

## „Aufwind für Ihre Verbindung...“ 25. März

*Wenn Beziehungsträume von traumatischen Erfahrungen durchkreuzt werden*

Traumatische Erfahrungen, insbesondere in der Herkunftsfamilie, können eine Partnerschaft belasten. Wiederkehrender eskalierender Streit, resigniertes stilles Mauern, der fehlende Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, geringeres Selbstvertrauen – das alles können auch Folgen von Bindungsverletzungen aus der Kindheit sein. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge auf zwischen Notfallstrategien von früher und Beziehungsbelastungen von heute. Er will Wege weisen zu einem liebevollen Miteinander in der Partnerschaft.

**Termin:** Mittwoch, 25.3.2020, 19.30 bis 21 Uhr  
**Ort:** Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27  
**Leitung:** Anne Willing-Kertelge, Traumaexpertin, EFL-Beraterin  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Ein Achtsamkeitstag für Paare 28. März

Dies ist ein Angebot für Menschen, die ihre Partnerschaft mit Hilfe von Achtsamkeit vertiefen möchten und nach Anregungen im Alltag für einen heilsamen und liebevollen Umgang suchen. Wir bieten die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu entdecken, zu benennen und in das gemeinsame Leben zu integrieren. Dies geschieht durch einen achtsamen Dialog im Beziehungsraum, unterstützt von Bewegung und Entspannungsübungen, sowie angeleiteten Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.

**Termin:** Samstag, 28.3.2020, 10 bis 17 Uhr  
**Ort:** Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27  
**Leitung:** Mirjam van der Sanden, Reinhard Hopfner  
**Anmeldung:** bis 16.3.2020, fbs-coesfeld@bistum-muenster.de, T 02541-94920

## „Wir werden wohl nie fertig“ 24.–26. April

*Das Leben ist eine Baustelle*

Ein Wochenende zum Innehalten für Paare in Freundschaft und Liebe.

**Termin:** 24. bis 26.4.2020, 17.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast der Abtei Gerleve  
**Leitung:** P. Dr. Daniel Hörnemann  
**Anmeldung:** bis 17.4.2020, T 02541-800131, exerzitienhaus@abtei-gerleve.de, Kurs 821-20

## Partnerschaftsseminar für Paare über 50 8.–10. Mai

*„Zusammen ist man weniger allein“ (A.Gavalda)*

Nicht nur der einzelne Mensch wird immer älter, ebenso haben die Partnerschaften eine große Chance, Jahrzehnte hindurch zu bestehen. Auch finden manche noch in reiferen Jahren zu einer Partnerschaft. Wie kann es gelingen, im Alter eine lebendige und zu-

friedene Zweierbeziehung zu führen? Zeit für sich – Paargespräch – Austausch in der Gruppe – meditative Übungen – Gottesdienst der Abteikirche.

**Termin:** 8. bis 10.5.2020, 17.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast der Abtei Gerleve  
**Leitung:** P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß  
**Anmeldung:** bis 30.4.2020, T 02541-800131, exerzitienhaus@abtei-gerleve.de, Kurs 822-20

## „Wie redest du mit mir!?“ 15.–17. Mai

*Kommunikation in der Partnerschaft – ein partnerschaftliches Lernprogramm*

Glückliche Paare haben ein Geheimnis: sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach, ist es aber in heiklen Themen oder unter Stress nicht, da kochen die Emotionen über und ein Wort gibt das andere und der Haussegens hängt schief. Die gute Nachricht: gut miteinander sprechen ist erlernbar und hier setzt das EPL-Training an; sich so auszudrücken, dass der andere mich versteht und so zuhören, dass ich weiß was gemeint ist. (nähere Infos auf unserer Homepage)

**Termin:** Freitag, 15.5.2020, 18 Uhr bis Sonntag, 17.5.2020, 15 Uhr  
**Ort:** Kolping-Bildungsstätte Coesfeld,  
**Leitung:** Maria Meiring-Kühnel + weitere EPL-Trainer\*innen  
**Anmeldung:** m.meiring-kuehnel@bildungsstaette.kolping-ms.de, T 02541-803-130

## „Stress lass nach!“ 4. September

*Kommunikation in der Partnerschaft in stressigen Zeiten*

In stressigen Zeiten hat man „keinen Kopf“ mehr für den Partner und für die Beziehung. Besonders dann, wenn man im Stress die Unterstützung des Partners braucht, klappt die Kommunikation nicht. Im Seminar „Stressbewältigung mit partnerschaftlichem Lernprogramm (SPL)“ lernen Paare konstruktiv miteinander zu sprechen und einander zuzuhören. Dadurch wird die Qualität der gemeinsamen Gespräche verbessert, das Verständnis füreinander vertieft und Paare können sich so gemeinsam stark gegen den Stress erleben. Für Paare, die bereits an einem EPL- oder KEK-Kurs teilgenommen haben.

**Termin:** Freitag, 4.9.2020, 18 Uhr bis Sonntag, 6.9.2020, 15 Uhr  
**Ort:** Kolping-Bildungsstätte Coesfeld  
**Leitung:** Maria Meiring-Kühnel und weitere EPL-Trainer\*innen  
**Anmeldung:** m.meiring-kuehnel@bildungsstaette.kolping-ms.de, T 02541-803-130

## Eltern sein – Paar bleiben 27. September

*Geschenkte Zeit für die Zeit zu zweit als Paar*

Zeit für Zweisamkeit ist in der Familienphase ein kostbares Gut. Wir schenken Ihnen diese Zeit, bereichern diese mit einigen Impulsen und sorgen für Ihre Kinder.

**Termin:** Sonntag, 27.9.2020, 15 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Sebastianheim, Pfarrheim Höven  
**Leitung:** Reinhildis Lösing, Pastoralreferentin  
**Anmeldung:** bis 11.9.2020  
Loesing-r@bistum-muenster.de, T 02547-93358313  
**Wichtig:** bitte Anzahl und Alter der Kinder angeben

## Ein Wochenende zur Stärkung der Partnerschaft 2.–4. Oktober

*„Wie vor Jahr und Tag liebe ich dich noch“ (Reinhard Mey)*

Allein, als Paar und in der Gemeinschaft mit anderen Paaren: Sich Zeit nehmen, Bilanz ziehen und Perspektiven entwickeln, Ruhe in Müde und Entspannung erleben, im spirituellen Rahmen des Klosterters der eigenen Spiritualität nachspüren, Sinnliches, schönes und Heiteres wieder und neu entdecken.

**Termin:** 2.–4.10.2020, 17.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast der Abtei Gerleve  
**Leitung:** P. Sebastian M. Debour, Gabriele Polfuß  
**Anmeldung:** bis 25.9.2020, T 02541-800131, exerzitienhaus@abtei-gerleve.de, Kurs 823-20

## Jahreszeiten der Liebe 3. Oktober

*Ein PaarCours der Sinne*

Am Tag der deutschen Einheit öffnet die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Coesfeld ihre Türen für alle Paare und Einzelpersonen. Raum für Raum zeigt sich der Frühling der Verliebtheit, der Sommer der Verbundenheit, der Herbst der Ernte und der Winter des Abschiednehmens. Kurz reinkommen, neugierig sein, verweilen, erleben, spüren, reden, schweigen – vieles ist möglich.

**Termin:** Samstag, 3.10.2020  
**Ort:** EFL-Beratungsstelle Coesfeld, Gartenstraße 12  
**Leitung:** Ulla Büssing-Markert, Jane Schulze Scholle, Anne Willing-Kertelge, EFL-Beraterinnen

## Liebeslieder – Das Hohelied der Liebe – Liebesegen 5. Oktober

*Offenes Singen mit Chören der Anna-Katharina-Gemeinde*

Zum Zuhören, Mitsingen und Segnen lassen. Das Hohelied aus dem 1. Korintherbrief ist vielen bekannt, doch das Hohelied aus dem Alten Testament, das dem Salomon zugeschrieben wird, ist ebenso spannend. Diese Hohelieder der Liebe werden zur Sprache kommen, Sänger\*innen der Chöre der Gemeinde werden Liebeslieder vortragen und alle sind eingeladen, selbst mitzusingen. Zum Abschluss wird ein besonderer Liebesegen gespendet.

**Termin:** Sonntag, 5.10.2020, 16 Uhr  
**Ort:** Pfarrzentrum Anna Katharina, Am Tüskensbach 19  
**Leitung:** Kantor Ralf Blasi, Dechant Johannes Hammans

## Wochenende für Paare 16.–18. Oktober

*Beziehung braucht Spiritualität – braucht Beziehung Spiritualität?*

Ein Blick auf die Höhen und Tiefen unseres gemeinsamen Weges, auf Entwicklungen in der Vergangenheit und Hoffnungen für unsere Zukunft. Zeiten für Meditation, Kreativität, Gespräch, Stille, Gottesdienst.

**Termin:** 16.–18.10.2020, 17.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Exerzitien- und Gästehaus Ludgerirast der Abtei Gerleve  
**Leitung:** P. Daniel Hörnemann  
**Anmeldung:** bis 9.10.2020, T 02541-800131, exerzitienhaus@abtei-gerleve.de, Kurs 824-20

## „Gemeinsam durch die Krise ...“ 3./17./Nov./1. Dez.

*„... was uns als Paar stark macht.“*

Ein Leben als Paar glücklich und lange zu führen, ist nicht selbstverständlich. Partnerschaft gelingt auf Dauer nur, wenn sie gepflegt wird. Es hängt viel vom beiderseitigen Engagement ab. An drei Abenden vermitteln wir Paaren das dazugehörige Wissen und geben Denkanstöße für ein weiterführendes Gespräch.

**Termin:** Dienstag, 3.11. + 17.11. + 1.12.2020, 17.30 bis 20.00 Uhr  
**Ort:** EFL-Beratungsstelle Coesfeld, Gartenstraße 12  
**Leitung:** Annette Kossorz, Lars Hofmann, EFL-Berater\*innen  
**Anmeldung:** bis 15.10.20, Efl-coesfeld@bistum-muenster.de, T 02541-2363

## „Der Traum vom eigenen Kind“ 13. November

*Zeit für Paare/Einzelpersonen mit Kinderwunsch*

Oft fängt es ganz romantisch an. Ein Paar möchte Eltern werden, alle Voraussetzungen sind erreicht und dann... klappt es nicht. Es folgen Tests, Arztbesuche, Kinderwunschkliniken. Schritt für Schritt wird alles schwerer und unromantischer. Sollten Sie dies kennen, kommen Sie herzlich gerne zu diesem Themen-Abend.

**Termin:** Freitag, 13.11.2020, 19 Uhr  
**Ort:** EFL-Beratungsstelle Coesfeld, Gartenstraße 12  
**Leitung:** Ursula Richard, EFL-Beraterin, BKID-Beraterin (Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland)

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## „Du fehlst uns“ 8. Dezember

*Gedenkgottesdienst für verstorbene Kinder*

Am 08. Dezember ist in diesem Jahr der weltweite Gedenktag für verstorbene Kinder. Seit über 15 Jahren treffen sich in Coesfeld betroffene Paare, Eltern, Geschwister und viele Menschen, die sich den Eltern verbunden fühlen. Texte, Musik und das traditionelle Kerzenanzünden sind Zeichen dieses gemeinsamen Gedenkens.

**Termin:** Sonntag, 8.12.2020, 19.00 Uhr  
**Ort:** Jakobikirche, Letter Straße  
**Leitung:** Sr. Paula Wessel, Krankenhausseelsorgerin, Bunter Kreis Münsterland, Chor der Christophorus-Kliniken, Kathrin Borda (Orgel)



**Angebote für Paare 2020**  
*im Dekanat Coesfeld*

## Achtsamkeit in der Partnerschaft 23. Januar

### Geschenk einer kleinen Auszeit im Alltag

Die Übung der Achtsamkeit ermöglicht es, auch langjährigen Partnerschaften Lebendigkeit und Tiefe zu verleihen. Der Abend für Sie als Paar soll durch eine bewusste Auszeit aus der alltäglichen Routine Raum schaffen, sich selbst, den Partner/die Partnerin und die Partnerschaft neu zu entdecken. Praktische Anregungen, konkrete Übungen und Zeit für den Austausch als Paar sind dabei zentrale Bausteine.

**Termin:** Donnerstag, 23.1.2020, 19.30 bis 21.30 Uhr  
**Ort:** EFL-Beratungsbaustelle Coesfeld, Gartenstr. 12  
**Leitung:** Anne Willing-Kertelge, EFL-Beraterin, praktiziert Achtsamkeitsübungen seit 1985  
**Anmeldung:** bis 20.1.2020, efl-coesfeld@bistum-muenster.de, T 02541-2363

## Eheforum 24./25. Januar

### Für die Paare, die im Jahr 2020 kirchlich heiraten

Wir bieten Ihnen an, mit uns und den anderen Brautpaaren über die vielen Fragen und Aspekte der kirchlichen Hochzeit ins Gespräch zu kommen: Wie gestalten wir die kirchliche Feier? Was ist das esondere am kirchlichen Eheversprechen? Was bedeutet das Ehe-Sakrament? Wie gehen wir damit um, wenn sich nach der Euphorie des Hochzeitsfestes der Alltag in unserem Eheleben einstellt, wir in Streit geraten und uns nicht verstanden fühlen?

**Termin:** Freitag, 24.1.2020, 19 bis 21.30 Uhr,  
Samstag, 25.1.2020, 9 bis 12.30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim Anna Katharina  
**Leitung:** Petra und Werner Küpers, Johannes Hammans  
**Anmeldung:** bis 20.1.2020, info@anna-katharina.de, T 02541-2740

## Ehevorbereitungskochkurs 31. Januar

Familienbildungsstätte Coesfeld in Zusammenarbeit mit der Kirchengemeinde St. Lamberti. Weitere Informationen und Anmeldung nur über die Kirchengemeinde St. Lamberti.

**Termin:** Freitag, 31.1.2020, 18.30 bis 22.15 Uhr  
**Ort:** Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27  
**Leitung:** Dunja Steinberg  
**Anmeldung:** bis 23.1.2020, Pfarramt St. Lamberti, T 02541-7408050

## frei.raum.speeddating 1. Februar

### glauben.lieben.leben

Beim Speeddating haben Sie sechs Minuten Zeit jemanden kennenzulernen. Durch unsere Gesprächsimpulse können wichtige Themen in den Blick genommen werden. So bekommen Sie einen ersten Eindruck vom Gegenüber. Ein Thema ist der Glaube und es gibt viele weitere. Nachher entscheiden Sie, wen Sie näher kennen lernen wollen. Bei Übereinstimmung stellen wir den Kontakt her. Dann liegt es allein bei Ihnen, wie es weitergeht. Angesprochen sind junge Erwachsene zwischen 25 und 35 Jahren.

**Termin:** Samstag, 1.2.2020, 17 Uhr bis 19 Uhr  
**Ort:** Brauhaus Stephanus, Overhagenweg 1, Coesfeld  
**Leitung:** Britta Spahlholz, Christina Huster (Kolpingjugend DV Münster), Daniel Gewand (frei.raum.coesfeld)  
**Anmeldung:** bis 30.1.2020, gewand-d@bistum-muenster.de oder per Whatsapp an 0160/97032211

## Kochen mit und für die Liebe 14. Februar

Kochen Sie doch am Valentinstag, mit Ihrem Mann oder Ihrer Frau, ein herzliches Menü und schlemmen zusammen, bei einem schönen Glas Wein.

**Termin:** Freitag, 14.2.2020, 19 bis 22 Uhr  
**Ort:** Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27  
**Leitung:** N.N., wird noch bekannt gegeben  
**Anmeldung:** bis 6.2.2020, fbs-coesfeld@bistum-muenster.de, T 02541-94920

## „Ein Segen für die Liebe“ 14. Februar

### Segensgottesdienst für Paare am Valentinstag

Ob Verliebt, Verlobt oder Verheiratet, ob Jung oder Alt, ob Glaubende oder Nichtglaubende – alle, die ihre Liebe und Partnerschaft unter Gottes Segen stellen möchten, sind zu diesem Segensgottesdienst eingeladen.

**Termin:** Freitag, 14.2.2020, 18 Uhr – Messfeier mit der Möglichkeit der persönlichen Segnung für die Paare  
**Ort:** Pfarrkirche St. Johann, Billerbeck

## frei.raum.liebe 14. Februar

### sekt.zeit.segen

„Eine viertel Stunde für uns.“ Schenken Sie sich und ihrer Partnerschaft zum Valentinstag Zeit für sich. Mit dem frei.raum.liebe bieten wir Ihnen – jungen Coesfelder Paaren zwischen 25 und 35 Jahren – einen passenden Rahmen. Kommen Sie gerne zwischen 17 und 20.30 Uhr vorbei. Genießen Sie die Livemusik, stoßen auf Ihre Liebe an, sprechen in Ruhe miteinander oder lassen sich segnen.

**Termin:** Freitag, 14.2.2020, zwischen 17 Uhr und 20.30 Uhr  
**Ort:** Paradies der Jakobikirche (Letter Str.)  
**Leitung:** Daniel Gewand (frei.raum.coesfeld), Mitarbeiter\*innen der EFL, Seelsorger\*innen

## Auf dem Weg in die Ehe 14.–16. Februar

### Gute Zeiten – schlechte Zeiten? Wir trauen uns!

Glaube, Vertrauen, Treue in unserer Beziehung: Möglichkeiten gelingender Ehe – Zeit für Gespräche – Kreativität – Meditation – Gottesdienst – Nachdenken über die eigene Beziehung und über das gemeinsame Leben.

**Termin:** Freitag, 14.2. bis Sonntag, 16.2.2020, 17.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Exerziten- und Gästehaus Ludgerirast der Abtei Gerleve  
**Leitung:** P. Daniel Hörnemann  
**Anmeldung:** bis 7.2.2020, T 02541-800131, exerzitenhaus@abtei-gerleve.de, Kurs 819-20

## frei.raum.klartext 19. Februar

### „Liebe hat viele Gesichter“ Lesung mit Pater Siegfried Modenbach SAC

In Sachen Liebe ist die Kirche für viele nicht unbedingt die erste Ansprechpartnerin. Pater Siegfried Modenbach kann das verstehen und fordert ein Umdenken. Er weiß: „Die Kirche ist in der Bewertung der Sexualität leider schon lange aus der Zeit gefallen.“ Für ihn hat die Liebe viele Gesichter und darüber wird er sprechen – klartext. Er wird Fragen beantworten, diskutieren und zuhören. Zwischendurch gibt es Musikimprovisationen. Für alle junge Erwachsene zwischen 25 und 35 Jahren.

**Termin:** Mittwoch, 19.2.2020, 20 bis 22 Uhr  
**Ort:** Die Schmiede – Büro der Pastoralreferent\*innen, Bernhard-von-Galen-Str. 25, Coesfeld  
**Leitung:** Pater Siegfried Modenbach SAC, Daniel Gewand (frei.raum.coesfeld)

**Anmeldung:** nicht nötig

## Infotag für Brautpaare 2020 29. Februar

### Für die Paare, die im Jahr 2020 in Billerbeck kirchlich heiraten.

Alle Paare, die im Jahr 2020 ihre kirchliche Hochzeit in Billerbeck angemeldet haben, sind eingeladen, über die Bedeutung des Ehesakramentes und der kirchlichen Trauung nachzudenken. Später werden auch praktische Fragen zur Planung besprochen. Der Tag endet mit einer Segensfeier im Dom. Es sind auch Paare willkommen, die nicht in Billerbeck heiraten werden.

**Termin:** Samstag, 29.2.2020, 10 bis ca. 16.30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim Billerbeck, direkt neben dem Dom  
**Leitung:** Seelsorgeteam, verantwortliche Mitarbeiter\*innen der Kirchengemeinde

**Anmeldung:** bis 22.2.2020, stjohannes-billerbeck@bistum-muenster.de, T 02543-6209

## KomKom = Kommunikationskompetenz 13./14. + 27./28. März

KomKom ist ein Kommunikationstraining für Paare zur Verbesserung der Paarkommunikation und der Beziehungsqualität. Es ist ein Angebot für Paare in mehrjähriger Beziehung und für Paare, die schon in Beratung in einer der EFL-Beratungsstellen sind. In vergleichsweise kurzer Zeit können Paare lernen, ein gutes Gespräch zu führen, Probleme fairer zu lösen und auch bei Streitigkeiten anders miteinander umzugehen

**Termin:** Freitag, 13.3.20, 15 bis 21 Uhr, Samstag, 14.3.20, 9 bis 15 Uhr + Freitag, 27.3.20, 15 bis 21 Uhr, Samstag, 28.3.20, 9 bis 15 Uhr

**Ort:** EFL-Beratungsstelle Coesfeld, Gartenstr. 12,  
**Leitung:** Petra Küpers, Ingrid Löblein, EFL-Beraterinnen, KomKom-Trainerinnen

**Anmeldung:** EFL-Beratungsstelle: efl-coesfeld@bistum-muenster.de, T 02541-2363

## Auf dem Weg in die Ehe 20.–23. März

### Ernsthaft verliebt – Sie trauen sich!

Ehevorbereitung: Gönnen Sie sich das Wochenende und investieren Sie in Ihre Beziehung, um eine lange und glückliche Ehe führen zu können. Partnerreflexionen, Gesprächsanregungen und Austausch zu zweit und mit anderen Paaren, spirituelle Impulse in der entspannten, ruhigen Atmosphäre des Klosters.

**Termin:** 20. bis 22.3.2020, 17.30-16 Uhr  
**Ort:** Exerziten- und Gästehaus Ludgerirast der Abtei Gerleve  
**Leitung:** Christiane und Dr. Thimo Zirpel  
**Anmeldung:** bis 13.3.2020, T 02541-800131, exerzitenhaus@abtei-gerleve.de, Kurs 820-20

## „Liebe hat viele Gesichter“ 23. März

### Lesung mit Pater Siegfried Modenbach SAC

In Sachen Liebe ist die Kirche für viele nicht unbedingt die erste Ansprechpartnerin. Pater Siegfried Modenbach kann das verstehen und fordert ein Umdenken. Er weiß: „Die Kirche ist in der Bewertung der Sexualität leider schon lange aus der Zeit gefallen.“ In der Seelsorge werden ihm trotzdem Fragen zu Liebe und Sexualität gestellt. Pater Siegfried Modenbach liest, antwortet, hört zu. Zwischendurch gibt es Musikimprovisationen. Eingeladen sind Interessierte und Paare aller Altersgruppen.

**Termin:** Montag, 23.3.2020, 19.30 bis 21.30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Lamberti, Walkenbrückenstraße 12  
**Leitung:** Pater Siegfried Modenbach SAC, Eberhard Ernsting, Doris Krug (Katholische Erwachsenenbildung Coesfeld)

**Anmeldung:** nicht nötig



50 JAHRE EFL  
IM KREIS COESFELD



HAUS LUDGERIRAST  
BENEDIKTINERABTEI GERLEVE



frei.raum.coesfeld  
entdecken.feiern.experimentieren

# EIN JAHR FÜR UNS



Initiiert von: Ulla Büssing-Markert,  
EFL-Beraterin Coesfeld  
Buessing-Markert@bistum-muenster.de  
www.einjahr fueruns.de