



gemeinsam leben

„GUTEN MENSCHEN GESELLSCHAFT
ZU LEISTEN IST DIE BESTE
METHODE, SELBST EIN GUTER
MENSCH ZU WERDEN.“

Miguel de Cervantes

Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Gern begleitet sie auch Sie ein Stück auf Ihrem Weg. | 243, 254, 573–574



Daniel Löber hat vor einigen Jahren das Wandern im Allgäu für sich als Hobby entdeckt. Die Schönheit der Natur erleben und auf verschlungenen Pfaden unterwegs sein, kann man mit ihm aber auch hier im schönen Nordhessen. | 240–241



Den Partner/die Partnerin zu verstehen und sich verstanden zu fühlen, ist wichtig in einer Beziehung, weiß Sozialpädagogin **Kathrin Drescher-Mattern**. Daher bieten sie und ihr Mann Kommunikationstraining für Paare an. | 230, 232

Als Ehe-, Familien- und Lebensberater ist **Marcus Drescher** in Kontakt mit vielen Paaren. Er erlebt, dass gelingende Kommunikation für eine zufriedenstellende Partnerschaft unerlässlich ist. Dabei unterstützt er Sie gerne. | 230, 232



Pfarrer **Thomas Meyer** möchte Glaubenskompetenz durch Lebenskompetenz stärken. Hierfür bietet er seine Erfahrungen als Krankenhausseelsorger und Exerzitienbegleiter zu den Themen „Spiritualität und Lebensgestaltung“ an. | 210–213



Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der eigenen Haustür. Er durchstreift unsere schöne Heimatstadt und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 242



Manfred Gebert beschäftigt sich seit 1970 mit Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. | 220–226



➤ **Tieraufnahmen im Tierpark Sababurg**

An diesem Tag wollen wir gemeinsam den Tierpark Sababurg durchstreifen und uns auf die Suche nach den schönsten Tier-, Landschafts- und Naturmotiven begeben.

225	Samstag	08.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

- ! **Treffpunkt:** Eingang zum Tierpark Sababurg
- ! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.

➤ **Fotos erstellen auf der Insel Siebenbergen**

Wir wollen an diesem Vormittag gemeinsam die Insel Siebenbergen erkunden und vor allem schöne Fotomotive finden. Ob Landschafts- oder Nahaufnahmen, lassen Sie uns die Frühlingsstimmung einfangen.

226	Samstag	17.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

- ! **Treffpunkt:** Eingang zur Blumeninsel Siebenbergen
- ! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.

Partnerschaft

➤ **Ehevorbereitungsseminar**

Verliebt, verlobt ... und bald verheiratet. Die Hochzeit ist ein ganz besonderer Tag, der lange geplant wird. Neben all den praktischen Vorbereitungen rund um die Hochzeit tut es gut, sich als Paar einen Tag lang eine Auszeit zu nehmen.

Die perfekte Gelegenheit, um...

- sich einzustimmen auf das Versprechen, das man sich gegenseitig gibt.
- sich auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges.
- sich selbst und den Partner ein Stück besser kennen und lieben zu lernen.
- sich Gedanken darüber zu machen, dass Gott als Dritter mit auf dem Weg ist.

! **Anmeldungen und weitere Kursangebote:**
www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de



➤ **APL – Auffrischkurs zum EPL**

Der Auffrischkurs Partnerschaftliches Lernprogramm (APL) ist für alle Paare konzipiert, die bereits an einem EPL-Kurs (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) teilgenommen haben und ihre Kommunikationsfertigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Sie haben als Paar die Möglichkeit, an Ihre positiven Erfahrungen anzuknüpfen und sich wieder Zeit für gelingende Gespräche zu nehmen. Dabei werden Sie, wie schon beim EPL-Kurs, von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterstützt.

APL führt in drei Einheiten zu einer verbesserten Kommunikation:

- Gesprächsregeln – Die Gesprächsregeln von EPL werden wiederholt.
- Konfliktlösung – Einen Konflikt verstehen und nach Lösungen suchen.
- Notfallstrategien – Das Streitverhalten betrachten und Strategien entwickeln.

Das Konzept zum APL-Auffrischkurs ist vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“ München entwickelt worden.

230	Samstag	09.11.2024	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	100,00 Euro pro Paar inkl. Pausengetränke	
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher	

- ! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Das Mittagessen** organisieren die Teilnehmenden eigenständig.

Ehe | Familie | Leben

Beratungsstelle Kassel | Diözese Fulda

im Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2
34117 Kassel
Telefon 0561 7004-144

- › Beratung bei Störungen und Krisen in Ehe und Partnerschaft
- › Beratung bei persönlichen Konflikten und psychischen Belastungen

Die Kunst als Paar zu leben

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 alle 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 unter anderem mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

231	Freitag	21.02.2025 und Samstag 22.02.2025
	Dauer	Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr
	Gebühr	290,00 Euro pro Paar inkl. Pausenimbiss
	Leitung	Anette und Otmar Leibold

! Ort: Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2

! Höchstens 4 Paare können teilnehmen.

! Anmeldeschluss: 20.01.2025

! Fragen zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an a.leibold@gmx.com.



EPL – Kommunikationstraining für Paare

Die Zufriedenheit von Paaren in ihrer Beziehung hängt wesentlich davon ab, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen bis hin 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 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 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 Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken und sprechen über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer helfen ihnen, sich verständlich auszudrücken sowie richtig zuzuhören. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen werden möglich.

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

232	Freitag	21.03.2025 bis Sonntag, 23.03.2025
	Dauer	Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
	Gebühr	325,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher

! Ort: Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Die Freiheit 2

! Höchstens 4 Paare können teilnehmen.