



FAMILIENRUNDEN

Nr. 92, März 2020

aktuell

Eine Kooperation von:



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Familienrunden!

Kennen Sie Ihren inneren Kritiker? In dieser Ausgabe von Familienrunde Aktuell beschäftigen wir uns mit ihm. Und finden gemeinsam heraus, was wir im entgegen stellen können und was unseren Selbstwert stärkt.

Viel Spaß bei der Lektüre und in Ihrer nächsten Familienrunde!



„Das schaffst du nie“ von Burkhard Düssler

Der innere Kritiker, der uns solche Dinge sagt, ist eigentlich ein innerer Angsthasen. Ihn zu bekämpfen ist sinnlos. Da gibt es bessere Strategien.

Herzliche Grüße

Andrea Holzer-Breid

Andrea Holzer-Breid

(weiter auf Seite 5)

Einmal volltanken bitte!

Tankstelle Paarbeziehung



Beziehungstage 2020

Das Leben fordert uns immer wieder ganz schön. Wir bringen uns ein, wo wir gebraucht werden. Wir möchten unsere Sache gut machen und geraten auch immer wieder einmal unter (Leistungs-) Druck. Je stressiger es wird, umso mehr Ausgleich benötigen wir.

In diesen Beziehungstagen steigen wir aus dem Getriebe des Alltags aus. Wir kommen an, um aufzutanken. In aller Ruhe reflektieren wir unser „Fahrverhalten im Leben“ und begeben uns auf die Suche nach unseren Tankstellen. So wie das Auto regelmäßig aufgetankt werden muss, brauchen auch wir im Beziehungs-Leben unsere Oasen, um energievoll Beziehung leben zu können.

Wir möchten bei diesen Beziehungstagen:

2

- uns Zeit nehmen, unsere persönlichen Tankstellen kennen zu lernen
- als Paar die gemeinsamen Beziehungen Energiequellen entdecken
- Impulse und Hilfen für anspruchsvolle „Paar- und Familien- Fahrstrecken“ geben
- unsere lästigen „Tank- Lecks“ aufsuchen und
- Erfahrungen austauschen, wie wir als Paar „gut in Fahrt“ bleiben können

In Impulsvorträgen, Paargesprächen und im Austausch mit anderen Paaren lassen wir uns aufeinander ein, stärken das Miteinander und genießen die lockere Atmosphäre.

Bei den Beziehungstagen in Puchberg erleben die Kinder ein wunderbares Kinderprogramm und die Eltern haben viel Zeit miteinander.



Bildungshaus Schloss Puchberg, Wels zu Pfingsten mit Kinderbetreuung

Sa, 30. Mai 2020, 18:00 Uhr bis Mo, 01. Juni 2020, 13:00 Uhr

TeilnehmerInnenpreis: € 250,00 pro Paar (zuzüglich Aufenthaltskosten im Bildungshaus)

ReferentInnen

Paula Wintereder, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Imago-Facilitator, Referentin in der Erwachsenenbildung mit Paaren

Martin Wintereder, Erwachsenenbildner, Referent in der Erwachsenenbildung mit Paaren, Männerreferent

Gerlinde Hofer, Akad. Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Referentin in der Ehevorbereitung, Montessori-Pädagogin

Hannes Hofer, Referent in der Ehevorbereitung, Coach, Gestaltpädagoge, Männerreferent

Ein professionelles Kinderprogramm wird kostenlos angeboten!

Maximal 32 Paare

Bildungshaus Greisinghof, Tragwein Fronleichnam ohne Kinderbetreuung

Do, 11. Juni 2020, 15:00 Uhr Start mit Kaffee und Kuchen, 16:00 Uhr Beginn bis

Sa, 13. Juni 2020, 13:00 Uhr

TeilnehmerInnenpreis: € 300,00 pro Paar (zuzüglich Aufenthaltskosten im Bildungshaus)

ReferentInnen

Paula Wintereder, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Imago-Facilitator, Referentin in der Erwachsenenbildung mit Paaren

Martin Wintereder, Erwachsenenbildner, Referent in der Erwachsenenbildung mit Paaren, Männerreferent

Maximal 12 Paare

Ermäßigungen: Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ Zusätzlich: Ein Gutschein der Kirchenbeitragsstelle ODER minus 10% mit der Familienkarte des Landes OÖ.

Anmeldung: beziehungleben@dioezese-linz.at, 0732 7610 3511

Veranstalter: BEZIEHUNGLEBEN.AT
in Kooperation mit Bildungshaus
Schloss Puchberg und Bildungshaus
Greisinghof



FAMILIENRUNDEN

aktuell

Nr. 92

Angebote der Katholischen Männerbewegung



Welt gestalten

Do, 23. April 2020, 19:00 Uhr

<https://www.dioezese-linz.at/site/kmb/veranstaltungen/termine/calendar/18056231.html>

Welche Welt wollen wir der zukünftigen Generation hinterlassen? Mit der Nachhaltigkeitsgala präsentiert die KMB Männer und ihr Tun im Bereich Nachhaltigkeit und Enkeltauglichkeit.

Ein „runder Tisch“ mit Prof. Dr. Michael Rosenberger (KU Linz), LR für Umwelt Stefan Kaineder, Dr. Josef Stockinger (Generaldirektor OÖ Versicherung) ergänzt den Abend und sorgt für Begegnungsmöglichkeiten. Moderation: Dr. Wilhelm Achleitner, Musik: Willy & Poor Boys. Abschluss mit einem regional, saisonalen Imbiss.

