

Wir können streiten, ohne uns zu verletzen

Das Ev. Bildungswerk Oberfranken-Mitte lädt in Zusammenarbeit mit dem Erzbistum Bamberg, den Dekanaten Kulmbach/Thurnau und dem CVJM Kasendorf am 16.3. und 30.3.19 (jeweils samstags von 9.30 bis 17.30 Uhr) zu einem Kommunikationstraining für Paare ein: EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm). Dieser Kurs des EBW eignet sich als Kurs für jüngere Paare und für Paare mit langjähriger Beziehung.

Das Geheimnis einer dauerhaften, zufriedenstellenden Beziehung ist eine gute Kommunikation. Ein gutes Kommunikationstraining senkt nachweislich die Trennungsrate. EPL vermittelt die bewährten, beziehungsfördernden Ergebnisse der Kommunikationsforschung durch zertifizierte TrainerInnen.

Dabei werden je fünf einfache Regeln für das "Sprechen" und das "Zuhören" trainiert, mit denen Gespräche viel konstruktiver geführt werden können. Die PartnerInnen lernen sich besser auszudrücken und aufmerksamer zu zuhören. Das Verständnis füreinander wächst. Die Qualität der Gespräche wird verbessert. Die Paare können auf diese Weise Streitgespräche führen, ohne sich gegenseitig zu verletzen.

Wie läuft EPL ab:

In der Gruppe werden allgemeine Infos zur gelingenden Kommunikation vermittelt. Jedes Paar trainiert für sich an vorgegebenen und eigenen Themen im eigenen Raum und werden von den TrainerInnen gecoacht.

Welche Themen werden besprochen?

Im ersten Teil (16.3.) werden grundlegende Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten vermittelt: 1. „Wir verstehen uns!“ Bewusstmachen, was Verständnis fördert. 2. „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ Gefühle offen aussprechen. 3. „Wir kommen einen Schritt weiter!“ Meinungsverschiedenheiten lösen.

Im zweiten Teil (30.3.) werden die erlernten Fähigkeiten an verschiedenen Themenkreisen trainiert: 1. „Das wünsche ich mir in unserer Beziehung!“ Erwartungen aussprechen. 2. „So stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor!“ Sich über Intimität und Sexualität austauschen. 3. „Das trägt mich. Das ist mir wichtig.“ Über Wertvorstellungen reden.

Wo findet EPL statt?

Das Dekanat Thurnau stellt das Gemeindezentrum Lichtblick, Hutschdorfer Str. 2, Thurnau mit seinen geeigneten Räumlichkeiten zur Verfügung.

Anmeldung und Infos bei: Volkmar Schulze; mail: cvjm@kirche-kasendorf.de

Fon: 09228/8423, www.epl-kek.de; www.ebw-bayreuth.de

(Persönlichkeit/Orientierung)