

SASCHA SCHMIDT

# WIEDER PAAR SEIN!

*Erfüllte Zweisamkeit  
trotz Arbeit und Kind*



**humboldt**

# INHALT

## Einleitung

8

Investieren Sie in Ihr Paarsein! ..... 9

## Vom Paar zur Familie

11

**Paarleben ist nicht gleich Familienleben** ..... 12

Evolution der Partnerschaft ..... 12

Die ersten zwei Jahre als Familie ..... 14

Die Folgejahre ..... 14

**Trennung – ja oder nein?** ..... 15

Erste Entscheidung: Vom Verliebtsein zur Liebe ..... 15

Zweite Entscheidung: Vom Paar zur Familie ..... 16

Dritte Entscheidung: Trennen trotz Kind? ..... 17

## Was die Partnerschaft bedroht

19

**Zwei Welten prallen aufeinander: Familien- und Jobleben** ..... 20

Anzeichen der Krise ..... 21

Ursachen der Krise ..... 21

Gefahren für Frau und Mann ..... 22

**Die Sei-perfekt-Falle** ..... 24

Der ständige Begleiter: das schlechte Gewissen ..... 25

Wie werde ich das Sei-perfekt los? ..... 26

Perfektionismus hilft niemandem ..... 26

**Immer dieser Streit ums Geld** ..... 28

Wie Rollenbilder die Sicht aufs Geld bestimmen ..... 28

Wenn Geld zum Machtmittel wird ..... 29

**Das schlechte Gewissen macht mich ungenießbar** ..... 31

Nahrung für das schlechte Gewissen ..... 32

Verantwortung heißt das Lösungswort ..... 34

**Wir sind nur noch ein gutes Team** ..... 35

Wieso der Teamgedanke die Liebe gefährden kann ..... 36

Als Paar ab und zu bewusst kein Team sein ..... 37

<b>Wenn Partner sich unterschiedlich entwickeln</b> .....	38
Beziehung bedeutet Wachstum .....	39
Den Kindern zuliebe ein Paar bleiben? .....	41

### **Nur noch die Kinder im Blick?** 43

<b>Die Kinder sind plötzlich das Wichtigste</b> .....	44
Kinder brauchen Freiraum – Paare auch! .....	44
Kinder brauchen Eltern mit aktivem Paarleben .....	45
<b>Das Kind als Ersatzpartner</b> .....	47
Ein Kind kann sich nicht wehren .....	48
Gefährliche Anzeichen .....	49
<b>Die stille Eifersucht des Mannes</b> .....	51
Darf ein Mann auf sein eigenes Kind eifersüchtig sein? .....	52
Was ist Eifersucht? .....	52
Reaktionen: Der Mann flieht oder wird zum Kind .....	53

### **Die unheimliche Macht der eigenen Eltern** 56

<b>Die eigenen Eltern oder Schwiegereltern mischen mit</b> .....	57
Der lange Arm der eigenen Eltern .....	58
Wenn die Eltern sich in Ihre Familie drängen .....	59
<b>Du bist ja wie deine Mutter/dein Vater!</b> .....	61
Die eigene Elternrolle muss gefunden werden .....	62
Wieso Ihre Eltern Sie unbewusst lenken .....	64

### **Die Sprengkraft von Vorwürfen** 65

<b>Vorwürfe an ihn</b> .....	66
„Er ist nie da!“ .....	67
„Er macht es anders!“ .....	68
<b>Vorwürfe an sie</b> .....	70
„Sie sieht meinen Beitrag nicht!“ .....	71
„Sie weiß alles besser!“ .....	72

## Streiten, schweigen oder alte Wunden pflegen? 74

<b>Nur noch Streit, wenn wir reden</b> .....	75
Streit kann negative Aufmerksamkeit sein .....	75
Ursachen erkennen – Auswege finden .....	77
<b>Die große Sprachlosigkeit</b> .....	79
Frühzeitig die Anzeichen erkennen .....	80
Die Sprache wiederfinden .....	82
<b>Alte Wunden</b> .....	83
Alte Wunden als Machtmittel und Beziehungskitt .....	84
Die Wunde hinter der Wunde .....	86

## Erotik und Sex: War da mal was? 88

<b>Im Bett herrscht nur noch Flaute</b> .....	89
Die Evolution der Paarsexualität .....	89
Über Sex offen sprechen .....	90
<b>Affären und Seitensprünge</b> .....	92
Freundschaft oder bereits eine emotionale Affäre? .....	93
Der Seitensprung ist da – was nun? .....	95

## Was die Partnerschaft belebt 97

<b>Mit guter Pflege rostet Ihre Liebe nicht</b> .....	98
Was Liebe braucht .....	98
Herzensschule .....	99
Liebesaufmerksamkeiten .....	100
<b>Zeit für sich und als Paar</b> .....	101
Wieso Zeit für sich selbst so wichtig ist .....	102
Bewusste Zeit miteinander bringt Kraft .....	104

<b>Frau und Mann sein – statt Mutter und Vater</b> .....	106
Ein schleichender Verlust .....	106
Entdecken Sie Ihr Frau- oder Mannsein wieder .....	107
<b>Die Kraft der Erinnerungen</b> .....	110
Pflegen Sie positive Erinnerungen .....	110
Lassen Sie unschöne Erinnerungen heilen .....	112
<b>Romantik, Erotik und Sex</b> .....	114
Lassen Sie die Glut wieder brennen .....	115
Sex ist viel mehr .....	116

## **Das können Sie tun – jetzt!** **118**

<b>Reden, zuhören und verstehen</b> .....	119
Der einfache Weg zur Achtsamkeit .....	119
Das achtsame Gespräch .....	120
Die Kunst des Zwiegesprächs .....	121
Wirkliches Verständnis .....	122
<b>Eigene Taten statt Worte</b> .....	124
Taten bringen Schwung .....	124
Eigenverantwortung übernehmen .....	126
<b>Meine Gebrauchsanweisung: So ticke ich</b> .....	128
Das Inhaltsverzeichnis .....	128
Den Inhalt aktualisieren .....	130
<b>Ruheräume und Privatheit</b> .....	132
Schaffen Sie sich tägliche Ruheräume .....	133
Leben Sie Ihre Privatheit .....	135
<b>Freundschaften und Hobbys</b> .....	136
Die Rolle von Freundschaften .....	137
Hobbys pflegen .....	138