Ort: Pfarre Wels-St. Franziskus, St. Franziskus Straße 1, 4600 Wels

Ansprechperson: Wolfgang Schönleitner, wolfgang.schoenleitner@dioezese-linz.at, 0676 8776 3468

Du gehst als Prophet, König, Priester!

Do, 11. Juni 2020, 09:00 Uhr bis

So, 14. Juni 2020, 16:00 Uhr

Drei Pilgertage am Benediktweg mit Ferdinand Kaineder

Von Spital/Phyhrn über das Phyrgas-Gatterl nach Admont weiter zur Bergerhube im Triebental bis zum Ingering-See in Gaal in der Steiermark.

Jeder Mensch möchte mitmachen, mitgestalten, mitmischen und genauso mittragen, mitverantworten. Der tiefe Impuls zum Handeln steckt in uns selber. Als Christen und Christinnen sind wir auf diese innere Dynamik, diese Berufung von innen her getauft. In der Taufe liegt die Wirkmacht Gottes durch, in und mit uns neu begründet.

Mit Pilgerbegleiter Ferdinand Kaineder machen wir

uns auf den Weg. Spirituelle Impulse erschließen uns das Geheimnis, als Propheten, Könige und Priester Verantwortung für unser Handeln in Gesellschaft und Kirche zu übernehmen.

Kurskosten: € 120,00

Verpfl. und Nächtigung: ca. € 150,00 / Person für Halbpension und Nächtigung.

Anmeldung: KMB-Büro, 0732 7610 3461, kmb@dioezese-linz.at

Wunderbar sind Deine Werke!

Fr, 28. August 2020, 09:00 Uhr bis

So, 30. August 2020, 16:00 Uhr

Nationalparkdurchquerung, Wildnis auf Schritt und Tritt

Gemeinsam mit zwei erfahrenen Nationalpark Rangern und Papst Franziskus entdecken wir die schönsten Plätze im Nationalpark Kalkalpen.

Auf alten Steigen, durch Schluchten und über Gipfel durchqueren wir das Reichraminger Hintergebirge. Faszinierende Panoramaausblicke und Einblicke in die Waldwildnis belohnen uns für diese anspruchsvolle Tour. Wir übernachten auf gemütlichen Almen und Hütten im Nationalpark Kalkalpen.

Impulse aus der Umweltenzyklika „Laudato si“ lassen uns über die Schöpfung staunen und verantwortungsvoll und achtsam mit ihr umgehen.

Leitung: Heimo Emmerstorfer, Nationalpark Ranger, Certified Interpretive Guide (CIG), staatl. gepr. Wander- und Schneeschuhführer. Hermann Janesberger, Wildnispädagogie, Jäger, Landmaschinenmechaniker und Bergbauer.

Kurskosten: € 150,00 (inkl. Transfer vor Ort)

Verpfl. und Nächtigung: ca. € 100,00 / Person für Halbpension und Nächtigung. Voraussichtliche Übernachtungen auf der Ebenforstalm und Anlaufalm

Zusatzrüstung: Hüttenschlafsack, Proviant/Getränk für Unterwegs; Taschenlampe;

Anmeldung: KMB-Büro, 0732 7610 3461, kmb@dioezese-linz.at

März 2020

Eine Kooperation von:



BEZIEHUNGLEBEN.AT



KATHOLISCHE FRAUENBEWEGUNG
IN ÖSTERREICH



Angebote der Katholischen Frauenbewegung in OÖ



KATHOLISCHE FRAUBEWEGUNG
IN OBERÖSTERREICH

**Mo, 3. AUGUST 2020, 10:00 UHR BIS
Fr, 7. AUGUST 2020, 10:00 UHR**

Meine Enkel und ich – wir gehören zusammen!

Oma-Enkelkinder-Urlaubswoche im Mühlviertel

Oma ist „Frau“ nicht automatisch, sondern erst durch ihre Enkelkinder! Dieser Besonderheit wollen wir in dieser Woche viel Raum geben: Wir nehmen uns Zeit für unsere Enkelkinder, spielen, lachen, tanzen und beten mit ihnen. Wir Frauen stärken uns mit spirituellen Impulsen, tauschen unsere Lebenserfahrungen aus, lassen die Seele baumeln und tun uns so Gutes für Körper, Geist und Seele.

Vormittags gibt es eigenes Programm für die Omas, die Kinder sind währenddessen gut versorgt: sie basteln, malen, spielen, turnen und singen mit den KinderbetreuerInnen. An den Nachmittagen gibt es gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern. Abends bleibt für die Frauen Zeit zum Auftanken, Austauschen und für Erholung.

