

REFERENTEN- UND THEMENLISTE

für die Region der KEB Amberg-Sulzbach



Sebastian Sonntag,
Psycho-, Paar- und Familientherapeut

- **Liebst du mich noch – oder sind wir schon verheiratet?**
Lebenslange Beziehungen – ein Auslaufmodell?? Über die Illusionen in der Liebe und die Voraussetzungen für eine dauerhafte, erfolgreiche Beziehung.
- **Wir beide sind so verschieden - vor allem DU!!**
Verschiedenheit als oft ungenützter Reichtum und Quelle der Lebendigkeit in der Beziehung
- **Man sieht nur mit dem Herzen gut**
Die eigene Lebensgeschichte mit Liebe annehmen“
- **Eltern sind immer richtig -die Kinder auch“**
Die Grundordnungen in den Familien, die Grundgedanken hinter dem Familienstellen
- **Du sollst Vater und Mutter ehren**
Grundordnungen der Liebe und Zugehörigkeit in Familien, Gedanken der systemischen Familientherapie und Hintergrund für das Familienstellen
- **Was macht Corona mit uns?**
Gedanken eines Psychologen zur Pandemie-Krise
- **Wenn nur die Trauer heilt**
Trauer ist keine Krankheit, sondern eine angemessene Reaktion der Seele auf schmerzhaftes Verlustsituationen. Nicht nur bei Todesfällen, sondern in sehr vielen Lebenssituationen geht es um Abschied-nehmen und Loslassen. Viele Lösungen gelingen nicht, weil sich Menschen nicht lösen können von festen Erwartungen und starren Lebenskonzepten. Der Weg zur Heilung führt sehr oft durch das Tor der Trauer und des Schmerzes.

Kontakt:

Telefon: 09621/673311; Email: sonntag@therapiehaus-sonntag.de



Marianne Moosburger

Gymnasiallehrerin i.R.

- **„Mitten im Leben ist die Lebensmitte“ oder „Sind die Kinder aus dem Haus, tanzt die Mutti Rock’n Roll“**
Die Phase der Lebensmitte beginnt im 5. Lebensjahrzehnt. Oft fällt sie mit dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus zusammen. Von Frauen wird sie sehr unterschiedlich erlebt und gemeistert. An einem Abend sollen Hilfen zur Selbstfindung gegeben, sowie konkrete Perspektiven aufgezeigt werden.
- **„Mit der Familie durchs Kirchenjahr. Glauben und leben mit allen Sinnen im Rhythmus des Lebens.“**
Das Kirchenjahr ist reich an Möglichkeiten des gemeinsamen Feierns und zum Kreieren von eigenen Familienriten. An einem Abend soll die große pädagogische Bedeutung von Festen in der Familie, sowie modellhaftes Glauben und Leben mit allen Sinnen aufgezeigt werden. Ein praktischer Teil und Raum für gemeinsames Feiern gehören dazu.
- **„Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen - lernbar?!“**
Suchen nach den eigenen Fähigkeiten, studieren des „Teufelskreises des Minderwertigkeitsgefühls“ und besonders des „Kreislaufs des Selbstvertrauens“, ein gemeinsames meditatives Gehen zu den eigenen „Quellen“ und Ansätze für ein schrittweises Umsetzen in die Praxis sind Inhalte dieses Angebots.
- **„Zeit zum Genießen - Die Entdeckung der Langsamkeit. Über den rechten Umgang mit der Zeit.“**
Hektik und Eile sind „Grundübel“ unseres Jahrhunderts, welche oft ein bewusstes und geglücktes Leben einschränken. Ein Abend zum Besinnen auf das Wesentliche, auf den rechten Umgang mit der Zeit und zum Genießen.
- **„Konflikte und Streit in der Familie. Wie damit umgehen?“**
Konflikte und Streit haben noch immer einen schlechten Ruf. Dabei sind sie nicht nur nicht zu vermeiden, sondern für das Reifen des Menschen sogar unabdingbar notwendig. Ein Abend über die Notwendigkeit von Reibereien, die Gefährlichkeit des „Runterschluckens“ und das „Knoff-Hoff“ des richtigen Streitens.
- **6) „Lust und Frust – in jedem Alter?!“ Wie gehe ich richtig mit der eigenen Sexualität und der meiner Kinder um.**

