



FAMILIENBUND
DER KATHOLIKEN
IN DER DIÖZESE
ROTTENBURG-STUTTGART

BRÜCKE

Ausgabe 1 · 2022

Mit Unfrieden im
Alltag umgehen

**Der Glaube als Option für innere
Kraft und Ausgeglichenheit**

Friedvoll leben

**Wie kann ich Frieden schaffen
in mir und mit anderen?**

Elterntraining
„Kinder im Blick“

**Herausforderung Elternsein und
Elternbleiben nach der Trennung**



03

Editorial

04

Geistliches Wort

Mit Unfrieden im Alltag umgehen

05

Leitwort „Frieden“

Shalom

06

Miteinander beten

Ein Friedensgebet für Zuhause

08

Elterntaining „Kinder im Blick“

„Beziehungen neu gestalten – für dich – für mich – für uns“

10

Elternbriefe

Demokratie in der Familie

11

Basteltipp

Wir gestalten eine Friedenstaube

12

In Frieden leben

Anregungen für ein friedvolles Leben

13

Friedensbildung

Frieden mitgestalten

14

Ankündigungen

Termine – Termine – Termine

16

Zu guter Letzt

Familie – gesellschaftspolitisch unter die Lupe genommen

Liebe Leserinnen und Leser,

der russische Angriff auf die Ukraine hat das Thema „Krieg“ in unsere Häuser getragen. Kinder fragen am Esstisch „Krieg, was ist das?“ Eltern sind beunruhigt, was wird noch kommen? Bei Großeltern erwachen vielleicht schmerzhaft Erinnerungen an Erlebnisse im 2. Weltkrieg. Unser Einfluss auf die große Politik mag gering sein, aber wir sind nicht machtlos, wenn es darum geht, friedlich miteinander umzugehen.

Was stärkt uns? Was schenkt uns Gelassenheit, in Krisensituationen besonnen zu handeln und nicht zu verzweifeln? Oft wird dann das Stichwort „Resilienz“ ins Spiel gebracht. Also die Eigenschaft, an Widerständen nicht zu zerbrechen. Resiliente Menschen lassen sich nicht unterkriegen, sie können auf persönliche Kraftquellen zurückgreifen.

Kraftquelle kann der Glaube sein. Aber auch die Erfahrung „Ich habe schon manche schwierige Situation bewältigt“ hilft. Die Gewissheit, ich bin nicht allein, meine Familie, meine Freunde sind bei mir, ist ein Schatz, für den viele dankbar sind. Einige Beiträge in dieser Brücke greifen diese Gedanken auf.

Friedlich miteinander umgehen, das heißt auch, Wege suchen, wie bei unterschiedlichen Interessen dennoch Entscheidungen getroffen werden können, die für alle tragbar



sind. Der Familienrat ist hier eine Möglichkeit. Wie das gehen kann, lesen Sie im Elternbrief „Demokratie in der Familie“.

Die Familie ist der Lernort für Kinder. Hier erleben sie, wie Meinungsverschiedenheiten gelöst werden können. Lernen, mit Enttäuschungen umzugehen, wenn der eigene Wunsch nicht verwirklicht wird. Erfahren, wie gut es tut, getröstet zu werden und lernen zu trösten.

Über den Themenschwerpunkt hinaus finden Sie wieder ein Gebet, einen kreativen Bastelvorschlag und natürlich Informationen zu den Veranstaltungen des Familienbundes.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien gesegnete Tage.

Beate Gröne

Beate Gröne
Geschäftsführerin des Familienbundes

Impressum

Familienbund der Katholiken
in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Jahnstraße 30
70597 Stuttgart

Tel.: 0711 9791 4760

Mail: familienbund@blh.drs.de

Fachbereich Ehe und Familie
Bischöfliches Ordinariat
Rottenburg-Stuttgart

Jahnstraße 30
70597 Stuttgart

Tel.: 0711 9791 1040

Mail: ehe-familie@bo.drs.de

Bilder

www.stock.adobe.de, Annemarie
Barthel und Peter Weidemann (über
pfarrbriefservice.de), Gabriele Holland-
Junge, Richard Bösch, Karlheinz Heiss,
Stephanie Vogt, pixabay

www.familienbund-drs.de

Mit Unfrieden im Alltag umgehen

Der Glaube als Option für innere Kraft und Ausgeglichenheit.



Ruhig werden und Gott mit ins Spiel bringen

Mit was werde ich so täglich konfrontiert und wie kann ich damit umgehen? Manche versuchen es mit Beruhigungsmitteln, manche mit Kursen zu Atemübungen, Meditation oder Yoga. Ich möchte den Aspekt des inneren Friedens, den Gott uns schenkt, ins Spiel bringen.

Wer kennt diese Alltagsszenen nicht? Man steht am Band an der Kasse und wartet, bis die Person vor einem gezahlt hat und dann plötzlich wird man von hinten angeschnauzt, man hätte vergessen, den Band-Trenner hinter seinen Waren aufs Band zu legen.

Oder ein Familienmitglied kommt verstimmt und verärgert nach Hause und verbreitet dann auch in der Familie schlechte Stimmung, um seinem Ärger Luft zu machen und ihn loszuwerden. Oftmals wird erstmal an den anderen herumkritisiert und Verschiedenes schlecht geredet, statt zu erzählen, woher der Ärger und die Aggression kommen und was vorgefallen ist.

Was macht das mit uns?