Leitung: Maria Reichör, Erwachsenenbildnerin, SELBA-Trainerin, langjährige Leiterin von Mutter-Kind-Wochen und Oma-Enkelkinder-Tagen

Ort: Karlingerhaus, Schulstraße 46, 4280 Königswiesen, www.karlingerhaus.at

Kursbeitrag: € 128,00 pro Oma, € 108,00 kfb-Mitglied (inkl. Kinderbetreuung)

AUFENTHALT (VP): € 216,00 pro Oma, inkl. Nutzung von Hallenbad, Sauna, Fitnessraum, Tischtennis, Turnhalle, Obst und Verdünnssäften für die Kinder



Kinder: 0-1 Jahr frei, 2-6 Jahre: ca. € 107,00
7-16 Jahre: ca. € 185,00

TN-Zahl: max. 11 Omas mit ihren Enkelkindern

Anmeldeschluss: 19. April 2020

**Mo, 31. AUGUST 2020, 10:00 UHR BIS
Sa, 5. SEPTEMBER 2020, 13:00 UHR**

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

Mutter-Kind-Woche im Ennstal

In vielen Familien gibt es regelmäßige „Kämpfe“, es geht um Hausübung, Zimmer aufräumen und vieles mehr. Dieses „ständig etwas von den Kindern wollen“ erzeugt Druck und Konflikte. Damit Zusammenleben gelingt, braucht es ein angenehmes Klima, um einfach Mensch zu sein!

Themen der Workshops für die Mütter (vormittags) sind: Hilfreiche Tagesstruktur, Kindern selbst Verantwortung für ihre Aufgaben überlassen, Druck aus dem Familienleben nehmen, Blickwechsel „von lästigen Pflichten zu Lieblingsaufgaben“.

Die Kinder sind vormittags gut versorgt: sie basteln, malen, spielen, turnen und singen mit den KinderbetreuerInnen. An den Nachmittagen gibt es gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern, z.B. bei der Burgruine Losenstein. Abends bleibt für die Frauen Zeit zum Auftanken, Austauschen und für Erholung.

Leitung: Renate Rudolf, Elterntainerin, Märchenerzählerin, Referentin für spirituelle Lebensthemen

Ort: Landes-Jugendhaus Losenstein, Kirchenberg 17, 4460 Losenstein

www.land-oberoesterreich.gv.at/36516.htm

Kursbeitrag: € 150,00 pro Mutter, € 135,00 kfb-Mitglied (inkl. Kinderbetreuung)

Aufenthalt (VP): ca. € 173,00 pro Mutter, inkl. Obst und Verdünnssäften für die Kinder

Kinder: 0-3 Jahre: frei, 4-16 Jahre: € 128,00

TN-Zahl: max. 12 Mütter mit ihren Kindern

Anmeldeschluss: 19. April 2020

Hinweis: Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ können eingelöst werden.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Kath. Frauenbewegung in OÖ

Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz

0732 76 10-34 44

kfb.veranstaltungen@dioezese-linz.at

www.kfb-ooe.at/frauenkinderfamilie



FAMILIENRUNDEN

aktuell



FAMILIENRUNDEN

„Das schaffst du nie“ von Burkhard Düssler

Der innere Kritiker, der uns solche Dinge sagt, ist eigentlich ein innerer Angsthase. Ihn zu bekämpfen ist sinnlos. Da gibt es bessere Strategien.

„Du wirst nie genug sein!“ „Du siehst furchtbar aus!“ „Du bist langweilig!“ Die innere Instanz, die uns mit solchen Kommentaren unter Druck setzen kann, hat viele Namen: Feind im Kopf, innerer Dämon, Teufelchen auf der Schulter – oft wird sie auch als innerer Kritiker oder innerer Richter bezeichnet. Wir würden dieser Instanz allerdings Unrecht tun, wenn wir nicht auch ihren Nutzen bedenken, denn mit Botschaften wie „Streng dich mehr an, sonst schaffst du es nicht!“ und „Das war unfair von dir!“ kann sie uns auch motivieren und zu gutem Verhalten antreiben.

Je übertriebener und verurteilender sich diese innere Stimme jedoch in uns meldet, umso mehr kann sie uns mit quälenden Selbstzweifeln plagen. Als wenn das nicht schon lästig genug wäre, kann sie außerdem unsere Freiheit im Denken und Handeln erheblich einschränken. Das gilt vor allem für ihre hartnäckigen Aufforderungen, Verhaltensmuster zu wiederholen, die wir schon lange ablegen wollten. „Du musst immer 100% geben!“ „Du musst immer lieb sein!“ Weitere Auswirkungen ihrer Aktivität reichen vom normalen Grübeln über Spannungskopfschmerzen und andere psychosomatische Erkrankungen bis hin zur Flucht in Süchte, Selbsthass und tiefe Verzweiflung.

Wenn Gefahr droht

Manch einer sagt ihr nach, dass sie uns nie in Ruhe lässt: „Der innere Kritiker findet immer etwas!“ Bei genauerer Betrachtung können wir