## Richtig streiten – ohne Partnerverlust

141

<b>Konflikte erlauben</b> .....	142
Der innere Konflikt .....	142
Der Konflikt als Paar .....	144
<b>Eigene Anteile erkennen</b> .....	145
Sich selbst auf die Spur kommen .....	146
Die eigenen Anteile zeigen .....	147
<b>Ich meine, was ich sage</b> .....	149
Persönliche Sprache wählen .....	150
Das Wie entscheidet .....	151
<b>Ich höre und verstehe dich – oder doch nicht?</b> .....	152
Lösungen gehen nur mit Verständnis .....	153
Wertschätzendes Zuhören .....	154
<b>Dialog statt Diskussion</b> .....	156
Einen Dialograhmen schaffen .....	156
Die Früchte eines Dialogs .....	157
<b>Bei der Erziehung einer Meinung sein?</b> .....	160
Der Unterschied zwischen Grenzen setzen und sich abgrenzen ...	160
Die Kunst des Sich-Abgrenzens .....	161
Leben Sie Ihre Unterschiedlichkeit .....	162
<b>Vor Kindern streiten?</b> .....	163
Kinder spüren Ungereimtheiten in der Beziehung .....	164
Kinder brauchen Wahrheit und Eltern mit Verantwortung .....	164
Wenn der Partner sich mit Kind gegen mich positioniert .....	166
<b>Hilfe holen!</b> .....	168
Hindernisse aus dem Weg räumen .....	168
Wie finde ich die richtige Beratung? .....	170
Worauf Sie während der Beratung achten sollten .....	170

<b>Sonderfall Patchwork</b>	<b>172</b>
<b>Als Partner immer nur zweite Wahl?</b> .....	173
Herausfordernde Ausgangssituation .....	173
Loyalitätskonflikte des Elternteils .....	174
Vorrang hat das eigene Kind .....	175
Nur Second-Best? .....	175
<b>Wenn Kinder den Partner nicht mögen</b> .....	177
Was steckt hinter der Ablehnung? .....	178
Verantwortlicher Umgang mit der Ablehnung .....	179
<b>Wenn der Partner die Kinder nicht mag</b> .....	181
Perspektive: Sie als neuer Partner mögen die Kinder nicht .....	182
Perspektive: Ihr neuer Partner mag Ihr Kind nicht .....	184
<b>Das Beste für alle: Klarheit</b> .....	185
Felder, die klar sein müssen .....	186
Patchwork-Vollversammlung .....	186
<b>Nur Mut!</b>	<b>188</b>
<b>Anhang</b>	<b>189</b>
<b>Bücher zum Weiterlesen</b> .....	189
<b>Hilfreiche Internetadressen</b> .....	190

# EINLEITUNG

*Wo tanken Sie auf? Wo finden Sie Ihren Ruhepol? Wo fühlen Sie sich geborgen? Die Partnerschaft von Frau und Mann ist Ihre Energietankstelle, Ihr Rastplatz und Ihr sicherer Rückzugort.*

In meinen Beratungen und Vorträgen von Eltern, die Karriere mit Kind machen wollen, wird ein enormer Leistungsdruck sichtbar, den sich die Eltern größtenteils selbst auferlegen. Es prallen äußere und innere Welten aufeinander.

Von außen kommen die lebensnotwendigen Bedürfnisse des Kindes nach Nähe und Aufmerksamkeit. Zusätzlich zerrt der Job an Ihnen. Berufstätige Eltern sind Organisationswunder, wenn sie alle Bälle von der Kinder- bis zur Berufswelt in der Luft halten. Das erfordert Disziplin und Lebensenergie.

Von innen kommen die eigenen Ansprüche und Antreiber dazu. Die Varianten sind höchst individuell und vielseitig. Klassiker sind der Wunsch nach der perfekten Mutter- oder Vaterrolle sowie danach, sich im Beruf entfalten zu können. Die Realität steht dem stets entgegen, und so laufen viele berufstätige Eltern mit quälenden Gedanken oder einem schlechten Gewissen gegenüber ihrem Kind und ihrem Job herum.

Der Partner an Ihrer Seite dagegen scheint eine Selbstverständlichkeit zu sein. Das ist ein gefährlicher Trugschluss! Vor der Gründung einer Familie hatten Sie einen Spagat zwischen Arbeits- und Partnerleben. Als Paar konnten Sie locker berufliche Ambitionen mit einem



attraktiven Privatleben verbinden. Die Probleme und Herausforderungen waren überschaubar.

Mit der Geburt des ersten Kindes aber werden die Karten neu gemischt. Sie wissen nicht, was Sie erwartet, wie Sie sich als Mutter oder Vater fühlen, was Ihr Kind speziell von Ihnen braucht. Auch im Job kann es zu Überraschungen kommen. Angeblich familienfreundliche Arbeitgeber entdecken plötzlich Gründe, wieso es doch nicht so passt. Gerade Frauen mit Karriereambitionen spüren Skepsis, wie das denn gehen soll. Männer kommen noch nicht über eine kurze Elternzeit hinaus, und Väterzeit ist leider bei der Mehrzahl der Unternehmen eine Karrierebremse. Kinder brauchen also Eltern mit Rückgrat und Mut für eigene Wege, damit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf klappt. Das kostet Sie Kraft!

Die Basis für eine stabile Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist eine gesunde und gelebte Partnerschaft als Frau und Mann. Ihr Paarsein ist der Nährboden, auf dem Ihre Kinder und Ihre Karriere gedeihen. Wenn Sie als Paar ausgetrocknet sind, dann herrscht emotionale Dürre in der Familie. Das tut niemandem gut – erst recht nicht Ihren Kindern.

### **Investieren Sie in Ihr Paarsein!**

Indem Sie Ihre Partnerschaft liebevoll gestalten und lebendig halten, schaffen Sie einen nahrhaften Mutterboden, der Sie stärkt für alle Herausforderungen rund um Kind und Karriere. Dieses Buch versteht sich als erste Hilfe für Notfälle, Impulsgeber und Wegbegleiter.