Unvermittelt steigt auch bei uns der Puls, und wir sind plötzlich auch mitten drin und es fällt schwer, ruhig zu bleiben und nicht gleich mit einzusteigen, sich zu verteidigen oder in gleichem Ton zu antworten. Was passiert? Wir geraten dadurch aus dem Gleichgewicht, sind aufgebracht, können uns nicht mehr auf das, was wir gerade tun, konzentrieren und tragen vielleicht sogar den Ärger weiter und ziehen weitere Personen mit hinein.

Wie können wir damit umgehen?

Einige Ratgeber schwören auf die Atemmethode. Moderne Smart-Uhren haben schon Programme integriert, die uns anleiten, wieder zu einer ruhigeren Atmung zu kommen und so den Stress etwas abzubauen. Auch kann man mit Yoga und anderen Bewegungsarten zur Ruhe kommen und somit diesen un-guten Zirkel unterbrechen.

Gott mit ins Spiel bringen!

Eine weitere Möglichkeit der Hilfe in

den oben beschriebenen Situationen ist es, den Glauben an Jesus mit einzubeziehen. Aus meiner eigenen Erfahrung finde ich im Gebet, in der Hinwendung zu Gott, einfacher wieder zu mir und in meine Mitte zurück. Das Gebet muss keine vorgefertigte Formel sein, es kann auch ein Stoßgebet, ein kurzes Einbeziehen Gottes in die Situation sein. Wie soll das sonst auch im Familienalltag mit kleinen Kindern funktionieren? Es geht um Beziehungspflege zu Gott, das klingt abstrakt. Mir fällt es schwer, Spirituelles in Regeln oder Rezepte zu verpacken, es geht nur schwer mit vorgefertigten Übungen, obwohl es so viele davon gibt, denn jeder ist einzigartig und jeder hat seine eigene Art, neugierig sich auf die Suche und auf den Weg nach Tiefe zu machen.

„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.“ Johannes 14, 27

Es kann Wunderbares passieren, dies habe ich nicht nur selbst, sondern auch in der Begleitung anderer erfahren. Dies ist wie bei vielem anderen auch ein Weg, der mit einem ersten fragenden und suchenden Schritt beginnt und uns dann immer tiefer in die Geheimnisse des Glaubens, in die Beziehung zu Gott und in seinen Frieden, den er uns schenken möchte, hineinführt. So bitte ich und bete zu Gott, dass er Sie auf den ersten Schritten oder wo immer Sie auf dem Weg sind, segne und begleite.

*Diakon Bernhard Baur
Geistlicher Beirat*

Shalom

Es gibt immer Hoffnung.

Der auch in unserem Sprachraum gebräuchliche Begriff „shalom“ wird im Alten Testament als „Zustand, der keine unerfüllten Wünsche offenlässt“ beschrieben. Der Titel des Liedes shalom chaverim wird mit „Friede, Freunde“ ins Deutsche übertragen. Friede also ein Synonym für einen Zustand, der keine unerfüllten Wünsche offenlässt?

Wer heute in die Ukraine schaut und auf die Verwüstung und Zerstörung, die der Krieg mit Russland anrichtet, der kann das Synonym verstehen. Für den Alltag aber scheint es eine hehre Idee zu sein, sich einen paradiesischen Zustand zu wünschen. Im Kleinklein der vielen Anforderungen des Lebens mag für viele schon der Blick auf einen entspannten Urlaub diesen Zustand verheißen. Wenn die Neuberechnung der Heizkosten sich allerdings über den Urlaubskatalog legt, dann bekommt die Sehnsucht einen erheblichen Dämpfer.

Unser Leben aus dem Gleichgewicht

Das Leben in 2022 ist deutlich aus dem Gleichgewicht gekommen. Es sind nicht nur die Kampfhandlungen in der Ukraine, die uns diesen Eindruck vermitteln, es sind viele Nachrichten, die sich zu einem gewaltigen Berg auf türmen und uns verunsichern. Das Klimaproblem, das viele lange nicht wahrhaben wollten, die Folgeerscheinungen der Coronapandemie und schließlich auch die fortwährende Krise unserer Katholischen Kirche, deren sichtbarstes Zeichen die jährlich steigenden Austrittszahlen sind.

Trägt unser Glaube noch?

Wie gehen wir damit um? Für uns Katholiken war der Glaube immer ein tragendes Fundament. Wenn aber selbst engagierte Mitarbeiter:innen die Kirche verlassen, dann scheint er das nicht mehr zu sein. Wir müssen uns fragen lassen, was sich denn hinter unserem Glauben verbirgt, wie Hoffnung und Liebe mit dem Glauben korrespondieren. Wir sehen die Zerstörung der Glaubwürdigkeit der Kirche, aber hat das auch etwas mit unserem Glauben zu tun?

Neue Strukturen sind nötig – welche Hoffnung gibt es?

Ich bin der Überzeugung, dass sich die Struktur der Katholischen Kirche überlebt hat und sich elementar verändern muss. Und dass sich damit auch die Idee verabschiedet wird, Jesus selbst hätte uns den Auftrag gegeben, eine kirchliche Struktur bis zu seinem Wiederkommen aufrecht zu erhalten, die vielleicht in früheren Zeiten Sinn gemacht und Sinn gestiftet hat.

Jetzt brauchen wir andere Strukturen für unseren Glauben. Sie müssen sich an der Jungergemeinde mit ihren Frauen und Männern orientieren und nicht an überkommenen patriarchalen Denkmustern. Wir brauchen Offenheit und Transparenz bei der Aufklärung der entsetzlichen Dinge, die im Namen der Kirche möglich waren, mit Billigung oder mit Wegschauen. Wir brauchen die Sicht der Betroffenen und müssen Solidarität als Eintreten für die Belange der Kleinsten definieren und nicht als Bezahlen der Kirchensteuer.