aber feststellen, dass das nicht stimmt. Denn diese innere Stimme „kritisiert“ uns nur, wenn sie etwas befürchtet. Besonders häufig meldet sie sich, wenn Abwertungen drohen: „Noch so ein Fehler und die Kollegen denken, du bist ein hoffnungsloser Fall!“ „Wenn du den Job verlierst, bist du finanziell ruiniert!“ Auch den inneren Aufruhr wegen drohender Krankheit oder Einsamkeit können wir ihr zuordnen. Wenn sie aber den Eindruck hat, dass wir in Sicherheit sind – zum Beispiel, wenn wir mit vertrauten Menschen zusammen oder spielerisch abgelenkt sind –, lässt sie uns zuverlässig in Ruhe. Bis ein ängstlicher Gedanke an ein (scheinbar) bedrohliches Ereignis sie wieder aktiviert. Wie könnte man eine Instanz bezeichnen, die sich nur dann meldet, wenn sie etwas befürchtet? Sicherlich nicht als Kritiker oder Richter – warum sollten die schweigen, wenn sie sich sicher fühlen? Auch erscheint es mir unwahrscheinlich, dass die so unfassbar geniale Natur einen inneren Kritiker oder Richter entwickelt hat, damit er uns hartnäckig kritisiert oder sogar verurteilt. Auf einen Aufpasser würde das beschriebene Verhalten viel eher zutreffen. Einen Aufpasser kann außerdem jede Amöbe gebrauchen: Er sollte die Amöbe warnen, dorthin zu paddeln, wo es zu salzig oder zu heiß ist. Am besten wäre es, wenn er ihr auch noch eine Anweisung gäbe, dahin zu paddeln, wo ein besseres Klima herrscht und die Amöbe in Sicherheit ist. Tatsächlich lassen sich die Aktivitäten unseres inneren Aufpassers genau so interpretieren: Er alarmiert uns, wenn er eine Bedrohung wahrnimmt: „Achtung Konflikt!“ und fordert uns auf, für sein Milieu zu sorgen, in dem wir uns wieder sicher fühlen können. Welche Handlungsanweisungen er dabei von sich gibt, entspricht sowohl unseren amöbenhaften Instinkten („Achtung, ein lautes Geräusch, ein fieser Gestank, beweg dich weg!“) als auch unseren Erfahrungen: Ein innerer Aufpasser, der gelernt

impuls

5

zum Herausnehmen und Sammeln

März 2020

Eine Kooperation von:



hat, dass wir mit Einfühlung und Anpassung weiterkommen, wird uns dazu auffordern, lieb zu sein. Ein innerer Aufpasser wird – genauer gesagt: muss uns zur Härte antreiben, wenn er gelernt hat, dass das am besten funktioniert.



6 Der kindliche Tunnelblick

Diese Instanz in uns ergibt tatsächlich viel mehr Sinn, wenn wir erkennen, dass sie nicht überkritisch, sondern überängstlich ist. Es stellt sich nur die Frage: Warum interpretiert unser Aufpasser unsere Welt so negativ? Auch das lässt sich von seiner Funktion ableiten: Ein Aufpasser, der Gefahren nicht sieht oder sie kleinredet, funktioniert schlecht, ist sogar gefährlich. Optimal wäre natürlich, wenn er lernfähig wäre und wir eine Strategie hätten, mit der wir ihn dazu bringen könnten, seine übermäßigen Befürchtungen aufzugeben und uns nur noch vor realistischen Bedrohungen zu warnen. Um eine für ihn passende Strategie zu finden, sollten wir ihn zunächst noch besser verstehen, genauer gesagt, seinen ganz speziellen Blick auf uns und unsere Welt. Einige seiner Eigenschaften sind dafür besonders aufschlussreich:

1. Es funktioniert wie ein hochempfindliches Alarmsystem, dessen Programmierung begann, als wir in unserer Kindheit unsere Denk- und Verhaltensmuster erlernten.
2. Er neigt zu extremen und darum unrealistischen Interpretationen und radikalen Handlungsanweisungen.
3. Er stellt seine übertriebenen Ängste und unlogischen Schlussfolgerungen wie Tatsachen dar.

4. Er kann nicht überprüfen, ob seine alten Denkmuster und Verhaltensmuster heute noch sinnvoll sind. Dazu braucht er die Hilfe des bewusst analytisch denkenden erwachsenen Ichs.

5. Er wirkt besonders abhängig von Zuneigung und Anerkennung, insbesondere von Menschen, die er als Autorität wahrnimmt

Wie könnte man diesen ganz speziellen Blick auf unsere Welt kurz und bündig beschreiben? Als einen kindlichen Tunnelblick. Es ist zwar nicht besonders schmeichelhaft, dass wir uns immer wieder von einer kindlichen Instanz durchs Leben scheuchen lassen, aber schlüssig ist es schon. Außerdem hat diese Erkenntnis weitreichende Folgen, denn es ist durchaus üblich, unserem inneren Aufpasser eine gewisse Autorität zuzuschreiben. Schließlich sagt er uns, was uns schon unsere Eltern sagten. Außerdem teilt er uns seinen hartnäckigen Warnungen mit, als seien es Tatsachen, und auch seinen Anweisungen „Du musst...“ oder „Du darfst nicht...“ klingen, als ob er genau wüsste, wie der Hase läuft. Deshalb begegnen viele Menschen dieser Instanz mit großem Respekt. Dementsprechend stellt sich die Frage: Wie kann ein sinnvoller Dialog mit unserem kindlichen Aufpasser aussehen? Mit der Erkenntnis, dass wir weder einen nervigen Kritiker noch eine kompetente Autorität, sondern einen kindlichen und ängstlichen Aufpasser in uns haben, lässt sich zunächst erklären, warum sich diese Instanz nicht bekämpfen lässt: Ein ängstliches Kind ist vielleicht kurzfristig eingeschüchtert, wenn es beschimpft wird, langfristig werden seine Befürchtungen aber eher zu- als abnehmen. Oder es geht sofort in einen trotzbigen Machtkampf. Eine bessere Alternative ist das Prinzip der Integration innerer Instanzen, das in vielen etablierten Therapien zu finden ist, beispielsweise in der Ego-State-Therapie, der kathartischen imaginativen Therapie oder der Schematherapie. Wie können wir unseren kleinen Aufpasser also „integrativ zur Ruhe bringen“? Ganz einfach: Indem wir ihn wie ein kleines Kind behandeln.

