

# BEZIEHUNGS WEISE



*Wo Liebe ist und Leben, da ist Dynamik und Bewegung,  
Zuwendung und Abwendung, Spannung und Reibung.*

*Gelingende Beziehungen leben vom persönlichen Gespräch,  
von der Neugier aufeinander und von der Bereitschaft,  
Entwicklung und Veränderung zuzulassen...*

Kommunikationstraining und  
Selbsterfahrungsseminare für  
Paare und Einzelpersonen | ANGEBOTE 2013

Der Verein „Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V.“ ist Träger folgender Beratungsstellen:

**Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Fulda**

Rittergasse 4  
36037 Fulda

**Telefon:** 0661.77833

**Email:** [beratungsstelle-fulda@efl.bistum-fulda.de](mailto:beratungsstelle-fulda@efl.bistum-fulda.de)

**Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hanau**

Im Bangert 4  
63450 Hanau

**Telefon:** 06181.21749

**Email:** [efl-hanau@fbs-hanau.de](mailto:efl-hanau@fbs-hanau.de)

**Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Kassel**

Die Freiheit 2  
34117 Kassel

**Telefon:** 0561.7004 144

**Email:** [efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de](mailto:efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de)

**Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Marburg**

Deutschhausstraße. 31  
35037 Marburg/L.

**Telefon:** 06421.64373

**Email:** [info@efl-marburg.de](mailto:info@efl-marburg.de)

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V. bietet in ihren Beratungsstellen in Fulda, Hanau, Kassel und Marburg Einzelnen und Paaren in den verschiedensten Lebenskrisen und Konfliktsituationen kompetente Beratung und Unterstützung an.

Über dieses Angebot hinaus hält sie für Paare, die Impulse für die Gestaltung, Vertiefung und Entwicklung ihrer Paarbeziehung suchen, ein jährlich wechselndes Kursangebot bereit, das in diesem Heft vorgestellt wird.

Für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V.

Dechant Harald Fischer  
1. Vorsitzender



## Kommunikationstraining für Paare

### EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Partner mit ihrer Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten der Partner führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung.

EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation einzuüben.

### EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm führt die Paare in sechs Bausteinen zu einer verbesserten Kommunikation:

**„Wir verstehen uns!“**

Bewusst machen, was Verständnis fördert.

**„Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“**

Gefühle offen aussprechen.

**„Wir kommen einen Schritt weiter!“**

Meinungsverschiedenheiten lösen.

**„Das wünsche ich mir in unserer Beziehung!“**

Erwartungen aussprechen.

**„So stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor!“**

Sich über Intimität und Sexualität austauschen.

**„Das trägt mich und uns!“**

Über Wertvorstellungen und Glauben reden.

Die Paare üben zunächst Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken. Anschließend sprechen sie je für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer unterstützen sie dabei.

### Sie können lernen:

- sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt
- so zuzuhören, dass Mann/Frau besser versteht, was der/die andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München“. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

**Teilnehmerzahl:** Pro Kurs 4 Paare

#### Kurs 1:

Freitag, 18.01.2013, 17.00 Uhr – Sonntag, 20.01.2013, 13.00 Uhr

**TrainerInnen:** Anette Leibold , Otmar Leibold

#### Kurs 2:

Freitag, 30.08.2013, 17.00 Uhr – Sonntag, 01.09.2013, 13.00 Uhr

#### TrainerInnen:

Anette Leibold , Otmar Leibold

#### Ort:

Bildungshaus St. Michael, Ludwig-Mond-Str. 127, 34121 Kassel

#### Teilnehmerbeitrag:

250,00 EUR pro Paar incl. Übernachtung und Verpflegung



## Reif für die Insel...

### Selbsterfahrungsseminar für Paare auf der Nordseeinsel Pellworm vom 13.10. – 19.10. 2013

Das Seminar bietet interessierten Paaren die Möglichkeit, sich eine Woche gemeinsam mit anderen Paaren auf eine „Insel“ zurückzuziehen, um der eigenen Paarbeziehung Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Durch angeleitete Paarübungen, kreatives Tun und strukturierte Gespräche als Paar und in der Gruppe sind die Paare eingeladen, sich auf neue Weise aufeinander einzulassen und Erfahrungen miteinander und in der Gruppe auszutauschen. Dabei können die eigenen Paarthemen und -konflikte, offene und verdeckte Wünsche aneinander sowie anstehende Entwicklungsschritte bewusster werden.

Dies geschieht außerhalb der vielfältigen Verpflichtungen des familiären und beruflichen Alltags, in einer wohlwollenden und verwöhnenden Atmosphäre, die auch zum gemeinsamen Genießen einlädt. Das Seminar richtet sich an Paare, die neugierig aufeinander (geblieben) sind, die ihre Paarbeziehung bewusst gestalten und vertiefen wollen und die Lust haben, sich den Stärken und Schwächen, den Kraft- und Konfliktthemen und den spirituellen Wurzeln ihrer Partnerschaft zuzuwenden. Dabei kann das Erleben der anderen Paare in der Gruppe die Wahrnehmung der eigenen Themen und Besonderheiten unterstützen.