Karlheinz Heiss

Hoffnung, können wir Hoffnung haben, dass es uns gelingt? Der jüdische Schriftsteller Shalom Ben-Chorin hat 1942, als am Wannsee die Ausrottung der jüdischen Rasse beschlossen wurde, einen Text verfasst, der sich wie ein Widerspruch zu all dem anhört, was sich gleichzeitig ringsherum ereignet hat. Dieser Text soll uns Hoffnung geben für den Sieg des Lebens über alles Zerstörerische:

*Freunde, dass der Mandelzweig wieder blüht und treibt,
ist das nicht ein Fingerzeig, dass die Liebe bleibt?*

*Dass das Leben nicht verging, so viel Blut auch schreit,
achtet dieses nicht gering in der trübsten Zeit.*

Tausende zerstampft der Krieg, eine Welt vergeht.

Doch des Lebens Blütensieg leicht im Winde weht.

*Freunde, dass der Mandelzweig sich in Blüten wiegt,
das bleibt mir ein Fingerzeig für des Lebens Sieg.*

*Karlheinz Heiss,
Diözesanvorsitzender*

Ein Friedensgebet für Zuhause

„Der Friede sei mit uns!“

- Stellt ein Friedenslicht in ein Windlicht an eines Eurer Fenster. Versammelt Euch als Familie an diesem Fenster.
- Zündet das Licht um 19 Uhr an, hört den Glocken der Kirche zu und werdet ruhig.
- Beginnt Euer Gebet mit dem Kreuzzeichen:
„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, Amen.“
- Schaut Euch das Friedenslicht an und überlegt gemeinsam: Wo gibt es Frieden in der Welt und wo gibt es keinen Frieden in der Welt? Was fällt Dir ein, wenn Du das Wort Frieden und/oder Krieg hörst?
Sprecht miteinander, was Euch beschäftigt und bedrückt, was Euch vielleicht Angst oder auch Hoffnung macht.
- Wir beten verbunden mit anderen Christinnen und Christen:

Guter Gott,

Hände falten

**du hast mich
und alle Menschen lieb.**

auf Dich und andere zeigen

**Jeder ist ein Geschenk,
und ganz wertvoll.**

Hände zu einer Schale formen

**Du willst, dass wir miteinander
in Frieden leben.**

Hände aneinanderlegen. Daumen als
Taubenkopf zusammendrücken,
und die anderen Finger flattern als Flügel

**Du willst, dass wir miteinander
unser Leben teilen.**

Gebt euch gemeinsam die Hände

Amen.

- Nun überlegt gemeinsam, an welche Menschen, an welche Gruppe/n Ihr besonders denken und wem Ihr in Gedanken den Frieden wünschen wollt.
- Segen:
**Der Frieden Jesu sei mit Dir und allen, die Dir wichtig sind.
Der Gott des Friedens begleite Dich mit seinem Licht und seinem Segen
durch die schönen und schweren Tage Deines Lebens. Amen.**
- Beendet Euer Gebet mit dem Kreuzzeichen:
„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, Amen.“

Stephanie Vogt,
Jugendreferentin

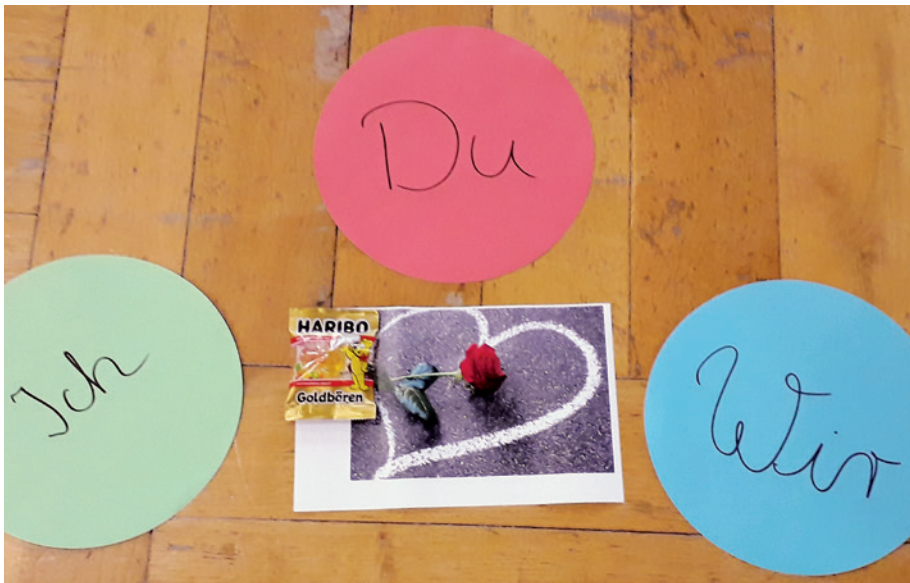


Bild: Annemarie Barthel
In: BRÜCKE, Ausgabe 1 · 2022

„Beziehungen neu gestalten – für dich – für mich – für uns“

Herausforderung Elternsein und Elternbleiben nach der Trennung.