Dabei sollten wir eine Haltung einnehmen, mit der wir einerseits ernst nehmen, dass er eine Bedrohung wahrnimmt („Du meinst, dass wir einen riesen Fehler gemacht haben. Das kann ich verstehen, dass du Alarm schlägst!“). Andererseits sollten wir ihn inhaltlich nicht allzu ernst nehmen, denn sonst würden wir seine Angst ungeprüft



übernehmen und möglicherweise in ein kindliches Chaos hineingeraten (in Gedanken: „Gut möglich, dass er wieder übertreibt – er hat halt einen kindlichen Tunnelblick. Am besten gucke ich mir die Sache mal genauer an“). Diese Form von bewussten Selbstgespräch erscheint vielleicht befremdlich, sie ist aber sehr effektiv. Denn so haben wir einen besonders direkten Zugang zu unseren bewussten und vorbewussten Ängsten, auch zu denen, die uns zuvor irrational, peinlich oder bedrohlich erschienen. Das daraus entstehende Verständnis ist sehr wertvoll, denn je besser wir ein ängstliches Kind verstehen, umso gezielter und nachhaltiger können wir es beruhigen. Und das funktioniert am besten, wenn wir ihm durch eine überzeugende Realitätsprüfung zeigen können, dass wir doch nicht in Gefahr sind. Genau das haben Sie sicherlich schon oft mit ihrem kindlichen Aufpasser erlebt: Zunächst hatten Sie eine übermäßige Angst, zum Beispiel, dass es zu gefährlich sei, nein zu sagen oder Ihre vermeintlichen Schwächen anderen zu offenbaren. Nach reiflichem Überlegen haben Sie dann gelegentlich doch einmal nein gesagt oder Ihre Schwächen zu einem geeigneten Zeitpunkt offenbart und dabei festgestellt, dass es so besser läuft. Kurz gesagt: Sie haben eine gute Realitätsüberprüfung gemacht. Ihr Aufpasser hat sich daraufhin beruhigt, und sie konnten sich Schritt für Schritt neue Denk- und Verhaltensweisen aneignen. Wie diese Realitätsüberprüfung im Einzelnen funktionieren kann, möchte ich anhand eines der Lieblingsthemen unseres kindlichen Aufpassers erklären, unserem Selbstwertgefühl.

In dem verhaltenstherapeutischen Modell von Aaron T. Beck wird Mangel an Selbstwert als Grundlage vieler psychischen Störungen betrachtet. Die Familientherapeutin Virginia Satir sah im Selbstwert sogar „den Schlüssel aller Phänomene unseres geistigen und sozialen Lebens“. Kein Wunder also, dass unser kindlicher Aufpasser immer wieder Alarm schlägt, sobald er meint, dass unser Selbstwert in Gefahr ist. Und dass er immer wieder versucht, ihn zu verbessern. Dafür treibt er uns an, die (angenommene) Erwartung der anderen zu erfüllen: „Du musst lieb, stark, erfolgreich, attraktiv, wohlhabend...sein, sonst bekommst du keine Anerkennung und wirst durch die Kritik der anderen abgewertet!“

Über unseren wirklichen Wert

Wie erleichternd wäre es demnach, wenn wir unserem kindlichen Aufpasser seine Sorge um unseren Selbstwert nehmen würden. Versuchen könnten wir es, indem wir das oben genannte Prinzip der Realitätsüberprüfung anwenden. Zunächst auf seine Vorstellung, wovon unser Wert abhängt:

1. „Dein Selbstwertgefühl zeigt dir, wie wertvoll du bist!“ Unser Selbstwertgefühl entspricht dem, was wir meinen, wert zu sein. Hängt unser Wert tatsächlich von dem ab, was wir diesbezüglich glauben? Da kann folgende Frage weiterhelfen: Ist eine Freundin, die ein geringeres Selbstwertgefühl hat, tatsächlich „minderwertig“, wie sie denkt? Was für eine absurde Idee! Unser Selbstwertgefühl sagt offensichtlich nicht viel über unseren tatsächlichen Wert aus.

2. „Die anderen zeigen dir, wie wertvoll du bist!“ Hängt unser Wert von dem ab, was andere über uns denken oder sagen? Oder wie sie uns behandeln? Oder von dem Nutzen, den wir für sie haben? Stellen Sie sich vor, dass ein Freund kritisiert, unfair behandelt worden zu sein, oder dass er von seiner Partnerin verlassen wurde – hätte sein Wert durch eines dieser Ereignisse abgenommen? Bestimmt nicht! Warum ist diese eigenartige Idee so normal? Unter anderem weil wir in unserer Kindheit, als wir unser Selbstbild und damit auch unser Selbstwertgefühl aufbauten, sehr von der Haltung unserer Eltern abhängig waren. Diese Abhängigkeit können wir aber hinter uns lassen.

3. „Dein Wert hängt von deinen Handlungen ab!“ Handlungen können wertvoll oder auch abstoßend sein, und natürlich ist es wichtig, dass wir wertvoll handeln, ebenso wie unfaire Handlungen verhin- dert, gestoppt, vielleicht auch wiedergutmacht werden sollten. Aber der Wert eines Menschen kann nicht von seinem Handeln abhängen, denn die Ursache seines Handelns ist das, was er gelernt hat – unter welchen Umständen auch immer.