#### Arbeitsweise:

Paar- und Gruppenübungen; Impulse zu Einzel- und Paararbeit sowie Anregungen zu einer verbesserten Kommunikation. Pro Tag sind jeweils 2 Arbeitseinheiten von ca. 3 Stunden vorgesehen.

#### Methodische Grundlage:

Elemente aus der psychodramatischen und psychoanalytischen Gruppenarbeit sowie andere kreative Methoden.

#### Voraussetzung für die Teilnahme:

Bereitschaft, sich persönlich einzulassen auf sich selbst, den Partner und die Gruppe. Ein persönliches Vorgespräch mit den Seminarleitern; Verschwiegenheit.

#### Die Insel:

Pellworm, eine kleine Insel im „Naturschutzgebiet Schleswig Holsteinisches Wattenmeer“, bietet gute Voraussetzungen für diese Tage: Wenig äußere Ablenkung, dafür die unmittelbare Erfahrung einer außergewöhnlichen Natur, das Erleben von Ebbe und Flut, frischem Wind und Weite... Mit der richtigen Kleidung und inneren Einstellung herrscht hier immer gutes Wetter, um sich in der Freizeit bei kleineren oder auch ausgedehnten Wanderungen am Deich oder am Meer zu erholen bzw. die Insel zu erkunden.

Das Seminar findet statt auf dem Ütermarker Hof – einem Bioland-Hof – gelegen auf einer Warft im Ütermarker Koog im Osten von Pellworm, in ruhiger Lage, umgeben von Kornfeldern und grünen Wiesen. Deich und Nordsee sind querfeldein in wenigen Minuten zu erreichen.

#### Unterbringung und Verpflegung:

Nach Absprache und Wahl entweder in Doppelzimmern mit Bad oder in Ferienwohnungen. Die Vollverpflegung bietet Hausmanns- und Vollwertkost mit Produkten aus biologischem Anbau.

#### Termin:

Sonntag, 13.10.2013, 16.30 Uhr - Samstag, 19.10.2013, 11.30 Uhr

#### Kosten: €

685,00 pro Person incl. Vollpension und Kursgebühr.

#### Teilnehmerzahl: 5 Paare

#### Leitung:

Anette Leibold, Dipl.Theologin;  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Psychotherapeutin (HPG); Psychodrama-  
leiterin; Kommunikationstrainerin (EPL/KEK)  
Otmar Leibold, Dipl.Theologe;  
Schulseelsorger; Bibliodramaleiter; Leiter analytische Gruppenpsychotherapie  
(DAGG); Kommunikationstrainer (EPL/KEK)

#### Weitere Informationen

Anette und Otmar Leibold: o.leibold@gmx.de

#### Anmeldung bis spätestens:

Dienstag, 01. Mai 2013 an EFL-Geschäftsstelle Fulda (siehe hinten)



## Die Kunst als Paar zu leben

### Selbsterfahrungskurs für Paare am 22./23. Februar 2013

Als Paar miteinander in einer liebevollen, lebendigen, entwicklungs- und konfliktfähigen Partnerschaft zu leben ist eine Kunst. Sie bedarf der Schaffung von Freiräumen, um hilfreiche Haltungen und Fertigkeiten einzuüben und zu vertiefen.

Das Seminar richtet sich an (Ehe-) Paare, die in ihrer Beziehung neugierig aufeinander (geblieben) sind und sich Zeit nehmen möchten, sich selbst, den Partner und die Beziehung zueinander in einer Gruppe mit anderen Paaren neu in den Blick zu nehmen, neue Erfahrungen miteinander zu machen und neue Anstöße zu suchen.

Wir arbeiten als Selbsterfahrungsgruppe u.a. mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

#### Teilnehmerzahl:

max. 5 Paare

#### Zeit:

Freitag 22. Februar 2013, 17:00 – 22:00

Samstag, 23. Februar 2013, 09:00 – 18:00

**Ort:** Alfred-Delp-Haus, Kölnische Straße 55, 34177 Kassel

#### Leitung:

Anette Leibold, Dipl.Theologin;

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin; Psychotherapeutin (HPG); Psychodramaleiterin; Kommunikationstrainerin (EPL/KEK)

Otmar Leibold, Dipl.Theologe.;

Schulseelsorger; Bibliodramaleiter; Leiter analytische Gruppenpsychotherapie (DAGG); Kommunikationstrainer (EPL/KEK)

**Teilnehmerbeitrag:** 170,00 Euro pro Paar

#### Weitere Informationen

Anette und Otmar Leibold: o.leibold@gmx.de

#### Anmeldung bis spätestens:

Montag, 15. Dezember 2012 an die EFL- Geschäftsstelle Fulda (siehe unten)

## ANMELDUNG

### ANMELDUNG

Ihre Anmeldung zu den Seminarangeboten richten Sie bitte an:

**Barbara Straub**

**Geschäftsstelle der Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
in der Diözese Fulda e. V.**

Paulustor 5  
36037 Fulda

**Telefon:** 0661.25061830

**Email:** Barbara.Straub@bistum-fulda.de

#### Bankverbindung:

Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Fulda e. V.  
Kto.-Nr. 415 389 19  
BLZ 530 501 80

Ermäßigungen auf die angegebenen Kursgebühren können bei Bedarf bei der Kursleitung angefragt werden.