Eltern sein – eine Aufgabe – eine Herausforderung – die uns ein Leben lang bleibt und sich deshalb auch ständig wandelt. Trennen sich die Eltern, wartet auf beide eine besonders anspruchsvolle Aufgabe. Es gilt insbesondere, die eigenen Kinder nicht aus dem Blick zu verlieren, denn die Paarkonflikte erschweren oft die Kommunikation zwischen Vater und Mutter. So trafen sich 16 alleinerziehende Frauen mit ihren Kindern an einem Wochenende in Rot an der Rot zu einem Elterntraining, das das Ziel im Titel trägt: „Kinder im Blick“.



werden, eine gute Beziehung zu ihrem Kind zu pflegen, die Kommunikation zum Ex-Partner zu verbessern und eine gute Selbstfürsorge zu pflegen. Wünschenswert ist es, wenn beide Elternteile an einem Kurs teilnehmen können.

Ziemlich viel Stoff für das Wochenende, zumal jede Familie ihre eigene Lebenssituation, ihre eigenen Fragen und Antworten hat und in diese Tage mitbringt. In theoretischen Inputs, Austausch in Kleingruppen und im Plenum, sowie in kleineren Rollenspielen und im kreativen Gestalten werden diese Themenbereiche angegangen.

Trotz unterschiedlichem Alter der Kinder und individueller Lebens- und Trennungsbioografie hatten alle Teilnehmerinnen zwei Dinge gemeinsam: Ihre Paarbeziehung ist durch Trennung und Scheidung beendet worden. Gleichzeitig sind und bleiben sie Eltern auf Lebenszeit.

Nach der Trennung ist nichts mehr so, wie es früher einmal war, und alle Betroffenen hatten und haben die Aufgabe, einen neuen Lebensabschnitt für sich, für ihre Kinder und wenn möglich auch in der Beziehung zum anderen Elternteil zu gestalten.

Keine einfache Aufgabe, zumal Wut, Angst, Kränkung und Verlusterfahrung in diesem Prozess miteinhergehen

können und das Denken und somit das Fühlen und Handeln zum/zur Elternpartner*in mit bestimmen.

Vor allem die Kinder durchleben bei einer Trennung ein Gefühlschaos. Nicht selten geben sie sich die Schuld an der Trennung ihrer Eltern. In ihrer Gedankenwelt haben sich Papa und Mama vielleicht getrennt, weil sie als Kinder nicht genug gelernt haben oder weil sie „böse“ waren.

Das Angebot „Kinder im Blick“

Ein hilfreiches Angebot in dieser schwierigen Trennungsphase ist das Elterntraining „Kinder im Blick“, entwickelt von einem Team der Ludwig-Maximilians-Universität München. Eltern sollen in diesem Kurs unterstützt

Für sich selbst sorgen können

Das erste Thema des Trainings heißt: **„Wie Sie für sich selbst in stressigen Situationen gut sorgen können.“** Es geht um die Fragen: Wie entsteht Stress, wie reagiere ich individuell in stressigen Situationen, und welche Pausenknöpfe helfen mir dabei, mich wieder zu stabilisieren? Das Modell der „Achterbahn“ verdeutlicht, wie Konflikte entstehen, wie sie sich durch Gedanken und innere Kommentare verselbstständigen und zu unerwünschten Reaktionen auf beiden Seiten führen können. Ziel soll sein, diese Dynamik in der „Achterbahn“ zu erkennen und durch hilfreiche eigene innere Kommentare eine Entgleisung der Kommunikation zu vermeiden.

Schadet eine Trennung meinem Kind?

Für Kinder sind ihre Eltern wie ein Buch, in dem sie lesen und lernen. Nach diesem Vorbild bauen sie auch die Konfliktmodelle für ihr eigenes Leben auf. In diesem Zusammenhang wird oft folgende Frage gestellt:

Schadet eine Trennung meinem Kind? Jesper Juul, der 2019 verstorbene dänische Familientherapeut, findet dazu deutliche Worte: „Wenn die Eltern zumindest so unverfänglich und anständig „wie Fremde“ miteinander umgehen, dann schadet die Trennung den Kindern nicht. Sie ist emotional fordernd, sie ist traurig, aber sie schadet nicht. Nach meinem Verständnis schadet man einem Kind, wenn man etwas tut oder unterlässt, das ihm seine Lebensfreude und Energie raubt. Mehr als alles andere brauchen unsere Kinder also die Erfahrung, dass ihre Eltern im Prozess der Trennung anständig und fair miteinander umgehen. Wenn man das nicht schafft, sollte man besser gar nicht miteinander umgehen.“

Oft verfestigt sich destruktives Konfliktverhalten über die Trennungszeit hinaus und belastet die Kinder in ihrem Bedürfnis nach einem emotionalen Nest. Man kennt sich als Paar und Eltern ja schon lange und weiß, wie man sich auch nach der Trennung weiterhin verletzen kann. Kinder fühlen sich dann für ihre Eltern verantwortlich und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück oder verdrängen sie. Langfristig wirkt sich diese Strategie fatal auf die kindliche Entwicklung, sogar bis ins spätere Erwachsenenleben hinein, aus.

Eine gute Beziehung mit den Kindern pflegen

Hier knüpft das nächste Thema an: „Nur wer sein Kind im Blick behält,



Gemeinsam an einem Strang ziehen – eine praktische Übung, die übertragen werden kann auf erzieherische Absprachen im Alltag.

kann wissen, was es braucht – mit dem Kind eine gute Beziehung pflegen“.