Der kindliche Aufpasser

Das humanistische Grundprinzip, dass jeder Mensch jederzeit einen sehr hohen Wert hat, ist uns eigentlich selbstverständlich. In Bezug auf unser Selbstwertgefühl ist diese Haltung erstaunlicherweise etwas Besonderes, schließlich haben die wenigsten Menschen ein durchgehend sehr hohes Selbstwertgefühl. Und tatsächlich protestie-

ren die kindlichen Aufpasser vieler Menschen gegen ein „zu hohes“ Selbstwertgefühl! Besonders häufig sind hier folgende Ängste: „Wenn du dich so wertvoll fühlst, bist du arrogant!“ „Ohne Versagensängste wirst du keine Leistung mehr bringen!“ „Je höher dein Selbstwertgefühl steigt, umso tiefer wirst du bei der nächsten Desillusionierung fallen!“ Dem widersprechen unser gesunder Menschenverstand und die Logik. Sie halten es mit dem humanistischen Grundprinzip, dass wir alle wertvoll sind, dass das schon immer so war und auch immer so bleiben wird. Doch wie können wir jetzt aus dieser realistischen Erkenntnis eine emotional spürbare und tragfähige Überzeugung machen, die uns durch den Alltag trägt? Das Rezept ist ganz einfach: Indem wir die Erkenntnis ein- bis zweimal täglich überprüfen und die Gefühle genießen, die wir daraufhin in unserem Körper spüren. Sie können es einmal versuchen: Eine kurze Realitätsüberprüfung haben Sie gerade gemacht, als Sie den Text gelesen haben. Zu wie viel Prozent können sie die Botschaft, dass Sie unermesslich wertvoll sind, jetzt annehmen? Zu 50 Prozent? Vielleicht zu 20 oder sogar 80 Prozent? Welche Gefühle können Sie in ihrem Körper spüren, wenn Sie sich auf diesen positiven und realistischen Anteil konzentrieren? Ein Staunen im Kopf? Eine Erleichterung in der Brust? Entspannung im Bauch? Eine Freude im ganzen Körper? Genießen Sie dann die positive, realistische Botschaft in Verbindung mit den angenehmen Gefühlen, die sie in Ihrem Körper auslöst. Wenn Sie diese Verbindung aus realistischer Botschaft und angenehmen Gefühlen in Ihrem Körper täglich genießen, werden Sie Ihr Selbstbild zum Positiven und Realistischen verändern.

Eine Illusion? Nein, ein Prozess!

Was passiert, wenn wir aus der ebenso normalen wie unmenschlichen Illusion aussteigen, dass wir minderwertig sein könnten, dass unser Selbstwert von was auch immer abhängt? Wir könnten immer noch erfolgreich, lieb oder stark sein, aber wir hätten keine Angst mehr, dass unser Wert abnimmt, wenn wir es nicht mehr sind. Wir wären weniger kränkbar, innerlich und äußerlich sicherer und friedlicher, wir würden sowohl in uns als auch in der Welt mehr Werte sehen. Eine Illusion? Nein, ein Prozess, der im Verlauf jeder tiefergehenden persönlichen Weiterentwicklung mehr oder weniger stattfindet. Viele liebevolle Eltern sehen den unveränderlichen Wert ihrer Kinder – warum sollen wir unseren unbedingten Wert nicht selbst erkennen und genießen?

Was wird Ihr kindlicher Aufpasser dazu sagen? Je klarer Ihnen ist, wie wertvoll Sie tatsächlich sind und dass es weder in Ihrer Vergangenheit noch in Ihrer Zukunft ein Ereignis geben kann, dass das Gegenteil beweist, umso ruhiger und gelassener wird er werden. Das verspreche ich Ihnen.

(Psychologie Heute 11/2018)

Reflexion

Wenn Sie sich gerade sehr kritisieren, ...

- was hilft Ihnen im Alltag am meisten, Ihren inneren Kritiker zu besänftigen?
- womit unterstützt Ihr/e Partner/in Sie? Was kann er/Sie Ihnen Gutes tun?

1. Geschichte: Das rosa Tütchen

Als ich eines Tages traurig durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken was in meinem Leben schief-läuft, setzte sich ein fröhliches kleines Mädchen zu mir. Sie spürte meine Stimmung und fragte: "Warum bist du so traurig?" "Ach" sagte ich „ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll". "Hmmmh", meinte das Mädchen, „Wo hast du denn dein rosa Tütchen? Zeig es mir mal. Ich möchte da mal hineinschauen." "Was für ein rosa Tütchen?" fragte ich sie verwundert. "Ich habe nur ein schwarzes Tütchen." Wortlos reichte ich es ihr. Vorsichtig öffnet sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak. "Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!" "Was soll ich machen? Es ist eben so. Daran kann ich doch nichts ändern." "Hier nimm," meinte das Mädchen und reichte mir ein rosa Tütchen. "Sieh hinein!" Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das rosa Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch jung an Menschenjahren war. "Wo ist dein schwarzes Tütchen?" fragte ich neugierig. "Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum", sagte sie. "Für mich ist es wichtig, mein rosa Tütchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein. Und immer, wenn ich Lust dazu habe oder ich beginne, traurig zu werden, dann öffne ich mein

rosa Tütchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort besser." Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden. Neben mir auf der Bank lag ein rosa Tütchen. Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zärtlichen Kuss, den ich von einem kleinen Mädchen auf einer Parkbank erhalten hatte. Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz. Glücklicherweise machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, am nächsten Papierkorb mich meines schwarzen Tütchens zu entledigen. Ich wünsche Dir ein stets volles, rosa Tütchen...! (Autor unbekannt)

Vielleicht haben Sie Lust, ein rosa Tütchen zu basteln und einander zu erzählen, was darin heute Gutes ist:

- Was haben Sie heute schon Gutes getan?
- Was ist Ihnen heute Gutes geschenkt worden?
- Mit welchen persönlichen Eigenschaften haben Sie heute schon etwas bewirkt?