Die Geschichte der Sexualität, die Bedeutung der eigenen gelebten Sexualität und der richtige Umgang damit in der Erziehung sind Inhalte des Referats. Auch das Vorstellen von hilfreichen und guten Büchern gehört hier dazu.

➤ **“Sag nicht ‘Ja’, wenn du ‘Nein’ sagen willst!”**

Bedingt durch unsere Erziehung und persönliche Erfahrungen sind wir oft „Gefangene unseres Ja“. An einem Abend sollen Zusammenhänge aufgezeigt werden, welche viele Verstrickungen erklären. Die Referentin will die Frauen ermutigen zur eigenen Entscheidung zu finden und zu einem „aufrichtigen Ja oder Nein“.

➤ **Umgang mit Trauernden**

Die Referentin ist geschulte Trauerbegleiterin. Neben den verschiedenen Trauerphasen und dem rechten Umgang damit, zeigt die Referentin auch Möglichkeiten auf, die helfen können Trauernden beizustehen und manch scheinbar Unverständliches, manche Ver-Rücktheit zu verstehen.

➤ **Bleib cool, Mama! - Wege aus dem Alltagsstress.**

Stressursachen und seine tieferen Wurzeln, sowie „Notfallmaßnahmen“ und generelle Hilfestellungen zu mehr Gelassenheit werden hier behandelt.

➤ **Begeistert Frau sein!**

Ursachen von Frauenproblemen werden hier kurz angeschaut, Hauptaugenmerk ist aber das Mutmachen zu gelingendem und begeistertem Frausein, nicht zuletzt, weil es Solidargemeinschaften für Frauen gibt.

➤ **Wie neugeboren durch Fasten.**

Über 10 Jahre lang schon leitet die Referentin Heilfastengruppen. An diesem Abend wird über das Heilfasten nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner informiert. Die TeilnehmerInnen erhalten u.a. auch genaue Anleitungen für ein Heilfasten alleine oder in der Gruppe.

➤ **Frauen-Vor-Bilder**

Nicht nur vorbildliche Frauen (aus der Bibel, der Geschichte, der heutigen Zeit), sondern gerade auch die „Macht der eigenen Vorstellung“ ist Inhalt des Referats, das anregen möchte, „die Frau zu werden, die man ist“.

➤ **Wer bist du, Gott?**

Lange wurde und wird auch heute noch das Bild Gottes einseitig oder gar falsch dargestellt. Deshalb brauchen wir ein Wiederbesinnen auf jenes faszinierende Bild Gottes, welches das Alte und das Neue Testament zeigen. Gerade auch der von Jesus beschriebene und gelebte Gott kann heute viel dazu beitragen, großherzig zu denken und befreit zu leben.

➤ **Märchen machen munter! Uralte archetypische Hilfen in den Märchen erkennen und für heute nutzen.**

Am Beispiel des Märchens „Frau Holle“ wird aufgezeigt, wie heute noch uralte Menschheitserfahrungen der alten „Mären“ hilfreich genutzt werden können. Die „ewige Gültigkeit“ der Märchen wendet sich übrigens in erster Linie an die Erwachsenen und erst in zweiter Linie an die Kinder, die allerdings oft intuitiv deren Heilkraft unmittelbarer verstehen. „Werden wie die Kinder“ und „tiefer begreifen lernen“ sind damit auch Ziel des Abends.