Die Einheit beginnt mit einem Input über die „vier Grundlagen der Erziehung“:

1. Kinder benötigen einen Lebensraum, in dem sie sich sicher fühlen.
2. Kinder brauchen Zuwendung, Liebe und Anerkennung.
3. Kinder benötigen in Zeiten der Trennung eine klare Orientierung.
4. Kinder benötigen Autonomie-spielräume.

Im praktischen Elternteraining wird das Formulieren des „**Beschreibenden Lobs**“ für Kinder geübt. Wie wertvoll die mit ihrem Kind verbrachte Zeit ist, machen sich Eltern in Rollenspielen und Gesprächen mit anderen Eltern bewusst.

Getrennt, aber durch die Kinder weiterhin verbunden

Die letzte und sicherlich schwierigste Einheit für alle Beteiligten ist das Thema: „**Wenn das Wir ins Spiel kommt – Wir haben etwas gemeinsam: unser Kind**“. Es folgt eine erste Einführung in Fertigkeiten der Kommunikation, unter besonderer Berücksichtigung der Zuhörer- und Sprecherfertigkeiten.

Das kreative Spiel „**Wir ziehen gemeinsam an einem Strang**“ sensibilisiert für die Frage: Was können wir unserem Kind als Eltern mitgeben, damit es sich zu einem „starken Kind“ entwickelt? Dabei werden noch einmal die Wichtigkeit und das Einhalten gemeinsamer erzieherischer Absprachen und Werte deutlich.

In einer Übung zum Thema „**Die andere Reaktion**“ kann nachvollzogen werden, wie die permanente Entwertung eines Elternteils durch den anderen sich in der Beziehung der Kinder zu beiden Elternteilen langfristig auswirkt. Das Selbstbewusstsein der Jüngsten wird dabei dauerhaft geschwächt, da es sich sowohl mit dem Vater als auch mit der Mutter identifiziert und beide gleich liebhaben möchte. Bei der „**Anderen Reaktion**“ vermitteln Eltern ihrem Kind, dass sie die Gefühle und Bedürfnisse zum anderen Elternteil respektieren und achten. Die meisten Teilnehmer*innen des Elternterainings spüren, dass dies das größte Geschenk ist, das sie ihren Kindern machen können.

*Gabriele Holland-Junge;
Dipl.-Sozialpädagogin (FH),
Kursleiterin für „KiB“ („Kinder im Blick“)*

Demokratie in der Familie

Das Parlament am Esstisch

Ein Familienrat, der regelmäßig tagt und in dem Eltern und Kinder gemeinsam überlegen, wer welche Aufgaben im Haushalt übernimmt und wo die Familie die Ferien verbringt? In dem die Kinder ihre Mütter und Väter sogar überstimmen können? Eltern früherer Generationen hätten über diese Idee verständnislos den Kopf geschüttelt. Doch die Verfechter eines „Familienrats“ oder einer „Familienkonferenz“ verfolgen damit keineswegs eine weltfremde Idee.

Sie beziehen sich zwar auf den altrömischen Grundsatz: Was alle angeht, soll auch mit allen beraten werden. Doch „beraten“ heißt nicht gleich auch „entscheiden“. Wenn's nur um das Ziel für den nächsten Sonntagsausflug geht, mögen die Kinder die Eltern vielleicht überstimmen; in allen Fragen rund um die gesetzlich definierte elterliche Sorge dagegen dürfen Mütter und Väter ihre Verantwortung nicht aus der Hand geben. Zum Beispiel: Darf Max trotz Fieber ins Fußballcamp fahren? Oder: Sind fünf Stunden Computerspielen am Stück okay? Gut, wenn Eltern deshalb vorher klarstellen: „Ihr Kinder könnt eure Meinung dazu sagen, damit wir Eltern eine gute Entscheidungsgrundlage haben. Aber gleichberechtigt abstimmen können wir darüber nicht.“ Erst recht dürfen sie keine Paarthemen zur Diskussion stellen („Wer hat nun eurer Meinung nach Recht, Papa oder Mama?“) und Kinder so in einen Paar-Konflikt hineinziehen. Das würde sie überfordern.

Vorteile einer Familienkonferenz

Aber auch mit diesen Einschränkungen verspricht eine regelmäßige Familienkonferenz Eltern und Kindern handfeste Vorteile:

- Die Kinder sehen, dass wichtige Entscheidungen über das Familienleben nicht über ihren Kopf getroffen werden. Sie fühlen sich ernst genommen und sind umso eher bereit,

sich an Vereinbarungen zu halten und selbst Verantwortung dafür zu übernehmen.

- Sie lernen, Ideen und Beschwerden zu äußern, aufeinander zu hören und Kompromisse zu schließen.
- Alle lernen, Ausschau nach guten Lösungen zu halten, anstatt sich im Problemfrust aufzureiben.
- Das Zusammengehörigkeitsgefühl der Familie wächst.
- Und last but not least: Familienkonferenzen bieten ein ideales Training für staatsbürgerliches Verhalten.

Praktische Tipps zur Familienkonferenz

Gute Themen für die Familienkonferenz sind (zum Beispiel) die Gestaltung der alltäglichen Abläufe in der Familie, Ordnung und häusliche Pflichten, wiederkehrende Ärgernisse und Streit, die Verbesserung der Familien-Atmosphäre, Freizeitgestaltung, Urlaubsplanung oder die Gestaltung von Familienfeiern.

Und so funktioniert's:

- Die Familie reserviert einen festen Termin in der Woche, an dem niemand andere Verpflichtungen hat, für die Familienkonferenz.
- Sitzungen mit Vorschulkindern sollten nicht länger als 20 Minuten dauern, mit Grundschulkindern bis zu 45 Minuten.



