | Bankverbindung siehe letzte Seite
Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.

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, 1./15./29. Juni 2021
jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

Leitung

Sabine Lunnebach, EFL Bonn

Ort, Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Spenden erbeten



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

Entwickelt durch:

Institut für Kommunikationstherapie und angewandte Forschung in Partnerschaft und Familie e.V., München

Termine

Kurs 1: 4./5. Juni 2021 und 18./19. Juni 2021

Kurs 2: 29./30. Oktober 2021 und 12./13. November 2021

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

Claudia Gootz, EFL Bonn

Ort, Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Teilnehmergebühr

320 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.

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.

Termine

Freitag, 11. Juni 2021 | 15.00–18.00 Uhr und

Samstag, 12. Juni 2021 | 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

Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.



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, 21. August 2021 | 10.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 15. September 2021 | 18.30 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 6. Oktober 2021 | 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
Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.

MEHR ALS EIN DACH ÜBER DEM KOPF

Wohnorte – LEBENS-RÄUME. Eine biografische Schatzsuche

Das Haus, in dem ich aufgewachsen bin, die Studentenbude unterm Dach oder die erste eigene Wohnung – viele Erinnerungen hängen an diesen Orten. Denn Wohnungen und Häuser sind mehr als das sprichwörtliche Dach überm Kopf. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes Lebens-Räume; hier haben wir Schönes erlebt, aber auch herausfordernde Zeiten bewältigt.

Zudem markieren Umzüge immer auch Umbrüche mit Abschied und Neubeginn. Der Blick auf die persönliche Wohn-Biografie bietet viele Ansätze zu einer biografischen Schatzsuche: Was verbinde ich mit den Wohn-Orten in meinem Leben? Wo habe ich meine Wurzeln, wo ist Heimat und wo bin ich angekommen? Und was gibt meiner Seele Herberge?

Mithilfe kreativer Methoden gilt es, diesen Fragen nachzuspüren, um dann den Blick für unsere Kraft-Orte, Ressourcen und Stärken zu weiten.

Termin

Samstag, 4. September 2021 | 14.00 – 17.30 Uhr

Leitung

Beate Behrendt-Weiß,
Journalistin und 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
Als Verwendungszweck geben Sie bitte den Kurstitel an.



ZEIT ZU ZWEIT

EIN PAARSEMINAR IM SIEBENGEIRGE

Kennen Sie schon FIDELITAS, den Engel Ihres Paares?

Wir wollen in schöner Umgebung diesen Engel, oder auch die einzigartige Melodie Ihres Paartanzes, kennenlernen und uns wieder einmal daran erfreuen!

Geplant ist ein ressourcenorientiertes Seminar für alle Paare, die gern zusammen sind und ihre Beziehung einmal mit extra Zeit in den Blick nehmen wollen.

Im Haus Marienhof haben wir hierfür einen guten Ort mit Abstand zum Alltag und der häuslichen Umgebung gefunden, um in der Gruppe von 5 Paaren und auch mit viel ZEIT ZU ZWEIT neue, belebende Impulse für Ihre Partnerschaft aufzunehmen.



Termine

Freitag, 10. September 2021 | 15.00 Uhr bis
Samstag, 11. September 2021 | 17.00 Uhr

Leitung

Heidi Ruster und Burkard Severin, EFL Bonn

Information und Anmeldung

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Teilnehmergebühr

185,00 Euro

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

»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.

Leitung

Heidi Ruster, Leiterin der Beratungsstelle
in Zusammenarbeit mit dem Stadtdekanat Bonn

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

www.efl-bonn.de

Katholisches Bildungswerk Bonn

Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn

Telefon: 0228 42979-0

E-Mail: info@bildungswerk-bonn.de

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

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