➤ **Frauen sind anders – Männer auch!**

Warum und worin Männer und Frauen so unterschiedlich sind und wie sie trotzdem gut zusammenleben und immer wieder beim anderen Geschlecht „punkten“ können.

➤ **Wie umarm' ich einen Igel? Über den Umgang mit pubertierenden Kindern**

Gründe für die Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern in der Adoleszenz werden aufgezeigt und erklärt. Hilfreiche Strategien sollen genauer betrachtet werden, um gelassener, souveräner und klüger auf manche (scheinbare) Provokation zu reagieren.

➤ **Leben will ich!**

Der derzeitige „Ist-Zustand“ des modernen Lebens und die Ursachen für viele Probleme werden zuerst angesehen. Doch besonders die Träume von Frauen und Männern sollen visualisiert und manche Hilfestellung zu einem guten Leben in Balance aufgezeigt werden.

➤ **Ohne Frauen keine Land**

Warum es „so ist wie es ist“, wie man trotz - und mit allem sein Leben gut meistern kann und Vieles, was beim Realisieren der Lebensträume beachtet werden sollte. Manche Weisheiten und Hilfen, die – aus dem Alltag genommen – schmunzeln lassen und doch zum Nachdenken anregen.

➤ **„Einfach leben – Was wirklich wichtig ist.“**

Wir verlieren uns und unsere Seele, unsere „echte und beste Seite“, eher im „Zuviel“ als im „Zuwenig“. In ca. 90 Minuten soll miteinander dem Entscheidenden in unserem Leben nachgegangen werden, um zumindest ansatzweise wieder zu uns selber, zum Nächsten und auch zu einem höheren Ziel, zu Gott zurückzufinden.

„Bücherkiste“ mit empfehlenswerten Büchern zum Thema, welche vor Ort erstanden werden können, werden auf Wunsch mitgebracht.

Kontakt:

Telefon: 09664/1634; Email: marianne.moosburger@t-online.de



Peter Seidl,

OStD a.D.

- **Jakobsweg vor der Haustür**
 - **Kulturgeschichte des Bartes**
 - **Goethe und der Islam**
 - **Religiöse Themen in Leonard Cohens Songs**
-
- **Ludwig van Beethoven: Die neun Symphonien im Kontext ihrer Zeit**
 - **John Lennon: „Christ you know it ain’t easy“ - musikalisch-poetische Hommage an John Lennon.**



Bauer Gerhard, Pastoralreferent

- **Humor in der Bibel**

An sich verbindet man mit dem „Buch der Bücher“ eher ernste Themen. Und doch: Wer sich eingehender mit der Bibel befasst, entdeckt auch darin immer wieder mal eine Stelle zum Schmunzeln.

Das beginnt bei einem gewissen Wortwitz oder einer hintergründigen Pointe in den Gleichnissen Jesu und steigert sich zu fast schon kabarettistischer Schlagfertigkeit bei den Propheten Amos und Jesaja. Selbst Texte mit knisternd erotischem Hintergrund sind für das Alte Testament kein Tabu. Und wer nach witzig-scharfsinnigen Sprichwörtern oder humorvoll formulierten Lebenserfahrungen sucht, für den sind die alttestamentlichen „Bücher der Weisheit“ eine wahre Fundgrube.

Lassen Sie sich einladen, die Bibel einmal von einer anderen, nämlich von ihrer humorvollen und unterhaltsamen Seite kennenzulernen und in diesem Zusammenhang auch viel Wissenswertes über das „Buch der Bücher“ und ihre Zeitgeschichte zu erfahren.

➤ **Redewendungen aus der Bibel**

Viele der uns geläufigen Redewendungen und Sprichwörter haben einen biblischen Hintergrund oder stammen aus der religiösen Kultur des Judentums.

Häufig ist dieser Zusammenhang leicht zu erkennen, wie beispielsweise bei den „sintflutartigen Regenfällen“, beim Vergleich „David gegen Goliath“ oder beim sprichwörtlichen Wandel einer Person „vom Saulus zum Paulus“.