2. Text: Stern

Ich stehe manchmal
neben mir und sage
freudlich DU zu mir
und sag
DU bist ein Exemplar,
wie keines jemals vor die war
DU bist der Stern der Sterne
das hör ich nämlich gerne

Jürgen Spohn

3. Gute-Eltern Botschaften

sind positive Grundbotschaften, die ein Kind braucht, um zu gedeihen. Ein Mensch, der die Gute-Eltern Botschaften als Grundgefühl in sich trägt, ist in Kontakt mit seinem Selbst, seinem innersten Wesen, und fühlt sich "in Ordnung", so wie er ist.

Wir können uns diese Sätze als Erwachsene immer wieder selbst sagen! Sie helfen, um aus der Selbstkritik auszusteigen.

1. Ich liebe dich, so wie du bist.
2. Du bist gut, so wie du bist.
3. Du bist schön.
4. Du bist wertvoll!
5. Es wird wieder gut.
6. Du machst es so gut, wie du kannst. Das ist genug.
7. Du bist etwas Besonderes für mich.
Ich bin stolz auf dich.
8. Ich sehe dich und höre dich.
9. Ich bin für dich da!
10. Ich vertraue dir.

Welche beruhigenden Haltungen und Leitsätze kennen Sie aus Ihrer Kindheit?

Sammeln Sie diese in der Gruppe!



Idee für zu Hause

Auf einer Schiefertafel kann man mit abwischbarem Kreidemarker täglich die Gute-Eltern Botschaft draufschreiben, die gerade hilfreich ist.

Elternteam

Seminar für positive Eltern-Kooperation

Familie gelingt nicht von selbst. Moderne Eltern erleben sich als Manager der Familie. Arbeit, Familie, Haushalt, Kinder, Liebesleben. Alles braucht seine Zeit.

Viele Eltern erleben die Erziehung als schwierig und ärgern sich über den Erziehungsstil des Partners/der Partnerin. Manche Eltern sind strenger, andere nachgiebiger, manche ängstlicher, andere wieder draufgängerischer.

Oft führen diese Unterschiede zu Streit und Machtkonflikten. Eine Haltung des Gegeneinanders kann entstehen - Gift für die Stimmung in der Familie und die Liebesbeziehung der Eltern.

Wir machen uns in diesem Seminar auf die Suche nach den Möglichkeiten, wie Eltern positiv und bewusst das Familienleben gestalten können.

Inhalte

- Konstruktive Kommunikation
- Verschiedene Erziehungsstile
- Eltern-Verantwortung
- Stimmung, Wertschätzung, Achtsamkeit und Respekt
- Liebespaar bleiben
- Kooperation statt Gegeneinander

Termin: Fr, 24. April 2020, 13:30-21:30 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels

Referentin: Birgit Detzlhofer, Akad. Psychosoziale Beraterin, Dipl. Lebensberaterin und Supervisorin, Kallham

Kosten: € 120,00 pro Elternpaar zuzüglich Verpflegung

Ermäßigungen: Elternbildungsgutscheine werden angenommen; Zusätzlich: Ein Gutschein der Kirchenbeitragsstelle pro Paar oder minus 10% mit der Familienkarte des Landes OÖ

Anmeldung: beziehungleben@dioezese-linz.at, 0732 7610 3511

Veranstalter: **BEZIEHUNGLEBEN.AT** in Kooperation mit Bildungshaus Schloss Puchberg
Maximal 10 Paare

Neu ab 2021

Hochschul-Lehrgang „Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung“ (berufsbegleitend)

Der Hochschul-Lehrgang wird von **BEZIEHUNGLEBEN.AT/Akademie** in Kooperation mit der Fachhochschule OÖ für Gesundheit und Soziales durchgeführt. Dieser Lehrgang bietet eine eigenständige akademische Berufsausbildung zur/zum „Akad. Partner- Ehe- Familien- und LebensberaterIn“ und ist ein Angebot für Personen, die im psychosozialen und kirchlichen Berufsfeld eine umfassende und systematische Aus- und Weiterbildung anstreben.

Der Lehrgang orientiert sich an einem humanistischen Menschenbild und qualifiziert die AbsolventInnen, auf der Grundlage interdisziplinärer wissenschaftlicher Erkenntnisse und anerkannter Beratungstheorien und -methoden, Menschen in schwierigen Lebenssituationen professionell zu beraten und zu begleiten.

Der Ausbildungsschwerpunkt ist auf Einzel-, Paar- und Familienberatung gelegt.