Die Elternbriefe du+wir

begleiten Mütter und Väter bei der Erziehung ihrer Kinder. Von der Geburt bis zum 9. Lebensjahr bekommen Sie Informationen zur kindlichen Entwicklung, Anregungen zur Gestaltung des Familienlebens und eine Vielzahl praktischer Tipps. Die Elternbriefe bestehen aus 45 – in der Regel 4-seitigen – Briefen.

<https://www.elternbriefe.de/die-elternbriefe/>

- Handy und Telefon bleiben aus.
- Beim ersten Mal übernehmen Mutter oder Vater die Gesprächsleitung und das Protokoll. Bei den folgenden Sitzungen können auch Schulkinder diese Aufgaben übernehmen.

Der Gesprächsleiter/die Gesprächsleiterin

- sorgt für eine angenehme Atmosphäre, z. B. besorgt Getränke, stellt eine Kerze auf dem Tisch ...
- sammelt Vorschläge für die Tagesordnung. Eine gute Hilfe dazu ist ein „Briefkasten“, in den die Familienmitglieder zwischen den Sitzungen Vorschläge einwerfen können.
- achtet auf die Einhaltung der Gesprächsregeln. Alle sollen zu Wort kommen, alle dürfen ausreden.
- hält die Ergebnisse fest: Was wurde beschlossen? Wer übernimmt welche Aufgaben? (Ein „Protokollbuch“, in dem die Familie ihre Entscheidungen sammelt, ist nicht nur eine hilfreiche Gedächtnisstütze, sondern später ein schönes Erinnerungsstück.)
- klärt am Ende, wer die Gesprächsleitung bei der nächsten Sitzung übernimmt.

Übrigens: Viele Familien haben gute Erfahrungen damit gemacht, umstrittene Lösungen zunächst für eine Probezeit umzusetzen: „In vier Wochen sprechen wir wieder darüber, wie es geklappt hat und was wir noch verbessern können“. Das erleichtert es auch Zweiflern, sich darauf einzulassen.

Wir danken der Arbeitsgemeinschaft Katholische Familienbildung für die Abdruckrechte.

Wir gestalten eine Friedenstaube

...und geben den Frieden weiter...

Sich allein, in der Familie oder mit Freunden über das Thema „Frieden“ Gedanken zu machen und seine Hoffnungen mit anderen zu teilen, ist gar nicht so schwer.



Material:

Ein weißes, festeres Papier, einen Bleistift, Buntstifte, Filzstifte und eine Schere.

Das sind die Arbeitsschritte:

1. Zeichne deine Hand auf das weiße Papier mit dem Bleistift ab. Dein Daumen soll der Kopf einer Taube sein, und die anderen Finger sind die Federn und Flügel der Taube.

Tipp: Wenn ihr die Hand eines Erwachsenen abzeichnet, wird die Taube größer.

2. Jetzt kannst du deine Taube anmalen oder beschreiben. Das, was dir am besten gefällt.

3. Nun nimmst du die Schere und schneidest die Taube aus.

4. Diese Taube/n kannst du an das Fenster hängen, wo ihr als Familie euer Friedenslicht habt. Oder ihr verschenkt Friedenstauben und könnt so Friedensboten sein.

Stephanie Vogt,
Jugendreferentin

Anregungen für ein friedvolles Leben

Wie kann ich Frieden schaffen – in mir und mit anderen?

„Konzentriere dich in deinem kurzen Leben auf wesentliche Dinge und lebe mit dir und der Welt in Frieden.“

(Seneca)