Was aber steckt hinter Ausdrücken wie „jemandem die Leviten lesen“ oder „dastehen wie die Ölgötzen“ und was hat es mit dem „Sündenbock“ auf sich?

Die starke Präsenz biblischer Spuren in unserem Sprachgebrauch hat auch etwas zu tun mit der überragenden Bedeutung, welche Luthers Übersetzung der Heiligen Schrift auf die Entwicklung unserer deutschen Hochsprache hatte. Der Reformator schuf damals sogar neue Wörter, indem er Vokabular aus der hebräischen und griechischen Bibel einfach unübersetzt übernahm, z. B. „Mammon“ oder „Beelzebub“.

Die Bibel hat also nicht nur spirituelle Qualitäten, sondern auch in sprachlicher Hinsicht sehr viel Interessantes zu bieten.

➤ **Die Psalmen – eine Schatztruhe voller Gotteserfahrungen**

Die Psalmen sind ein fester Bestandteil der Gebetspraxis in Christentum und Judentum. Viele Gläubige schätzen die Psalmen als geistliche Wegbegleiter, denn sie beschreiben in so vielfältiger Weise, wie Gottesbeziehung aussehen kann. Faszinierend lebensnah bringen die Psalmen die ganze Bandbreite menschlicher Befindlichkeiten mit all ihren Höhen und Tiefen vor Gott zur Sprache. Von überschwänglichem Jubel und freudigem Lobpreis bis hin zu schmerzlicher Hilfslosigkeit und Gottverlassenheit ist alles dabei. So können die Psalmen als eine Möglichkeit des Betens gleichsam „einspringen“, wenn man selbst für sein persönliches Gebet nicht (mehr) die rechten Worte findet, um sein Herz vor Gott auszuschütten.

Lassen Sie sich inspirieren von der vielseitigen und bildreichen Welt des „Psalters“ – wie die Sammlung der insgesamt 150 „Lieder zum Saitenspiel“ genannt wird. Möglicherweise können Sie dabei auch die spirituelle Kraft vieler Psalmverse für sich (neu) entdecken.

➤ **Kohelet – ein moderner Weisheitslehrer aus biblischer Zeit**

Der Weisheitslehrer Kohelet aus der Spätzeit des Alten Testaments ist nicht nur ein kritischer Denker, sondern auch ein erfrischend pragmatischer Lebens-künstler. Mit seinen Ratschlägen für ein achtsameres Leben hat er uns heutigen Menschen viel zu sagen.

Kohelet ist der festen Überzeugung: Das Glück ist ein Geschenk Gottes. Deshalb gibt er den guten Rat, jene Dinge, welche das Leben reich machen, bewusst und dankbar wahrnehmen.

Sein leidenschaftlicher Aufruf zur Lebensfreude beruht auf seiner Erkenntnis, dass der Mensch in den ewig kreisenden Abläufen des Universums nur eine relativ kurze Zeit zum Leben hat. Von daher ist die Gegenwart der entscheidende Zeitpunkt, sich zu freuen über das, was man jetzt im Augenblick trotz aller Mühen und Sorgen genießen kann.

Lernen Sie diesen interessanten Weisheitslehrer aus dem Alten Testament näher kennen. Denn seine Gedanken können auch heute Menschen zu einer positiven Lebenseinstellung verhelfen.

➤ **Die Weisheitsliteratur des Alten Testaments – der philosophische Teil der Bibel**

Welchen Sinn hat das Leben? Wie kann ich es gut und friedlich gestalten?

Warum müssen Menschen leiden? Was ist Glück?

Mit diesen philosophischen Fragen beschäftigen sich die alttestamentlichen „Bücher der Weisheit“. Dazu zählt man u. a. „Sprichwörter“, „Kohelet“, „Jesus Sirach“ und „Hiob“.

Auch wenn die darin enthaltenen Ratschläge und Überlegungen bereits vor über 2000 Jahren formuliert wurden, so sind sie noch immer aktuell. Denn sie können auch uns heutigen Menschen viele konkrete Denkanstöße geben, wie unser Leben besser gelingen kann, indem wir mit den Herausforderungen des Alltags positiver umgehen.

Und ganz nebenbei: Auch der Humor kommt in diesen biblischen Schriften nicht zu kurz.

Sie dürfen neugierig sein auf das, was die Weisheitsbücher an Lebenserfahrung zu bieten haben.

➤ **Frauen um Paulus – „Mitarbeiterinnen im Herrn“**

Manche Stellen in der Bibel sorgen für Zündstoff. Eine davon ist im Brief des Apostels Paulus an die Korinther zu finden: *„Die Frauen sollen in den Versammlungen (der Gemeinde) schweigen ...“* (1Kor 14, 34).

Mit Paulus taten sich viele Theologinnen deshalb lange Zeit schwer. Sie stellten ihn ins Abseits, weil sie dachten, dass er sie ins Abseits gestellt habe.

Doch eigentlich ist genau das Gegenteil der Fall.

Die Paulinischen Briefe können als Quelle für die Bedeutung der Frauen in der frühchristlichen Missionsbewegung gelesen werden. Denn der Apostel benennt darin namentlich zahlreiche Frauen in leitenden und verantwortungsvollen Positionen innerhalb der Hausgemeinden. Ja, Frauen trugen in paulinischer Zeit sogar Titel wie „Apostel“ oder „diakonos“.

Ein genauer und unvoreingenommener Blick auf diesen großen Apostel kann so manches hartnäckige Missverständnis über seine Einstellung zur Rolle der Frauen ausräumen.

➤ **Die „fantastischen Vier“ – Entstehung und Profil der vier Evangelien**

In unserer Vorstellung sind die Evangelisten vier Männer mit Federkiel in der Hand, die im 1. Jahrhundert nach Christus die uns bekannten Erzählungen über Jesus aufgeschrieben haben. Sie heißen Matthäus, Markus, Lukas und Johannes. Doch was weiß man eigentlich genau über die „fantastischen Vier“?

Die Evangelisten verfassten ihre Werke in einem zeitlichen Abstand von mindestens 40 Jahren nach der Auferstehung Jesu. Ihre Werke sollten jedoch keine Biographien über den Mann aus Nazaret sein. Mit welcher Absicht griffen sie aber dann zur Schreibfeder?

Obwohl jeder Evangelist eine andere Besonderheit an Jesus herauskristallisiert, so gleichen sich zumindest die ersten drei Evangelien in vielen Textpassagen - ja, sie stimmen teilweise sogar wortwörtlich überein. Haben die Evangelisten also voneinander abgeschrieben?

Diese und weitere spannende Fragen über die „fantastischen Vier“ und ihre Werke werden näher beleuchtet.

Kontakt:

Telefon: 09473/910249; Email: kallmuenz@bistum-regensburg.de



Gerontopsychiatrische Koordinationsstelle (GKS) Oberpfalz

Georg Pilhofer, Diplom Sozialpädagoge (FH), Gerontotherapeut

Sebastian Schuster, Sozialpädagoge B.A. (FH)

Gerade im Bereich der kirchlichen Seniorenarbeit könnten auch die Vortrags-Angebote der GKS Oberpfalz mit seinen beiden Referenten Georg Pilhofer und Sebastian Schuster interessant sein, mit denen wir sehr gut zusammenarbeiten. Folgende Themen gibt es da im Angebot:

- [Mit 66 Jahren fängt das Leben an – Seelische Gesundheit im Alter](#)
- [Humor im Alter Lachen mit Demenz](#)
- [Lachen ist gesund – Mit Humor alt werden](#)
- [Weisheiten des Lebens und Alterns](#)
- [Glauben und seelische Gesundheit](#)-Weisheiten der christlichen Religion
- [Wie die Zeit vergeht – Aspekte des Alterns](#)
- [Was das Leben so mit sich bringt – Themen des Alters](#)
- [Alter schützt vor Torheit nicht – Was ist normales Altern?](#)
- [Psychische Erkrankungen im Alter](#)
- [Depressionen – Wenn die Freude verloren geht](#)
- [Wenn Ängste das Leben bestimmen](#)
- [Das menschliche Gedächtnis – Warnzeichen Vergesslichkeit](#)
- [Die Versorgung demenzkranker Menschen](#)
- [Humorthherapie – Lachen ist gesund](#)
- [Kann denn Liebe Sünde sein – Sexualität im Alter](#)
- [Sexualität im Alter – Umgang in der Pflege](#)
- [Umgang mit Aggression und Gewalt in der Pflege – Teil 1](#)
- [Umgang mit Aggression und Gewalt in der Pflege – Teil 2](#)
- [Krisen im Alter](#)
- [Suizidalität im Alter](#)
- [Gerontopsychiatrische Koordination und Vernetzung](#)
- [Spezialisierte gerontopsychiatrische Versorgungsangebote](#)
- [Schulung für Dienstleistungsberufe](#)
- [Nur vergesslich oder bin ich schon dement?](#)
- [Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz](#)
- [Demenz und Therapeutische Hilfen](#)
- [Demenz und Prävention – Neues aus der Diagnose und Therapie](#)

- (Un-)Abhängigkeit im Alter
- Depression im Alter
- „Ich hab´s doch nur gut gemeint“- Kommunikation und Gesprächsführung
- Vom Suchen und Finden der Zufriedenheit im Alter
- Stress lass nach!

Kontakt:

Georg Pilhofer: Telefon: 09621 3724-13;

Email: georg.pilhofer@diakoniesuro.de

Sebastian Schuster: Telefon: 09621 3724-25

Email: sebastian.schuster@diakoniesuro.de



Grete Pickl, Mundartautorin

- **„Auf Weihnachten zu“** - Gedichte und Geschichten zur Vorweihnachtszeit – besinnlich bis heiter, nicht nur in Mundart
- **„Die Oberpfälzer Mundart“** – Besonderheiten, Reime und Dorflitaneien
- **„Oberpfälzer Sprichwörter“** Sprichwörter, die - oftmals auch humorvoll - Erkenntnisse und Erfahrungen des menschlichen Zusammenlebens auf den Punkt bringen.
- **„Der Tag des Herrn“** - Was zu tun und was zu lassen ist, damit der Sonntag in der Familie glückt

Kontakt:

Telefon: 09625/652; Email: grete.pickl@googlemail.com

- **Zeugnisse der Volksfrömmigkeit** – Andachtsgegenstände in Haus und Hof gestern und heute (Diavortrag)
- **Heiliger Geist, wo bist Du?!** – Kritisch, theologischer Vortrag
- **„Gute Zeiten, schlechte Zeiten“** – Gedanken zu einem sinnvollen christlichen Leben
- **Die Aussagen der Bibel zum Altwerden.**

Kontakt: st.nikolaus.ammerthal@t-online.de

Sollten Sie in Ihrer Pfarrei/Verband Interesse an einem der aufgeführten Themen haben, dann wenden Sie sich an die KEB oder auch direkt an die/den jeweiligen Referenten. Sollte ein Vortrag zustande kommen, dann bitte in jedem Fall im Vorfeld an uns melden, Danke!

Kath. Erwachsenenbildung Amberg-Sulzbach e.V.

Dreifaltigkeitsstr. 3

92224 Amberg

Tel.: 09621/475520

Fax: 09621/475519

Mail: info@keb-amberg-sulzbach.de

Web: www.keb-amberg-sulzbach.de

