

Beziehungsaktion: Kultur- und Fachtagung Samstag 29. Oktober 05

Impuls - Workshops - Kulturschaffende

Impuls

Impulsveranstaltung 15.45 - 16.15 Uhr: Martina Hofer

Familie und Beruf in Einklang bringen: Massnahmen und Angebote

"Wie bringe ich Familie und Beruf in Einklang?" Immer mehr Frauen und Männer sehen sich mit dieser Frage konfrontiert. Das Thema Vereinbarkeit ist in der Politik und den Medien präsent. Aber wie finden Eltern eine Lösung für die eigene Situation?

Die Impulsveranstaltung orientiert über mögliche Massnahmen und bestehende Angebote. Im Zentrum steht das Vorstellen wichtiger Informationsquellen. Die Veranstaltung geht ein auf die Themen familienfreundliche Arbeitsbedingungen, Arbeitszeitmodelle, Sozialversicherungen, familienergänzende Kinderbetreuung und Aufteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit innerhalb der Partnerschaft. Denn: All diese Bereiche stehen in einem Zusammenhang mit der Vereinbarkeit.

Die Veranstaltung hilft Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sich anschliessend selbständig durch den Informationsdschungel zu bewegen. Die Veranstaltung bietet so Unterstützung dabei, Familie und Beruf gut unter einen Hut zu bringen.

Martina Hofer, lic. phil., ist dipl. Sozialarbeiterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fachstelle für Gleichberechtigungsfragen des Kantons Zürich.

Workshops

Zwei Serien am Samstagnachmittag

Workshop-Serie I: Nr. 1 bis Nr. 6 von 14 – 15.30 Uhr

Workshop-Serie II: Nr. 7 bis Nr. 12 von 16.30 – 18 Uhr

1. und 7. Workshop: Paula Ritz

Streit-KULTUR

"Wenn er/sie nicht will, wie ich wohl will" und die 'Fetzen' fliegen. Keiner mag es, aber fast alle tun es: STREITEN. Auf das WIE kommt es an! Oft führt die Art des Umgangs mit Konflikten erst zu eigentlichen Problemen, normale Meinungsdivergenzen können unverhofft zu gravierenden Beziehungsstörungen ausarten.

Verhandeln, hart verhandeln und streiten gehören zum Leben und zu einer LEBENDIGEN Partnerschaft. Ein Zustand maximaler Harmonie verhindert häufig inneres und gemeinsames wachsen.

Gestritten wird oft aus trivialem Anlass, die Gründe dagegen sind meist viel umfassender, "grundsätzlicher". Gelingt es uns, Anlass und Grund, Sache und Person, auseinanderzuhalten? Was ist nötig, um klug, fair und mutig zu streiten und die daraus entstehenden Ängste auszuhalten?

Der Workshop soll Hintergründe, Anregungen und praktische Inputs vermitteln und helfen, hinter die eigene Streitkulisse zu blicken, das eigene Streit-Muster zu reflektieren. Sie werden einige bewährte Strategien, Spiel- und Gesprächsregeln kennen lernen, um Konfliktsituationen besser zu bewältigen.

Neben einem Input-Referat werden wir diskutieren und praktisch üben. Nicht vergessen: Konflikte beinhalten Chancen und gutes Streiten kann unter anderem mehr NÄHE zur Partnerin/zum Partner mit sich bringen.

Ritz Paula ist Psychotherapeutin FSP/SPV, Supervisorin BSO, Ausbilderin und Kommunikationstrainerin. Seit 20 Jahren macht sie Psychotherapie mit Frauen, Männern, Paaren, Familien und Gruppen.

2. und 8. Workshop: Surabhi N. Schaubmair und Robert P. Fischer

Die sexuelle Liebe blüht mit der Dauer – und mit Beziehungskompetenz

Nach den Flitterwochen beginnt die tägliche Herausforderung in einer lebendigen Beziehung zu bleiben. Entstehen daraus Kinder, so ist es auch für ihre sexuelle Entwicklung wichtig, dass sie die Eltern als sexuelles Paar erleben.

Heute trennen sich Paare aber schon oft bevor ihre Kinder zur Schule gehen. Es lohnt sich jedoch für alle Beteiligten in Beziehung zu bleiben, gemeinsam zu reifen und Früchte zu ernten. Alte Verstrickungen aus dem Familiensystem können in eine unterstützende Kraft für die Beziehung umgewandelt werden.

Dieser Workshop gibt einen erlebnisorientierten Einblick in die Reifestufen von natürlicher Sexualität und Beziehung im Lebensverlauf. Dies auf der Basis von Sexual Grounding® Therapie - ein innovativer Ansatz einer systemischen, tiefenpsychologischen und körperorientierten Sexualtherapie.

Schaubmair Surabhi ist Körper- und Sexualtherapeutin und Seminarleiterin seit 15 Jahren in der Schweiz, EU, USA... Sie leitet zusammen mit ihrem Mann Robert Fischer „Mann-Frau Beziehungstrainings. www.mann-frau.com

Dr. med. Robert Fischer ist Psycho- und Sexualtherapeut und Seminarleiter seit 10 Jahren. Der Fachartikel „Jugendfixierung und Reifung in der sexuellen Liebesfähigkeit“ kann auf www.mann-frau.com/lesen/index.htm gelesen werden.