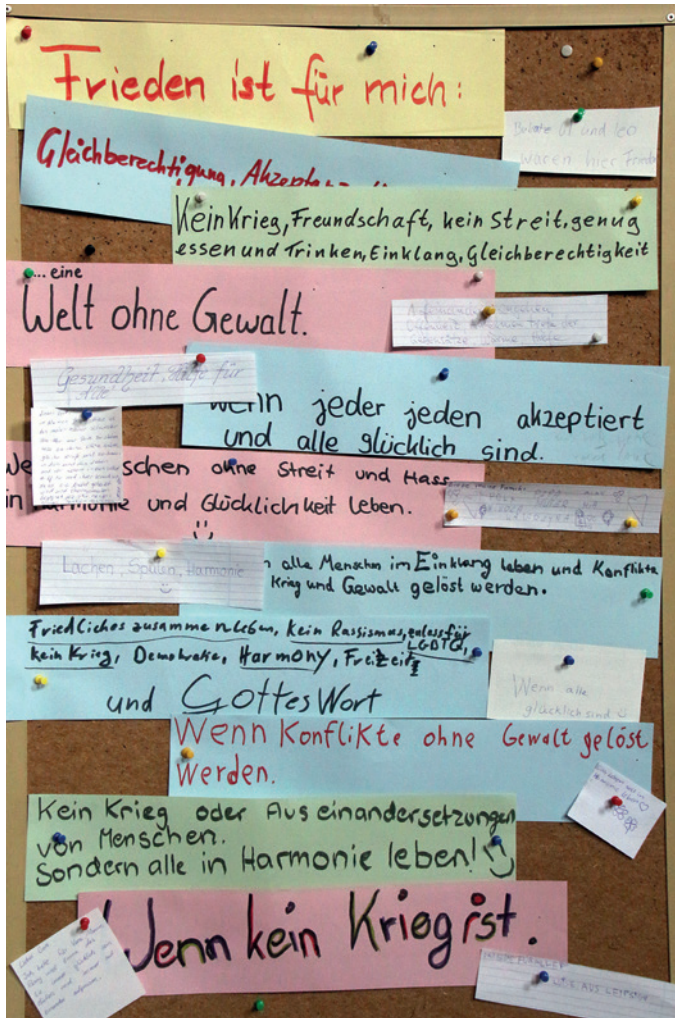


Bild: peter_weidemann
In: BRÜCKE, Ausgabe 1 · 2022

Der aktuelle Krieg in der Ukraine beschäftigt viele und führt bei vielen zu einem Gefühl der Ohnmacht. Wenn zwei Länder, zwei Religionen oder Interessensgemeinschaften im Streit sind, dann spiegelt sich darin im Großen, was im kleinen, zwischenmenschlichen Bereich tagtäglich stattfindet: Scheidungskriege, Erbschaftsstreitigkeiten, Mobbing, Beziehungsdramen und vieles mehr.

All diese kleinen, alltäglichen „Kriege“ schaffen eine Energie, die sich im großen Rahmen zusammenballt und auf der Welt zu Kriegen führt. Denn alles ist EINS: hinter allem Unfrieden steckt dieselbe Energie.

Wenn wir zum Frieden auf der Erde beitragen möchten, dann können wir dies, indem wir für Frieden in unserem eigenen Umfeld eintreten:

- Mit wem bin ich im Unfrieden?
- Ist es mein Chef, mein Nachbar, mein Vermieter, mein Partner, der Aggressionen in mir auslöst?
- Und wie kann ich Frieden schaffen?

Der Blick auf Jesus

Wenn wir als Christen auf Jesus schauen, erkennen wir, dass er mit sich und der Welt „im Frieden“ war. Sonst hätte er seinen Mördern nicht aus ganzem Herzen vergeben können. Er konnte dies, weil er aus einer inneren Kraft schöpfte, die er liebevoll „Abba“ nannte. Das gab ihm das Vertrauen, im Frieden zu bleiben – nicht aus moralischen Ansprüchen heraus, sondern aus einer Herzengüte, die es ihm ermöglichte, seinen Feinden zu verzeihen.

Frieden schließen

Was ist der erste Schritt für Sie, um im Frieden zu leben – auch mit sich selbst?

- Sind Sie mit Ihrem Bewusstsein oft beim anderen? Dann geht es darum, wieder mehr in Ihrem eigenen Spielraum anzukommen, um Ihre Selbstwirksamkeit zu spüren.
- Sie können sich also die Frage stellen: Was ist „MEINS“? Mein Bedürfnis, mein Anliegen, etc.? Worum kämpfe ich? Braucht es eine Änderung meiner Haltung?
- Ist es hilfreich, Ihr Verhalten zu ändern und vielleicht ein Wort der Entschuldigung auszusprechen?
- Oder geht es darum, gewissen Menschen den Rücken zu kehren, damit Sie beide in Frieden Ihre eigenen Wege gehen können?
- Frieden beginnt in uns!

Andreas Rieck
Dipl.Theol., Seminarleiter,
Coach

Frieden mitgestalten

Ein Angebot von pax christi Rottenburg-Stuttgart

Im Rahmen des Schwerpunkts Friedensbildung von pax christi Rottenburg-Stuttgart gibt es die Stelle der Referentin/des Referenten für Friedensbildung.



„Eigene Haltungen und Positionen zu den Grundfragen des friedlichen Zusammenlebens in der eigenen und in der Weltgesellschaft zu entwickeln und Chancen auf Mitgestaltung zu erkennen und wahrzunehmen, ist eine wesentliche Aufgabe der Friedensbildung, insbesondere an Schulen.“

(Richard Bösch)

Friedensbildung als Grundstein guter Gemeinschaft

Der Friedens- und Konfliktforscher Richard Bösch bietet im Rahmen seines Bildungsauftrags ein breites Spektrum an Unterrichts- bzw. Workshop-Einheiten an, das verschiedene Schularten (Sekundarstufe I & II) abdeckt, aber auch im Bereich der außerschulischen Jugendbildung und der Erwachsenenbildung nachgefragt wird.

Dabei stehen u. a. folgende Themenbereiche im Fokus:

- Frieden stiften: Bausteine und Methoden
- Friedensprojekt Europa
- Rüstungsexporte

- Interreligiöser Dialog
- Frieden in Nahost
- Friedensethik und Friedenspolitik

Wenn Sie den Referenten einladen möchten (z.B. in Ihren Unterricht oder im Kontext anderer Bildungsangebote), melden Sie sich gerne in der pax christi Geschäftsstelle per E-Mail an: paxchristi-rs@bo.drs.de oder telefonisch unter 0711 9791 4842.

„So kann ´s gehen“

Kompaktkurs Eltern-Kind-Arbeit als Onlineangebot

**4 Abende: 28.09./04.10./14.10./28.10.2022,
jeweils von 19:00 – 21:30 Uhr**

Dieser Kurs bietet Leiter:innen von Eltern-Kind-Gruppen Unterstützung für ihre Aufgaben:

- Wie gestalte ich den Ablauf eines Treffens?
- Woher bekomme ich Ideen und Anregungen?
- Was muss ich beachten?

Eine erfahrene Referentin gibt dafür Unterstützung und Anregungen.

Information und Anmeldung:

Fachbereich Ehe und Familie, Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart;
Tel.: 0711 9791 4760

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende/veranstaltungen-und-aktionen.html>

Hirten, Herden, und ich...