Start: 05./06.03.2021

Kosten:

Auswahlwochenende: € 249,00

Hochschullehrgang pro Semester: € 2200,00

Anmeldeschluss: 02.10.2020

Nähere Informationen: www.fh-ooe.at/pefl

Anmeldung: beziehungleben@dioezese-linz.at



Der Weg, bewusst zu lieben

Bewusste Achtsamkeit in der sexuellen Begegnung

An diesem Wochenende nehmen Sie sich als Paar Zeit für sich und genießen die Auszeit unter Gleichgesinnten in einer wunderbaren Location. Sie erhalten einen kleinen Einblick, wie sich eine bewusst achtsame Sexualität von konditioniertem Sex unterscheidet, wie Sie absichtslose entspannende Begegnungen, jenseits von ziel- & leistungsorientierten Konditionierungen erleben können und wie Sie somit Ihr ganz persönliches Liebesfeld in Ihrer Partnerschaft immer wieder von Neuem beleben können. Themen, die z.B. durch unterschiedliches Lustempfinden entstehen, lösen sich mit der Zeit gänzlich auf, tiefe Verbundenheit und Erfüllung dürfen entstehen. Sie haben am Nachmittag ausreichend Zeit zum Entspannen und zum Ausprobieren der besprochenen Schlüssel der Liebe.

Inhalte

- Bewegte Meditation
- Wahrnehmungs-Übung in der Natur
- Achtsame Begegnung versus konditioniertem Sex
- Das Geheimnis der „Schlüssel der Liebe
- Das männliche & weibliche Prinzip in der Sexualität
- Tipps für die Umsetzung
- Austausch- & Reflexionsmöglichkeit
- Buchtipps am Büchertisch

Mitbringen: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung für drinnen und draußen, wenn vorhanden, gemeinsames Paarsymbol.

Termin: Fr, 25. September 2020, 15:00 Uhr bis So, 27. September 2020, 15:00 Uhr

Ort: Seminarzentrum Rosenhof, Großwolfers 43,3970 Weitra im Waldviertel

ReferentInnen: Anita und Fritz Putscher sind seit 18 Jahren ein Paar und beschäftigen sich seit ca. 11 Jahren als Lebensberaterin, Coach und Trainer intensiv mit dem Thema "Bewusste Achtsamkeit in der Sexualität". Nach ihrer Aus- & Weiterbildung in der Schweiz sowie in Deutschland bieten sie seit 3 Jahren in Österreich Seminare und regelmäßige Paarabende sowie Einzelberatungen an.

TeilnehmerInnenkosten: € 300,00 pro Person zuzügl. Unterkunft und Verpflegung im Seminarhaus Waldhof, Weitra

Unterkunft im Seminarzentrum Rosenhof:

3-Sterne DZ inkl. VP: € 178,00 pro Person

4-Sterne DZ inkl. VP: € 224,00 pro Person

Zuzüglich Nächtigungstaxe € 1,60 pro Tag und Person

Preisauflage für Lebensmittelunterverträge: € 6,00 pro Tag/Person

Anmeldung: 0732 7610 3511,
beziehungleben@dioezese-linz.at

Maximal 8 Paare



11

März 2020

Eine Kooperation von:



BEZIEHUNGLEBEN.AT



KATHOLISCHE FAMILIENBEWEGUNG
IN ÖSTERREICH



Zweisamkeit in intensiver Familienzeit

Tage für Paare mit Kindern

Wenn die Kinder klein sind und die volle Aufmerksamkeit von uns Eltern brauchen, bleibt nicht viel Zeit für uns zwei als „Liebespaar“. Gefragt ist perfektes Familienmanagement und eine gut organisierte Wochenplanung.

Doch wir wollen uns nicht aus den Augen verlieren und daher unsere Zweisamkeit an diesem Wochenende in den Mittelpunkt stellen.

An diesen Beziehungstagen wissen wir die Kinder gut versorgt und finden viel Zeit miteinander, um die Liebe in den Mittelpunkt zu rücken.

Termin: Sa, 24.10.2020, 10:00 Uhr bis
So, 25.10.2020, 16:00 Uhr

Ort: Hotel Weiss, Pühret 5, 4143 Neustift im Mühlkreis, www.hotel-weiss.com

Anreise mit Kindern spätestens um 09:30 Uhr erbeten.

ReferentInnen: Nina Pimann, Dipl. Pädagogin, und Peter Pimann, Dipl. Ehe-, Familien-, und Lebensberater, Männerreferent, verheiratet seit 2010, drei Söhne, geboren 2011, 2013, 2015

Kostenlose Kinderbetreuung wird angeboten!

Kosten: € 200,00 pro Paar

Ermäßigungen:

- Elternbildungsgutscheine werden angenommen; zusätzlich:
- Ein Gutschein der Kirchenbeitragsstelle pro Paar oder minus 10% mit der Familienkarte des Landes OÖ.

Unterkunft: € 117,00 pro Person im Doppelzimmer inkl. VP
Kinder (Unterkunft inkl. VP): 0-2,99 Jahre frei, 3-5,99 Jahre € 18,00, 6-8,99 Jahre € 27,00, 9-13,99 Jahre € 36,00

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt im Hotel zu bezahlen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, ob wir für Sie ein Zimmer im Hotel reservieren sollen.

Anmeldung: 0732 7610 3511,
beziehungleben@dioezese-linz.at

Veranstalter: **BEZIEHUNGLEBEN.AT** in Kooperation mit Eltern-Kind-Zentrum Linz und Katholische Frauenbewegung

Maximal 10 Paare



FAMILIENRUNDEN

aktuell

Impressum:

Herausgeber: **BEZIEHUNGLEBEN.AT**, Abteilung Beziehung, Ehe und Familie im Pastoralamt.
Redaktion und Layout: Mag.^a Andrea Holzer-Breid;
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz