



Geschichten des Lebens Kurs für Alleinerziehende in Teufen

Nach dem erfolgreichen Pilotprojekt fand von August bis Dezember 2021 in der kath. Kirche Teufen der zweite Kurs für Alleinerziehende unter dem Titel «Endlich nützt der Stress etwas» statt. Die Kursleiterin, Tammy Ketura, hilft Alleinerziehenden dabei, konfliktgeladene Themen anzugehen und sich von belastenden Gedanken zu befreien.

Alleinerziehende stehen in ihrem Alltag vor vielen Herausforderungen, die sie oft allein bewältigen müssen. In den wöchentlichen Sitzungen mit Tammy Ketura erlernen sie eine einfache mentale Technik, die ihnen dabei hilft, mit Stresssituationen umzugehen und ihnen Kraft für die Bewältigung des Alltages gibt. *«Die Geschichten, die wir mitbringen, sind alle gleich. Es sind Geschichten des Lebens. Wir alle wollen uns ein Umfeld schaffen, in dem Augenhöhe und Wertschätzung die Grundlagen sind. Wir kommen randvoll mit Emotionen und gehen jedes Mal mit mehr Verbundenheit aus dem Kurs»*, so die Worte einer Kursteilnehmerin. Anhand der Methode «The Work» der US-Amerikanerin Byron Katie, die lediglich auf vier Fragen basiert, möchte Ketura den Teilnehmenden lehren, den eigenen Frieden selbst in die Hand zu nehmen und das unabhängig von den Situationen, die einen umgeben. Der Kurs bietet Raum, in die Tiefe zu gehen und belastende Themen und Fragen, welche die Teilnehmenden beschäftigen, Schritt für Schritt und mit viel Feingefühl anzugehen. Auf diese Weise sollen sie Klarheit und inneren Frieden gewinnen, ihre Beziehungen verbessern und mehr Energie für ihren Alltag erlangen.

Das Fazit zum Kurs einer Teilnehmerin: *«Der Kurs "Endlich nützt der Stress etwas" hat mir in meinem Alltag sehr geholfen und irgendwie Frieden in die Familie und Beziehung, gebracht. Obwohl ich schon viele Coachings und andere Methoden probiert habe, ist diese Methode sehr einfach, günstig, und effizient.»*

Während des Kurses wurde eine Kinderbetreuung angeboten, um die Alleinerziehenden auch diesbezüglich zu entlasten. Ermöglicht wurde der Kurs durch die Beiträge von Sponsoren und der Seelsorgeeinheit Gäbris als Gastgeberin. Nach dem Erfolg des



Kursleiterin Tammy Ketura

zweiten Kurses plant Ketura weitere Angebote in diesem Rahmen. Interessierte

Alleinerziehende oder Personen, die das Angebot unterstützen möchten, melden sich direkt bei Ketura.

SeelsorgeEinheit Gäbris

Pauluspfarrei **Speicher Trogen Wald**
Pfarrei **Teufen Bühler Stein**
Pfarrei St. Michael **Gais**



Am Mittwoch, 26. Januar 2022 um 19.30 Uhr, findet ein Rückblick- und Dankes Anlass statt, zu dem alle Interessierten eingeladen sind. Anmeldungen an tammy@tammyketura.com, bis spätestens sieben Tage im Voraus, sind erforderlich. Informationen dazu und zur Kursleiterin Tammy Ketura findet man unter www.tammyketura.com.