Familienwochenende im Advent

**Fr. 25. – So. 27.11.2022 | 18:00 Uhr – 12:00 Uhr
Im Bildungshaus Untermarchtal**

Hirten und Herde sind Motive, die uns in der Bibel immer wieder begegnen, nicht nur im Weihnachtsevangelium, sondern auch in den Psalmen oder im Gleichnis vom Guten Hirten.

Information und Anmeldung:

Familienbund der Katholiken, Jahnstraße 30,
70597 Stuttgart, Tel.: 0711 9791 4760

Mitgliederversammlung Familienbund der Katholiken

So. 9.10.2022, Rottenburg



10 Uhr Gottesdienst in der Wallfahrtskirche, Kirchenführung, Mittagsimbiss, Mitgliederversammlung mit Wahlen.
Die Einladung folgt.

Kess erziehen – „Weniger Stress. Mehr Freude“ Kursleiter*innen- Ausbildung 2023 in Wernau

Die Kess-erziehen-Kurse sind ein präventives Angebot in der Familienbildung. Kess bedeutet: kooperativ, ermutigend, sozial und situationsorientiert.

Die Kursleiter*innen-Ausbildung qualifiziert zur Durchführung des Elternkurses „Weniger Stress. Mehr Freude“.

**Teil I: 24. – 26.02.2023, Teil II: 17. – 19.03.2023,
Teil III: 05. – 07.05.2023;**

Anmeldeschluss: 30. Januar 2023

Information und Anmeldung:

Fachbereich Ehe und Familie, Jahnstr. 30,
70597 Stuttgart, Tel. 0711 9791 1040

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende/eltern-und-kinder/kess/aktuell-angebotene-kurse.html>



Hirten, Herden, und ich... Familienwochenende im Advent

THE CÄPITAL

Bildungsfahrt für Familien nach Stuttgart,
Mi. 12. – So. 16.4.2023

THE CÄPITAL

Bildungsfahrt für Familien nach Stuttgart
12.-16. April 2023



Macht Euch mit uns auf in eine Stadt, die man kennt und doch nicht kennt, denn unsere Landeshauptstadt – THE CÄPITAL – Stuttgart bietet mehr als Wilhelma und Königsstraße.

Hier wird Geschichte lebendig. Hier wird die Politik unseres Bundeslandes direkt greifbar. Hier treffen Industrie und Banken auf altehrwürdige Schlösser und Kirchen inmitten von wunderschönen Parks und Hügellandschaften. So ist für jedes Alter etwas dabei: für kleine Entdecker*innen, für erfahrene Großstadt-Reisende, für Geschichtsbegeisterte wie für Aktivitäts-Hungrige.

Auf unserem Programm stehen neben der Erkundung verborgener Ecken und Plätze der Stadt das Eintauchen in die neuste deutsche Geschichte, der Landtag und die Begegnung mit einem*r Familienpolitiker*in sowie ein Tag im Grünen.

Die Tage sind so gestaltet, dass unterschiedliche Bedürfnisse vorkommen können: Im Programm gibt es Zeiten,

in denen die Familien auf eigene Faust losziehen können. Neben gemeinsamen Programmpunkten finden sich Angebote nur für die Erwachsenen, in denen die Kinder ein eigenes Programm haben.

Mindestalter der Kinder: 6 Jahre

Eine Veranstaltung des Familienbunds Freiburg und des Familienbunds Rottenburg-Stuttgart

Kosten: ca. 200 Euro Erwachsene, ca. 100 Euro Kind, Kinder ab 3. Kind frei, individuelle An- und Rückreise; Reisekosten nicht im Preis enthalten.

Reduzierte Preise für Wohngeldberechtigte, Auszubildende/ Studierende und Empfänger*innen von ALG II.

Die genauen Preise werden im September 2022 festgelegt.

Leitung: Lucia Gaschick, Beate Gröne

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2022



Familie – gesellschaftspolitisch unter die Lupe genommen

Online-Seminarreihe rund um das Thema »Familie«

27.09.2022, 20 bis 22 Uhr

Wie unser Familienbild und die Familienleistungen zusammenhängen

17.10.2022, 18 bis 20 Uhr

Unerfüllter Kinderwunsch

09.11.2022, 17 bis 19 Uhr

Paare.Riten.Kirche

30.11.2022, 17 bis 19 Uhr

Die drei »K«: Kindergeld – Kinderzuschlag – Kindergrundsicherung

12.01.2023, 17 bis 19 Uhr

DIE Lösung aller familienpolitischen Fragen? – Wahlrecht ab Geburt

31.01.2023, 17 bis 19 Uhr

Für Familiengerechtigkeit in der Sozialversicherung

Sie melden sich hiermit für die gesamte Reihe an. Wenn Sie jedoch zu einem oder mehreren Terminen nicht kommen können oder wollen, ignorieren Sie die entsprechende Einladungs-E-Mail einfach.

Die Teilnehmer*innen erhalten den Zugangslink am Tag vor der Veranstaltung. Der Kurs ist kostenfrei.

Die Seminarreihe ist eine Kooperation mit der KEB Hildesheim.


Katholische
Erwachsenen**bildung**
in der Diözese Hildesheim e.V.



Ort: Zoom

Anmeldung: Familienbund der Katholiken,
familienbund@blh.drs.de oder online unter:
www.wolke-b.de/Veranstaltungen/Detail.aspx?id=377057

