



**Newsletter 2
(1/2014)**

im Januar 2014

Professionalität zu moderaten Preisen!

Allegra

Sie halten die zweite Ausgabe unseres Newsletters unserer Beratungsstelle in Ihren Händen bzw. sehen ihn auf Ihrem Bildschirm.

Auf unserer Homepage www.gr.kath.ch → Beratungsstelle, finden Sie laufend aktualisierte Informationen über unsere Tätigkeit, Kursangebot und Dienstleistung.

Hurra! Wir ziehen zusammen:

Die beiden Beratungsstellen der katholischen und reformierten Landeskirchen haben sich entschieden, per **Juni 2014 zusammen** in das **Familienzentrum Planaterra**, Reichsgasse 25, zu ziehen. Dort betreiben wir eine gemeinschaftliche und ökumenische Beratungsstelle. Wir freuen uns darauf.

Einzel- und Paarberatungen in Chur und Davos Professionelle Beratung zu moderaten Preisen!

Unsere Beratungsstelle ist eine Fachstelle der Katholischen Landeskirche Graubünden. Zudem wird sie vom Kanton Graubünden mitfinanziert. Deshalb ist sie konfessionell, religiös und politisch neutral. Sie hat zum Ziel, auch Einzelpersonen und Paaren mit einem tieferen Einkommen eine professionelle und seriöse Beratung und Therapie anzubieten. Selbstverständlich sind aber auch alle anderen herzlich willkommen bei uns. Deshalb haben wir keine Fixpreise, sondern berechnen unser Honorar nach Einkommen und Familienverhältnissen.

**Bitte wenden Sie sich für einen Termin direkt an unser Sekretariat,
Telefon 081 254 36 02**

Wir stellen uns vor:

Arno S. Arquint; **Leiter der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**



Arno Serafino MuNen Arquint (1970), lic.sc.rel., Studium der Theologie, Psychologie und Religionswissenschaften in Freiburg im Üechtland. Praktikant und Reiseleiter in Bolivien, Peru und Burundi. Danach Seelsorger im Engadin. Psychotherapeut ILE / IFE (psychotherapeutische Ausbildung in Logo-therapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl bei Dr. Giosch Albrecht in Chur).

Zusatzausbildung in Wertimagination nach Dr. Uwe Boschemeyer / Akademie für Persönlich-PerWertorientierte keitsbildung WOP. Seit 2001 Leiter der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Chur. Zertifizierter Kommunikationstrainer EPL, Paarlife und ZIKA. Dozent am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur. Zen-Praxis in der japanischen Soto Tradition und Jukai Ordination.

Pernilla Jöhr; **Sekretariat**



Seit Februar 2013 leite ich das Sekretariat der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen und stehe Ihnen für Fragen oder Informationen gerne zur Verfügung.

AGENDA 2014

➤ **Donnerstag, 30. Januar 2014**

VERNISSAGE ab 18.00 Uhr im Centrum Obertor

Alle Informationen zur Vernissage und Bilderausstellung „Der Natur auf der Spur“ von Jürg Barandun finden Sie auf unserer Homepage
www.gr.kath.ch → **Beratungsstelle** → **Agenda**

➤ **Zeiten der Stille und der Meditation**

Elemente:

Sitzmeditation, Gehmeditation, Körpergebärden, Impulse

Jeden Dienstagabend 19.00 – 20.00 Uhr

Jeden Mittwochmorgen 9.00 – 10.00 Uhr

➤ **Gesprächs- und Beratungsgruppe Trennung/Scheidung**

Einmal **monatlich**, jeweils am **Montag von 19.00 – 21.00 Uhr**,

Daten 2014

10.02. / 10.03. / 14.04. / 05.05. / 16.06. / 15.09. / 20.10. / 17.11. / 15.12.

Kosten: CHF 10.-- pro Abend

Nähere Infos erhalten Sie auf unserer Homepage und über unser Sekretariat.

➤ **„Du musst“ kommt in Arno S. Arquints Wortschatz nicht vor!**

Lesen Sie hier den ganzen Zeitungsartikel auf unserer Homepage

www.gr.kath.ch → **Beratungsstelle** → **Dokumente**

➤ **Paarkurs – Was uns als Paar stark macht**

Dieser Paarkurs bietet Ihnen:

- Informationen und Anregungen zu Beziehungsfragen
- Zeit für den Austausch zu Zweit

**3 Montagabende von 18.00 – 21.30 Uhr, inkl. kleiner Verpflegung
17.03. / 24.03. / 31.03.2014**

Im Hotel Chur, Chur

Kurskosten: CHF 360.- pro Paar

Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn beim Sekretariat

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage

www.gr.kath.ch → **Beratungsstelle** → **Agenda**

➤ **Kommunikationskurs für Paare in mehrjährigen Beziehungen (zweihochzwei)**

In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Partnerschafts- und Lebensfragen der Reformierten Landeskirche Graubünden

7 Mittwochabende von 19.00 bis 22.00 Uhr

14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06.2014

Mit Thomas Mory und Christa Schmidmeister

Durchführungsort: Chur

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.zweihochzwei.ch → **Kursdaten & Anmeldung**

Dankbarkeit

Ich habe vor ein paar Tagen den ersten von neun Fernsehbeiträgen gesehen, wo eine deutsche Eisschnellläuferin nach Kenia ging, um sich ein Team aus kenianischen Spitzenläufern aus der Hochburg Eldoret für einen Eisschnellmarathon über 100 km zusammenzustellen.

Es war herzergreifend, mit welchem Einsatz und Freude diese kenianischen Spitzenläufer sich den gestellten Herausforderungen annahmen. Denn sie wussten lediglich, dass jemand kommt, um sie für ein neues Team auszusuchen, jedoch nicht in welcher Disziplin und was damit verbunden ist.

Die Männer waren zu Beginn zwar etwas irritiert, dass eine Frau ihr neuer Coach wird. Doch ausser einem etwas fragwürdigen Gesichtsausdruck hatten diese Männer keine Vorurteile. Ebenfalls nahmen sie die ihnen ungewohnten und auch schwierigen Aufgaben stets mit einem Lächeln entgegen und zeigten unermüdlich vollen Einsatz bis zum Schluss.

Wann habe ich das letzte Mal gelächelt und gab alles, obwohl ich müde und ausgepumpt war?

Beim Auspacken und Anziehen der Inlineskates lachten sie und waren für unsere Verhältnisse beinahe kindlich fröhlich. Sie hatten solchen Spass allein beim Austüfteln, welche Schoner wohin kommen und setzten zum ersten Mal im Leben einen Helm auf. Das Gaudi, in diesen ungewohnten Skates zu stehen und das Gleichgewicht zu halten, war ihnen trotz grösster Anstrengung ins Gesicht gemalt.

Wann habe ich mich zum letzten Mal über eine neue Herausforderung so amüsiert?

Es geht um viel. Denn wer es schafft, darf für 10 Wochen in Bayern trainieren, um am Eisschnellmarathon im Team Kenia teilzunehmen.

Diese Männer sind Anfang 20 und leben in Kenia in ärmsten Verhältnissen. Ein Flugzeug, ein Hotel kennen sie nur aus dem Fernseher oder aus Erzählungen. Ein T-Shirt mit ihrem persönlichen Namen haben sie noch nie besessen. Ein Handy gibt es nicht. Ihre Familien erfuhren vor laufender Kamera, dass ihr Sohn, Freund oder Schwager JETZT abreist und erst in 10 Wochen wieder kommt.

Doch für alle ist dies eine grosse Freude. Mit tiefer Dankbarkeit und auch Stolz, lassen die Familien ihre Liebsten ziehen. Auch die Männer danken Gott und dem Leben, dass sie diese Chance erhalten haben und können ihr Glück zum Teil kaum fassen. Sind ausser sich vor Freude und dennoch so bescheiden und zurückhaltend. Die Freude im Hotelzimmer über fliessend warmes Wasser, das Wundern über den Fön (was ist das überhaupt?) oder das Rätseln über ein zweites direkt nebenanstehendes WC (Bidet) zaubert immer wieder ein unvergessliches Lächeln auf ihre Gesichter.

Wann habe ich mich zum letzten Mal über etwas Unbekanntes und dessen Sinn einfach ,nur' freudig gewundert?

Ich gestehe, die eine oder andere Träne schoss mir in die Augen über so viel Freude, Liebe, Glück und Wunder, die uns in unserem luxuriösen und vermeintlich gutem Leben irgendwie abhanden gekommen ist.

Wie oft nehme ich vieles einfach so für selbstverständlich oder bin frustriert anstelle dankbar?

Diese kenianischen Männer haben mich tief im Herzen berührt und spornen mich an, wieder vermehrt meiner **Herzensfreude** so viel Platz einzuräumen, wie es nur geht, in allem ein **Geschenk** und **Wunder** zu sehen und dabei tiefe **Dankbarkeit** zu empfinden.

(Text: Pernilla Jöhr)

Ihre Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Arno S. Arquint
Pernilla Jöhr