3. und 9. Workshop: Caecilia Ebeling & Karl Geck

Glückende Beziehungen

Seit unserer Kindheit sammeln wir Erfahrungen mit Beziehungen. Und ebenso lang ziehen wir unsere Schlussfolgerungen: was wichtig ist, was gut tut, was funktioniert - oder eben nicht; was wir als glückend erleben oder als verunglückt.

Der Workshop ist experimentell und erfahrungsorientiert:

In einer ersten Übung können die TeilnehmerInnen – auf ihren eigenen Erfahrungsschatz zurückgreifend - in einem Experiment ihre persönlichen Definitionen einer glückenden Beziehung entdecken. Und im Zweiersetting auch die Definitionen des Gegenübers kennenlernen.

Der zweite Teil des Workshops stellt spielerisch die jüngere Beziehungsvergangenheit und konkrete Verhaltensweisen in den Vordergrund. Nach kurzer Einzelarbeit gibt es im Plenum eine kleine Überraschung.

Anschließend geht es darum, mindestens einen persönlichen Glaubenssatz über „glückende Beziehungen“ genauer anzuschauen und zu überprüfen.

Einzelarbeit und Austausch in kleiner Gruppe. Danach Schlüsselaustausch im Plenum.

Caecilia Ebeling ist Soziologin, Mediatorin und Organisationsentwicklerin. Zusammen mit Karl Geck ist sie Autorin von „Und es gibt sie doch! Glückende Beziehungen“ (Walter-Verlag).

Dr. med. Karl Geck ist Psychotherapeut, Paartherapeut und Seminarleiter. Mit Caecilia Ebeling ist er Autor von „Und es gibt sie doch! Glückende Beziehungen“ (Walter-Verlag).

4. Workshop: Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Fribourg

Der Beziehungskiller Stress: Fakten und Konsequenzen

Der Workshop führt in den Hintergrund, den Inhalt und die Arbeitsweise im Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT) ein. Anhand von konkreten Beispielen wird gezeigt, wie Paare lernen können, besser mit Stress im Alltag umzugehen.

Inhalte: Ein Schwerpunkt liegt auf der Stressbewältigung als Paar. Wie können sich Partner ihren Stress einander besser mitteilen und bei der Bewältigung von Stress gegenseitig unterstützen? Auf diese Fragen wird konkret eingegangen und es wird gezeigt, welche positiven Kräfte frei werden, wenn Belastungen im Paar bewältigt werden. Die partnerschaftliche Belastungsbewältigung zählt zu den wichtigsten Faktoren, welche einen günstigen Verlauf der Partnerschaft, eine hohe Partnerschaftszufriedenheit und ein niedrigeres Scheidungsrisiko vorhersagen. Das FSPT ist ein bewährter Ansatz zur Förderung dieser partnerschaftlichen Stressbewältigung. Das Training hat seine Wirksamkeit in mehreren Längsschnittstudien unter Beweis gestellt.

Ziele: Kennenlernen von Möglichkeiten, wie Paare ihre Stressbewältigung verbessern können.

Arbeitsweise: Theoretische Inputs, Videobeispiele, Demonstrationen und Austausch.

Prof. Guy Bodenmann ist Direktor des Familieninstituts der Universität Fribourg, Autor mehrerer Bücher, u.a. „Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen und bewältigen“ (Verlag Huber Bern).

5. und 10. Workshop mit Roland und Barbara Wegmüller

Mann-Frau Peacemaking

Dieser Workshop richtet sich an Einzelpersonen sowie an Paare. Die Basis dieses Workshops ist die Buddhistische Mitgefühlspraxis, die an praktischen Beispielen geübt und verständlich gemacht wird.

Die Praxis des Mitfühlens im täglichen Leben sowie in Beziehungen ermöglicht uns angemessene Reaktionen auf unsere Alltagsprobleme.

Mit Übungen des tiefen Zuhörens und des Sprechens von Herzen wird die intime Kommunikation geübt und macht es möglich, unsere vertrauten Umgangsformen mit friedvollen und verantwortungsbewussten Werkzeugen zu erweitern und zu verfeinern.

Respektvolles Handeln seinen Nächsten und sich selber gegenüber sind Voraussetzung für friedvolle Beziehungen.

Barbara Wegmüller ist Koordinatorin der Peacemaker Schweiz, Ehefrau und Mutter von 5 Kindern.

Dr. med. Roland Wegmüller ist homöopathischer allg. Mediziner, Ehemann ...

Beide sind Schüler von Bernie Glassmann Roshi und Mitgründende Zen Peacemaker Europa.

6. Workshop mit „Duenda“ - Karin Jana Beck (Akkordeon, Gesang),
Matthias Gerber (Geige, Gesang, Perkussion)

Männerstimmen - Frauenstimmen

Wir erfahren die nährende und herzhafteste Wirkung des gemeinsamen Singens von Kraftliedern und einfachen Volksliedern aus verschiedensten Kulturen der Welt. Für diesen Workshop wählen wir Lieder, die Frauen- und Männerkraft ganz besonders hör- und erlebbar machen.

Die ein- bis vierstimmigen Lieder stammen aus Europa, Afrika, Indien, der Südsee, sowie von den Indianern und den Maori.

Frauen und Männer erleben sich in ihrer je eigenen Stimmkraft. Einige Lieder leben vom Wechselgesang von Männern und Frauen, andere vom Zusammenklang der beiden.

Für diesen Workshop sind keine gesanglichen Vorkenntnisse nötig. Die Lieder sind einfach und in kurzer Zeit lernbar.

Weitere Infos über Duenda und die Doppel-CD SiyaBonga mit 62 Kraft- und Volksliedern aus aller Welt (Liederliste, Hörproben, Hintergründe, Feedbacks) finden sich auf www.tschatscho.ch

Karin Jana Beck ist Stimmarbeiterin, Musikerin, Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A.

Matthias Gerber ist Musiker, Männerarbeiter, Kunst- und Ausdruckstherapeut M.A.

Als **Duenda** sind Karin Jana Beck und Matthias Gerber seit über 10 Jahren musikalisch unterwegs mit Folkmusik aus Europa und Kraftliedern aus aller Welt – bewegende Musik und Lieder für beseelte Feste und Anlässe.

11. Workshop : EgonGarstick

Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen (manchmal) sehr" Wilhelm Busch, leicht verändert

Die Erweiterung des Zitates soll Mut machen! Vom Workshop soll niemand abgeschreckt werden werden - aber immer noch - oder immer wieder - werden elementare Themen, die mit dem Elternwerden zu tun haben, tabuisiert: „ Aus zwei werden drei, das ist nicht einerlei.“

In der Gruppe möchte ich mit Paaren, die schon Eltern geworden sind, mit werdenden Eltern und mit auf Elternschaft hoffenden Paaren folgendes mutig erforschen und entdecken: Ihre Wünsche, ihre Ideale, ihre Sorgen, ihre Erinnerungen, ihre Erfahrungen rund ums Elternwerden und Elternsein.

Was braucht die Gruppe?

Ihren Mut zum Enttabuisieren. Meinen hat sie schon.

Ich lade ein, als Moderator *und* Vater !

Garstick Egon ist Leiter „quartett“ **mütterhilfe** Zürich, Psychoanalytiker des Psychoanalytischen Seminars Zürich PSZ und Psychotherapeut SPV in den Bereichen Einzel- und Familientherapie, Beratung von Paaren und Eltern.

12. Workshop: Ann Klemann und Rolf Brügger

Improvisationstheater: Wunderbares Hilfsmittel für neues Verhalten

Dieser Workshop macht in erster Linie einfach Spass. Es darf viel gelacht werden, sowohl mit und über sich selbst, wie auch mit und über das gleiche und das andere Geschlecht.

Spielerisch und körperbezogen widmen wir uns im ersten Teil dem Aufwärmen, Kennenlernen, sowie dem Kreieren einer Atmosphäre, in welcher vieles möglich ist. Im zweiten Teil werden durch Improvisation kleine Szenen anhand von Wunschthemen der Teilnehmenden entstehen.

Aspekte und Situationen innerhalb der Beziehung zwischen Mann und Frau werden in einem geschützten Rahmen erfahren; durch das Spiel machen wir uns auf die Suche nach neuen, kreativen Verhaltensmöglichkeiten. Improvisationstheater ist ein wunderbares Hilfsmittel dazu: Es hilft, bewusst in andere Rollen zu schlüpfen.

Übungen und Spiele werden auf einfache Weise angeleitet. Vorkenntnisse sind keine nötig. Was es braucht ist ein bisschen Mut und die Lust, Neues auszuprobieren. Fehler machen zu dürfen und dabei noch Spass daran zu haben..... auch darum geht es in diesem Workshop.

Ann Klemann und Rolf Brügger sind Schauspieler, Theaterpädagogen und Lebenskünstler. Beide sind u.a. ausgebildet an der „Scuola Teatro Dimitri“.

Kulturschaffende Tagung Samstag

Theater EigenArt

Ann Klemann und Rolf Brügger. Schauspieler, Theaterpädagogen und Lebenskünstler. Beide sind u.a. ausgebildet an der „Scuola Teatro Dimitri“.

Duenda

Karin Jana Beck ist Stimmarbeiterin, Musikerin, Kunst- und Ausdruckstherapeutin M.A. Matthias Gerber ist Musiker, Männerarbeiter, Kunst- und Ausdruckstherapeut M.A. Als **Duenda** sind Karin Jana Beck und Matthias Gerber seit über 10 Jahren musikalisch unterwegs mit Folkmusik aus Europa und Kraftliedern aus aller Welt – bewegende Musik und Lieder für beseelte Feste und Anlässe.

Rebling Reinhart

Als erfahrener Discjockey will er den Samstagabend „verzaubern und mit weiblichen und männlichen Energien spielen(d) tanzen. So können wir uns entspannt begegnen“.