Ich habe für Sie die häufigsten Bedrohungen für Paare mit Kindern aufgelistet. Sie stammen aus meiner langjährigen Beratungspraxis mit berufstätigen Eltern. Zu jeder Bedrohung finden Sie am Ende des Abschnitts konkrete Hilfen.

Das Gleiche gilt für die folgenden Kapitel rund um Partnerschaft, Konfliktverhalten und den Sonderfall Patchwork. Mir ist bewusst, dass Ihre Zeit kostbar ist. Daher ist jedes Kapitel und jeder Abschnitt so formuliert, dass Sie genau da einsteigen können, wo es für Sie Sinn ergibt.

Der Grundgedanke dieses Buches ist der eines Kochbuches. Sie finden Rezepte zu unterschiedlichen Paarsituationen und allgemeine Impulse zum Paarsein an sich. Lassen Sie sich inspirieren. Wie bei einem guten Essen reichen die Zutaten und Rezepte nicht aus: Die Liebe und Leidenschaft für das Kochen gibt dem Essen die gewisse unverkennbare Extranote. Das gilt auch für Ihre Partnerschaft: Die Basis ist Ihre Liebe zu Ihrem Partner – verlieren Sie diese nicht!

Ich wünsche Ihnen von Herzen ein gutes Gelingen als Paar, als Familie und für Sie ganz persönlich.

Ihr

*Sascha Schmidt*

[www.wieder-paar-sein.de](http://www.wieder-paar-sein.de)

# VOM PAAR ZUR FAMILIE

*Die Geburt des ersten Kindes macht alles neu. Aus einem Paar wird eine Familie. Aus Frau und Mann werden Mutter und Vater. Das ist eine grundlegende Veränderung. Nicht jedes Paar ist darauf vorbereitet.*

*Mein Baby ist da. Wir sind endlich eine Familie!* Eine überglückliche Mutter

*Mein altes Leben habe ich an der Garderobe vor dem Kreißsaal abgegeben. Jetzt beginnt etwas ganz Neues!* Ein frischgebackener Vater

Ab dem Zeitpunkt, wo Sie sich entscheiden, eine Familie mit Kindern gründen zu wollen, beginnt eine Veränderung in der Partnerschaft. Sie haben gemeinsame Vorstellungen, Träume und Ängste – bezogen auf die Familiengründung. Mit Beginn der Schwangerschaft ist das ungeborene Baby bereits ein dominierendes Mitglied in der Familie. Es wird voller Freude erwartet, das Nest wird gebaut, und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Es gibt Paare, die das ohne Probleme meistern; andere geraten in eine Krise und fangen sich wieder. Und es gibt Familien, die zerbrechen bereits in der Schwangerschaft oder nach der Geburt, da das Paarleben nicht mehr vorhanden ist.

Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen es deutlich an: Die meisten Ehen werden im sechsten oder siebten Jahr geschieden. Davor liegt ein gesetzlich gefordertes Trennungsjahr und davor wiederum eine zermürbende Zeit von Konflikten und Streit – zumal wenn Kinder dabei sind und man es sich nicht einfach macht.

Das entspricht der Erfahrung von vielen Hebammen und Krippen-Erzieherinnen, die mit jungen Eltern in Kontakt sind. Der Übergang vom Liebespaar mit vielen Urlaubsreisen, beruflicher Selbstverwirklichung, Sonntagen mit Frühstück im Bett zu einer Familie mit Verantwortung für das gemeinsame Kind, durchwachten Nächten, Sorgen und Ängsten ist kein leichter. Hier lernen Sie sowohl sich als auch Ihren Partner neu kennen – mit nicht immer angenehmen Überraschungen. Was passiert da eigentlich?

## Paarleben ist nicht gleich Familienleben

Die Veränderung, die ein Kind in eine Partnerschaft bringt, lässt sich nicht theoretisch erfassen. Sie werden oder haben es bereits erfahren: all das Glück, die Herzensmomente, das Verschmelzen mit dem Baby wie auch die Sorgen über Gesundheit, das „Richtig-machen-Wollen“, das Unverständnis, wieso der Vater jetzt wieder Sex haben will. Die beiden Seiten der Medaille lassen sich beliebig erweitern. Glück und Frust gehen Hand in Hand.

### Evolution der Partnerschaft

Am Anfang flattern Schmetterlinge im Bauch, die Brille ist rosarot und der Partner einfach das Beste, was einem passieren konnte. Die Hormone spielen verrückt. Der Sex ist neu, aufregend. Alles gut. Wie Verliebtsein eben ist.

Aus dem Verliebtsein wird Liebe. Wir lernen unser Gegenüber immer besser kennen, entdecken Macken, ungeahnte Stärken und versteckte Schwächen. Wir fangen an, uns aufeinander zu beziehen, Pläne zu schmieden. Die berühmte Frage wird gestellt: „Haben wir jetzt eine Beziehung?“ Der Sex wird weniger aufregend, zugleich intimer und intensiver, denn wir vertrauen uns. Müssen nicht mehr gefallen, sondern fühlen uns geliebt, so wie wir sind.

Die nächste Stufe ist: Wir wollen ein Kind. Wir gründen unsere Familie. Das ist ein entscheidender Schritt. Sie verlassen damit Ihre Herkunftsfamilie und erschaffen etwas Neues. Gleichzeitig bekommen Sie neben dem Geschenk eines Kindes zusätzlich eine große Herausforderung für Ihr Leben mit: Sie tragen jetzt Verantwortung. Nicht nur für sich selbst, sondern für das gemeinsame Kind.

#### TEAMARBEIT ALS ELTERNPAAR

- Klären Sie bereits in der Schwangerschaft ab, wie Sie die ersten zwei Jahre meistern wollen – wohl wissend, dass die Partnerschaft darunter leiden wird. Falls Sie das nicht gemacht haben: Es ist nie zu spät, darüber zu reden!
- Verbringen Sie zusammen Zeit mit dem Baby. Schaffen Sie damit gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen.
- Verteilen Sie klare Verantwortlichkeiten im Alltag. Wer steht nachts auf? Wer hat den Windelvorrat im Blick? Wer macht die Arzttermine? Wer kümmert sich um einen Krippenplatz?
- Treffen Sie wichtige Entscheidungen für Ihr Kind gemeinsam. Dazu zählen die Art der Betreuung, die Ernährung, die Gesundheit (z. B. Impfungen).
- Für die Mütter: Vertrauen Sie dem Vater und lassen Sie los. Er wird es auf seine Art richtig machen.
- Für die Väter: Fordern Sie liebevoll und zugleich bestimmt Ihre alleinige Zeit mit dem Baby ein. Sie legen hier den Grundstein für eine tragfähige Vater-Kind-Beziehung.
- Verabschieden Sie sich bewusst mit einem schönen Akt (Dinner zu zweit, Kurzurlaub) übergangsweise vom Paarsein.
- Setzen Sie sich einen Fixpunkt, ab wann Sie wieder verstärkt in Ihre Zweisamkeit Zeit investieren wollen. Feiern Sie diesen Zeitpunkt, wenn er da ist.

# WAS DIE PARTNERSCHAFT BEDROHT

*Es ist der eine Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Doch vorher sind schon viele Tropfen ins Fass geflossen. Die Entfremdung als Frau und Mann ist schleichend, sie wird oft kaum wahrgenommen und ist dann plötzlich da.*

*Wir haben uns nichts mehr zu sagen. Wir funktionieren nach außen wunderbar. In uns drinnen sieht es leer aus.*

Ein Paar kurz vor der Trennung

Menschen verlieben sich, sie werden ein Paar und leben in Beziehung. Neben der körperlichen und geistigen Anziehung sind Interessen und Projekte eine Basis für ein gemeinsames Wachstum als Paar. Die Geburt eines Kindes stellt einen tiefen Einschnitt da: Jetzt sind wir Eltern! Prioritäten verschieben sich, Hobbys müssen pausieren. Der Freundeskreis erweitert sich um neue junge Eltern, kinderlose Freunde geraten in den Hintergrund. Die Liste lässt sich endlos weiterführen. Fazit: Ein Kind ist eine tiefe Veränderung im Leben eines Paares.

In der Soziologie spricht man hier von der Rushhour des Lebens. Alles auf einmal: Berufseinstieg, Karriereschritte sowie Familiengründung, also alles, was zwischen 25 und Ende 30 im Leben einer Frau oder eines Mannes passieren kann. Das ist für einige zu viel. Es kostet Kraft und Energie. Wenn die Partnerschaft keine Energie-Tankstelle mehr ist, sondern nur Energie raubt, dann besteht akute Gefahr für ein Paar.

## Zwei Welten prallen aufeinander: Familien- und Jobleben

*Wenn er nach Hause kommt und fragt, was ich den ganzen Tag gemacht hätte, könnte ich ausrasten.*

Mutter in Elternzeit

*Wenn ich nach Hause komme, habe ich das Gefühl, ich störe.  
Da bleibe ich doch lieber im Büro und Sorge für das Geld.*

Beruflich erfolgreicher Vater

Mit der Geburt des ersten Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Und es wird eine neue Lebenswelt eröffnet: das Familienleben. Alles, was vorher das Paarleben ausgemacht hat, wie essen gehen, Freunde treffen oder spontane Kurzurlaube, hat jetzt Pause. Im Mittelpunkt steht die Liebe zum und die gemeinsame Verantwortung für das Baby.

Während ein Elternteil – häufig die Mutter – verstärkt für das Baby, Kleinkind oder Kind da ist, kümmert sich der andere Part – häufig der Vater – um die finanzielle Sicherheit der Familie. Sein Leben findet weniger im Kreis der Familie statt, sondern in Bürotürmen, in Konferenzen oder auf Baustellen, also jenseits der Familie.

Vor dem Kind war der Job Bestandteil von Gesprächen zwischen Ihnen: Man hat sich gegenseitig unterstützt, zugehört und beraten. Die Karriere beflügelt und kostet Kraft. Die Partnerschaft war die Tankstelle für das gemeinsame Auftanken, aber plötzlich ist die Zapfsäule besetzt. Ihr Kind bekommt die lebensnotwendige Liebe und Aufmerksamkeit, Ihr Partner steht hinten an.

Eine Folge ist, dass jeder sich in seine Welt zurückzieht. Sie geht ganz im Muttersein auf; er sieht seine Berufung in der Karriere, damit die Familie finanziell gesichert wird. Aus Paarspielern werden Einzelkämpfer mit wachsendem Unverständnis für die jeweiligen Lebenswelten des anderen.

# NUR NOCH DIE KINDER IM BLICK?

*Mit der Geburt des ersten Kindes verändert sich die Liebesrangliste. Der Mann und Vater rutscht auf Platz zwei. Das macht ihm nichts aus – außer er bleibt dauerhaft Second-Best. Es ist für viele Paare eine Herausforderung, die Balance von Familien- und Paarliebe zu finden und neu zu justieren.*

*Ich liebe meinen Sohn über alles. Er hat absolute Prio in meinem Leben. Dann erst kommt der Vater.*

28-jährige Mutter

*Meine Frau sieht in mir nur noch den Vater unseres Sohnes. Ich bin aber auch noch etwas anderes!*

Der 32-jährige Ehemann

Kinder sind von den Eltern abhängig. Daher ist es natürlich, dass die Bedürfnisse der Babys und Kleinkinder sehr weit oben stehen. Die Mutter-Kind-Beziehung ist alleine durch den Akt der Geburt eine besondere.

Väter bauen sich die Beziehung auf, indem sie sich von Anfang an mit um das Kind kümmern. Oder sie verbauen sich die Beziehung zu ihrem Kind – meistens durch Abwesenheit und Drücken vor Verantwortung.

Die drei Klassiker in der Paarberatung sind:

- nur noch das Kind steht im Mittelpunkt,
- Kinder werden zum Ersatzpartner gemacht, und
- ein Tabuthema: die stille Eifersucht des Mannes.



## Die Kinder sind plötzlich das Wichtigste

*Ich könnte im meinem Leben auf alles verzichten.*

*Aber niemals auf meine Kinder.*

Spruch auf Facebook – vielfach geteilt

Kinder brauchen die Mutter. Kinder brauchen den Vater. Kinder brauchen Bindung. Kinder brauchen Beziehung. Kinder brauchen Geborgenheit. Kinder brauchen Schutz. Kinder brauchen Eltern, die auf sich als Frau und Mann achten!

In den ersten zwei Jahren nach der Geburt wird das Leben sehr stark durch die Bedürfnisse des Kindes bestimmt. Wenn ein zweites und drittes Kind folgen, verlängert sich diese Phase. Das ist normal und gleichzeitig eine große Belastungsprobe für die Partnerschaft: Die Liebeshierarchie ist verändert. Für die Frau ist klar: Erst kommt das Kind, dann der Partner und an Stelle drei sie selbst – wobei Position zwei und drei auch vertauscht sein können. Das ist für den Mann und Vater ein Dilemma. Er ist nicht mehr auf Platz eins, sondern steht hinten an. Für viele Männer kein Problem, wenn es sich um eine begrenzte Zeit handelt. Je länger die Phase jedoch ist, umso größer die Gefahr der Entfremdung als Paar.

Männer sind vor dem Phänomen auch nicht befreit. Es gibt Väter, die sehen ihren Sohn oder ihre Tochter als das Wichtigste in ihrem Leben an. Sie spenden all ihre Aufmerksamkeit und Energie den Kindern. Wer kommt zu kurz? Die Frau. Sie wird nur noch in ihrer Mutterrolle wahrgenommen oder auf diese reduziert. Gemeinsam hat das Elternpaar ein Projekt: ihr Kind.

### Kinder brauchen Freiraum – Paare auch!

Viele Mütter und Väter sind erstaunt zu hören, dass es nicht gut ist für Kinder, das Wichtigste im Leben der Eltern zu sein. Ich meine damit nicht die herzliche Mutter- oder Vaterliebe, die einfach da ist. Kinder

wollen und benötigen einen guten Platz im Herzen ihrer Eltern. Da gehören sie auf jeden Fall hin. Doch Kinder brauchen keine Eltern, die nicht loslassen wollen und sie mit Aufmerksamkeit ersticken.

Je autonomer und selbstständiger ein Kind durch das Leben robbt, krabbelt, wankt und geht, umso mehr Freiraum braucht es von den Eltern. Diese Freiheit gibt ihm den Entwicklungsraum, die Welt auf seine Art und Weise zu entdecken. Mutter und Vater haben die schöne Aufgabe, den Freiraum immer mehr zu vergrößern. Das bedeutet, jeden Tag ein Quäntchen mehr loszulassen und das Kind in seiner Entwicklung in Ruhe zu lassen.

Der neue Freiraum bietet Platz, die Paarbeziehung wieder zu reaktivieren. Das ist Ihre Chance, sich wieder als Erwachsene unabhängig von der Elternrolle zu begegnen. Nutzen Sie diesen Freiraum!

## Kinder brauchen Eltern mit aktivem Paarleben

Berufstätige Eltern schlüpfen täglich in drei Rollen:

- Mutter- oder Vaterrolle
- Rolle in der Arbeit (Teil- oder Vollzeit)
- Rolle als Frau und Mann in der Partnerschaft

Dummerweise nehmen die Eltern- und Arbeitsrolle so viel Zeit und Kraft in Anspruch, dass für die Partnerrolle nichts mehr übrigbleibt. Das ist nicht gut! Denn als Eltern und im Beruf verlieren Sie Energie. Sie schenken Ihren Kindern Aufmerksamkeit und Liebe, Sie geben gegen Geld Ihrem Arbeitgeber körperliche und geistige Tatkraft. Auftanken oder Sichfallenlassen geht hier nicht. Das geht bei Ihrem Partner, vorausgesetzt, Sie stehen noch in einer aktiven und gesunden Beziehung zueinander.

Die Arbeitszeiten lassen sich selten reduzieren. Viele Familien stehen unter finanziellem Druck: Das Geld soll und muss reinkommen. Die

Wirtschaft ist bei Weitem noch nicht dort angekommen, wo Beruf und Familie sinnvoll und für alle erträglich vereinbar sind. Die Zeiten als Paar gehen daher auf Kosten der Kinderzeit. Ist das schlecht? Nein, denn glückliche Kinder brauchen glückliche Eltern.

Wenn Sie für sich als Paar sorgen, dann kommen Sie aus der jeweiligen Elternrolle heraus. Sie betreten wieder die Bühne als Frau und Mann – wie vor der Familiengründung und doch ganz anders. Sie haben beide eine persönliche Entwicklung gemacht, indem Sie Eltern wurden. Lassen Sie Ihren Partner daran teilhaben, tauschen Sie sich aus und entdecken Sie sich neu. Indem Sie die Türen zur Partnerschaft wieder öffnen, bekommt die Liebe neue Luft – Frischluft im Herzen. Keine Angst, die Liebe zu Ihren Kindern weht dabei nicht weg, sie ist fest verankert.

Als Aufmunterung: Kinder wollen nicht von der Mutter- oder Vaterliebe erdrückt werden. Kinder wollen ein Elternpaar, das sich liebt und Beziehung vorlebt – mit Höhen und Tiefen. Das ist die Blaupause für das spätere Beziehungsleben Ihrer Kinder.

#### FRISCHLUFTKUR FÜR DIE PAARLIEBE

- In den ersten zwei Jahren nach der Geburt ist das Kind gefühlt das Wichtigste im Leben der Eltern – ganz normal.
- Danach lassen Sie Ihr Kind einfach immer mehr im Windschatten Ihres Lebens mitlaufen. Das bedeutet: Leben Sie Ihr Leben und lassen Sie Ihr Kind daran teilhaben.
- Führen Sie eine aktive Wiederbeatmung Ihres Paarlebens aus. Das geht einfach: Unterhalten Sie sich einmal täglich über Ihre Themen, die Sie als Erwachsene beschäftigen und erlebt haben.
- Je nach Alter der Kinder verabreden Sie sich einmal im Monat oder zweiwöchentlich nur als Frau und Mann. Machen Sie etwas Gemeinsames, was Sie früher gern getan haben, oder entdecken Sie neue Aktivitäten. Sie haben wieder ein Date ...!

# DIE SPRENGKRAFT VON VORWÜRFEN

*Der Vorwurf ist eine Art verbaler Fehdehandschuh. Er birgt eine große Kraft der Zerstörung in sich, denn wer mit Vorwürfen hantiert, ist in seiner Wahrnehmung gefangen. Es fehlen der Blick und die Empathie für den Partner.*

*Du bist falsch!*

Eine wütende Frau

*Nein, du bist falsch!*

Ein wütender Mann

Vorwürfe haben nichts, aber absolut gar nichts Konstruktives an sich. Die Ursache für alles Übel wird beim Partner gesucht: Wäre er oder sie anders, dann könnte man ja auch anders sein. Das ist die Aufgabe der eigenen Selbstwirksamkeit – willkommen im Opferdasein.

Und doch rutschen Vorwürfe schnell in hitzigen Diskussionen raus. Denn sie sind machtvoll. Der Partner muss erst einmal verdauen, was Sie ihm vorwerfen.

# STREITEN, SCHWEIGEN ODER ALTE WUNDEN PFLEGEN?

*Wenn man nur noch streitet oder sich gar nichts mehr zu sagen hat, kühlt sich das Beziehungsklima stark ab. Und wenn dann auch noch immer wieder die alten Wunden aufgetischt werden, die man einander geschlagen hat, vergeht beiden die Lust am Paarsein. Worauf Sie achten sollten, lesen Sie in diesem Kapitel.*

*Wir haben uns nichts mehr zu sagen oder streiten uns nur wegen alter Kamellen.*

Ein verzweifertes Paar

Wenn ein Konflikt zum Streit ausartet, dann hilft am schnellsten eine Auszeit. Gemüter müssen sich beruhigen und der Blick auf das Thema wieder klar werden. Laute Auseinandersetzungen sind ein Zeichen für einen explosiven Umgang miteinander. Schweigen oder Sprachlosigkeit deuten einen eher implosiven Umgang an: Wozu noch reden? Es gibt ja nichts mehr zu sagen.

Und dann sind da noch die alten Narben und Wunden aus der Beziehung, die nicht verheilen wollen oder sollen. Klingt paradox für Sie? Wunden, die immer wieder zur Sprache kommen, können als Machtmittel oder Beziehungskitt genutzt werden. Mehr dazu im entsprechenden Abschnitt in diesem Kapitel.

## EROTIK UND SEX: WAR DA MAL WAS?

*Die Zeiten, wo er Sie umwarb und sich Zeit nahm für ein zärtliches Vorspiel, sind lange her? Heute nur noch Routine oder gehetzt zwischen Tür und Angel? Erotik und Sex sind mit der Familiengründung erst einmal geparkt – müssen aber nicht zum Dauerparker werden.*

*Frauen wollen Zärtlichkeit und dann Sex.*

*Für Männer ist Sex gleich Zärtlichkeit.*

Weisheit aus einem Frauenmagazin

Dass Frauen und Männer beim Sex unterschiedlich ticken, ist kein Geheimnis. Es macht die Begegnung der Geschlechter ja gerade aufregend und prickelnd. Nur je länger Sie das Bett mit Ihrem Partner teilen, umso mehr wissen Sie, was er oder sie mag, welche Knöpfe gedrückt werden müssen, damit die Lust kommt oder steigt.

Alle Langzeitpaare haben die Herausforderung, ihr Sexleben am Leben zu erhalten. Einigen fällt es leicht, anderen ist es nicht so wichtig. Im Idealfall haben Sie einen Partner, der so tickt wie Sie.

Doch Eltern haben neue Hürden zu überwinden. Unabhängig von der körperlichen Genesung nach der Geburt sind frische Eltern einfach erschöpfter vom Tag. Da überwiegt oftmals die Müdigkeit die Lust. Später will man sich nicht erwischen lassen von den eigenen Kindern. Also ist der Zeitraum für zärtliche Erotik oder wilden Sex sehr begrenzt.

## Im Bett herrscht nur noch Flaute

*Ich bin müde vom Alltag mit den Kindern. Ich habe keine wirkliche Lust auf Sex. Ihm zuliebe mache ich halt ab und zu mit.* 35-jährige Frau

*Was soll ich machen? Ich liebe meine Familie, doch ich will auch mal wieder mit meiner Frau schlafen. Pornoschauen ist nicht wirklich eine Lösung.*

40-jähriger Mann im Einzelcoaching

Die Sexualität eines Paares ist in vielen Fällen mit Scham versehen. Selten wird offen und freimütig im Freundeskreis darüber gesprochen. Und wenn, dann sind es eher die Frauen, die sich über ihr Schicksal austauschen. Männer reden kaum darüber.

Interessant ist gleichzeitig, dass, wenn die Sprachlosigkeit über die Paar-Erotik gebrochen ist, es nur so sprudelt an Frust, Unverständnis, geheimen Wünschen und moralischen Dilemmata. Ich habe einige Männer im Einzelcoaching erlebt, die wie befreit wirkten, als sie endlich jemandem ihre Not erzählen konnten. (Frauen kommen nicht mit diesem Thema zu mir – das scheint mir logisch, da ich ein Mann bin.)

Die Erotik- und Pornoindustrie bietet vielseitige Möglichkeiten, sich von der eigenen Bettflaute abzulenken. Wer es konkreter will, findet Seitensprung-Portale für jeden Geschmack im Netz. Was kurzfristige Aufregung und Abenteuer verspricht, führt kaum zu einer nachhaltigen Befriedigung. Die Flaute im Ehe- oder Paarbett bleibt bestehen, die Entfremdung nimmt zu. Was tun?

### Die Evolution der Paarsexualität

Wir haben nirgends gelernt, über unsere Sexualität zu sprechen. In der Phase der Leidenschaft, wo unsere Hormone eine Dauerparty feierten, war dies auch nicht notwendig. Kleider runter und los war das Motto. Man erforschte seinen Partner, erlebte neue und unge-

ahnte Höhepunkte, und langsam spielte man sich als Paar ein: Lieblingspositionen etablierten sich, Vorspiel und Zärtlichkeiten folgten einem Muster. Und man konnte auch mal Nein sagen ohne Angst vor Partnerverlust.

Mit der Schwangerschaft bekommt die Sexualität eine neue Dimension. Männer fühlen sich oft gehemmt, während Frauen ein Feuer in sich spüren. Die Geburt ist etwas höchst Intimes. Männer erleben ihre Frauen in einer schmerzhaften und schutzlosen Situation. Viele Paare gehen gestärkt aus diesem Erlebnis hervor. Doch nach der Geburt ruht die Sexualität – das ist normal.

Mutter oder Vater zu sein und als Familie zu leben steht jetzt im Vordergrund. Die Müdigkeit, der Stress, die Verantwortung oder Sonstiges lassen keinen Raum für Sex. Am Anfang ist dafür beidseitiges Verständnis, aber dies kann sich mit der Zeit in einseitigen Frust verwandeln – bei Männern erfahrungsgemäß schneller als bei Frauen.

Höchste Zeit, darüber ins Gespräch zu kommen. Paaren, die vor der Geburt schon offen über ihre Sexualität sprechen konnten, fällt dies leichter als Paaren, die sich auch ohne Kinder schon etwas beim Sex vorgemacht haben.

## Über Sex offen sprechen

Die Sexologin Ann-Marlene Henning wurde der breiten Öffentlichkeit durch ihre TV-Doku „Make Love“ sowie dazugehörige Bücher für Teenager und Erwachsene bekannt. Ja, ein Aufklärungsbuch für Erwachsene! Der Erfolg zeigt, wie wenig Grundwissen viele Menschen über ihre eigene Sexualität haben. Nicht verwunderlich, denn egal ob Sie in einer Hippiekommune oder in einer katholischen Provinzfamilie groß geworden sind, die Sexualität blieb verklemmt – bei den Hippies durch den Zwang zur Freiheit, bei der religiösen Familie durch den Zwang zur Moral.



Heute leben wir endlich in einer Welt, wo sich Frauen und Männer auf Augenhöhe begegnen können – ob sie es tun, ist eine andere Frage. Bezogen auf unsere Sexualität können wir selbstbestimmt wählen, was und wie wir es gern haben. Sprechen Sie darüber!

Damit das Gespräch fruchtbar wird, müssen Sie zu Ihren sexuellen Gefühlen und Wünschen stehen. Das bedeutet, Sie sollten diese kennen, wahrnehmen und in Worte fassen. Hilfreich ist die spontane Antwort auf diese Frage: Schlafe ich mit meinem Partner, damit er Ruhe gibt, oder weil ich es wirklich will?

Wie Ihre Antwort auch lauten mag, es ist Ihr persönlicher Standpunkt. Es ist die Ausgangsbasis für ein Gespräch, wie Sie die eingeschlafene Sexualität in Ihrer Partnerschaft wieder flottmachen können. Oder aber auch, wie Sie eine Lösung finden für die unterschiedlichen Bedürfnisse in der Paarsexualität.

#### DIE FLAUTE IM BETT BEHEBEN

- Sprechen Sie unbedingt über Ihre Wahrnehmung Ihres Sexlebens als Paar. Was ist gut? Was fehlt Ihnen?
- Achten Sie darauf, dass das Gespräch ohne Kinder stattfindet. Ihr Sexleben geht Ihre Kinder nichts an!
- Führen Sie das Gespräch offen, also ohne gleich mit einer Lösung in der Hinterhand. Der Ablauf sollte sein: Ein Austausch über die jeweilige Wahrnehmung, dann ein Austausch über Ihre Bedürfnisse und erst danach die gemeinsame Suche nach Lösungen.
- Hilfreich ist es, wenn Sie sich an Ihr Sexleben vor der Familiengründung erinnern. Was hat Ihnen da Spaß gemacht? Was ist irgendwie verloren gegangen? Was hätten Sie gerne wieder und was kann verloren bleiben?
- Informieren Sie sich über die weibliche und männliche Sexualität. Erschreckend wenig Frauen und Männer kennen wirklich ihren Körper und das Zusammenspiel beim Sex. Starten Sie gemeinsam eine Forschungsreise in Theorie und Praxis. Hilfreiche Bücher und Webseiten finden Sie am Ende des Buches.

# WAS DIE PARTNERSCHAFT BELEBT

*Die Liebe ist einfach da, aber Beziehungen brauchen Dünger, damit sie am Leben bleiben. Paare mit Kindern sind sehr stark vom Alltag in der Familie und im Job bestimmt. Umso notwendiger ist es, exklusive Paarzeiten zu pflegen, um sich nicht im Alltagsstrott zu verlieren. Sie finden hier eine Übersicht bewährter Belebungsimpulse für Ihr Paarleben.*

*Kommunikation, kinderlose Zeiten und spontane Aktionen:  
Das ist unser Survival-Kit, um als Liebespaar zwischen Kindern  
und Karriere zu überleben. Bisher klappt es ganz gut.*

Doppelverdiener-Paar mit zwei Kindern (4 und 6)

Sie finden in jeder Buchhandlung meterweise Ratgeber, wie Sie Ihre Beziehung retten, am Leben halten oder vertiefen können. Eines davon halten Sie gerade in den Händen. Es scheint einen großen Bedarf an Tipps und Tricks für eine haltbare Liebe zu geben.

Aber es ist wie bei den Diäten zu Jahresanfang: Immer wieder kommt es zu dem berühmten Jo-Jo-Effekt: kurzfristige Gewichtsabnahme, um danach wieder mit dem falschen Essen zuzulegen. In Beziehungen ist das ganz ähnlich: Da wird ein kinderfreier Paarabend pro Woche organisiert, und nach zwei bis drei Wochen lässt man es wieder – der Alltag und die Bequemlichkeit haben gesiegt.

Paarliebe braucht Ihre nachhaltige Aufmerksamkeit – nicht rund um die Uhr, dennoch regelmäßig und zuverlässig. Ob der Garten Ihrer Beziehung blüht und wächst oder vertrocknet und verwildert, liegt ganz an Ihnen. Ohne Ihr Mittun wird es nicht gelingen. Die gute Nachricht ist, es genügen oft Kleinigkeiten, wenn sie aus dem Herzen kommen.

## Mit guter Pflege rostet Ihre Liebe nicht

*Jeden Samstag bringt mir mein Mann seit der Hochzeit frische Blumen vom Markt mit. Ich liebe Blumen.*

Ehefrau, seit 16 Jahren verheiratet

*Egal wie der Tag war, am Abend umarmen wir uns schweigend und spüren den Herzschlag voneinander. Das gibt mir Kraft.*

Ehemann, seit fünf Jahren verheiratet

Der Paarberater und Gründer von familylab Deutschland, Mathias Voelchert, vergleicht in seinem Buch „Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer: Wie Paare Konflikte in Liebe lösen“ Beziehungen mit einem Oldtimer. Ob Sie am Ende, wenn die Kinder aus dem Haus sind, eine Rostlaube oder ein hochwertiges Glanzstück in Ihrer Garage stehen haben, hängt von Ihrer Pflege ab.

## Was Liebe braucht

„Es ist, was es ist, sagt die Liebe“, so Erich Fried in seinem bekannten Gedicht „Was es ist“. Also braucht die Liebe nichts? In der religiösen oder spirituellen Dimension ist das so. Doch in der unmittelbaren Paarbeziehung, wo es um Sie und Ihren Partner geht, scheint es sinnvoll zu sein, die Liebe zu nähren. Und im Alltag zwischen Windeln und Hausaufgaben auf der einen Seite und Meetings und Projektdruck auf der anderen braucht die Liebe Luft, um atmen zu können. Die gute Botschaft vorneweg: Liebe geht selten einfach verloren. Oft wird sie nur überdeckt von den Anforderungen, die sich Ihnen

in Familie und Beruf stellen. Damit Ihre Liebe wieder blühen kann, braucht es Licht und Luft.

Sie können auch nach einer längeren Phase, in der sie verloren scheint, mit einem Kraftakt die Liebe wieder freischaufeln. Wenn wir im Gartenbild bleiben, sind dies die großen Unkraut- und Baumbeschneidungsaktionen zu festen Jahreszeiten – im Familienleben vergleichbar mit den großen Jahresurlauben, wo Sie endlich einmal wieder Zeit für sich finden.

Alternativ können Sie statt Hauruck-Aktionen durch tägliche Pflege das Überwuchern der Liebe verhindern. Was Sie hierfür brauchen, sind ein geschultes Auge – Ihr Herz – sowie das richtige Werkzeug – Ihre Liebesaufmerksamkeiten.

## Herzensschule

Wir leben in einer verkopften Welt. Der Zugang zu unserem Herzen geht uns im Laufe der Zeit häufig verloren. Unsere Arbeitswelt ist auf Leistung getrimmt. Je arbeitswilliger und angepasster der Mitarbeiter, umso höher das Gehalt. Provokanter gesagt: Je herzloser ein Chef, umso höher die Karrierestufe. Kommen Ihnen diese Formeln bekannt vor?

Burn-out und Co. sind dann die Stoppschilder, mit denen die Seele sagt: Es reicht! Lassen Sie es nicht so weit kommen. Wer frühzeitig im Kontakt zu seinem Herzen ist, spürt schnell die Warnzeichen, wenn Überlastung oder Selbstentfremdung drohen.

Es gibt viele Gründe, sich zu verschließen. Die Ursachen dafür sind vielschichtig, oft dienen sie dem Selbstschutz. Damit Sie mit Ihrem Herzen wieder Ihren Partner sehen – jenseits von kopflastigen Gedanken, Erwartungen, Bewertungen etc. – müssen Sie im ersten Schritt Ihr Herz selbst wiederentdecken. Dazu brauchen Sie nicht

gleich auf die Couch zu einem Psychoanalytiker. Ihr Alltag als Mutter, Vater, Frau oder Mann gibt Ihnen jederzeit die Chance, sich Ihrem Herzen wieder zuzuwenden.

Der Schlüssel dafür ist Ihr Atem. Sobald sie bewusst ein- und ausatmen, herrscht kurzfristige Stille im Kopf. Das können Sie überall machen – egal ob in der U-Bahn, im Konferenzraum, am Frühstückstisch oder beim Wäschewaschen. Einfach die Konzentration auf das Einatmen und auf das Ausatmen legen. Für ein bis drei Atemzüge – das war's! In dieser Stille bekommt Ihr Herz wieder Raum, sich zu zeigen. Spüren Sie einfach beim Ein- und Ausatmen, wie es sich für Sie anfühlt – ohne Wertung oder Beurteilung.

### Liebesaufmerksamkeiten

Wieso hat der mittellose Lover manchmal mehr Chancen als der reiche Schnösel? Weil er mit dem Herzen sieht und weil er es versteht, mit kleinen Aufmerksamkeiten sein Gegenüber zu berühren. Gerade beruflich erfolgreiche Paare neigen dazu, sich Ihre Liebe mit Materiellem zu zeigen. Der teure Schmuck, das Fünf-Sterne-Hotel im Urlaub lassen den Partner teilhaben an dem Erfolg.

Doch Liebe ist nicht käuflich. Liebe kommt aus dem Herzen, da gibt es keine Geldwährung. Und ja, eine teure Kette, ein tolles Hotel und was auch immer sind schöne Güter, an denen Sie sich erfreuen können. Wenn es Ihnen entspricht, dann genießen Sie es. Doch verwechseln Sie solche Sachen nicht mit Liebe. Die Aufmerksamkeiten, die die Liebe am Leben erhalten, sind kostenlos:

- der herzliche und bewusste Gute-Morgen-Kuss
- der Blick mit dem Signal: Ich liebe dich!
- die stumme und absichtslose Umarmung
- das beidseitig zugewandte Gespräch über das eigene Leben
- Zärtlichkeiten auf der Couch nach getanem Tagwerk

# NUR MUT!

Gehen Sie Ihren Weg als Paar. Lassen Sie sich dabei von einer Formel leiten: Geht es Ihnen einzeln und als Paar gut?

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten können, dann herzlichen Glückwunsch! Vielleicht haben Ihnen ja einige Impulse helfen können, den Zustand zu festigen.

Wenn es Ihnen als Person oder als Paar nicht gut geht, dann können Sie beginnen, etwas zu verändern. Im Äußeren, indem Sie Ihr Familienmodell als berufstätige Eltern oder Ihre Einbindung im Job überprüfen. Im Inneren, indem Sie sich anschauen, welche Gedanken oder Glaubenssätze Sie in Ihrer Entfaltung blockieren. Das Schöne daran ist: Sie haben es selbst in der Hand, ob eine Veränderung beginnt oder nicht. Nutzen Sie Ihre Macht!

Ein gutes Gelingen wünscht Ihnen von ganzen Herzen

*Ihr*

*Sascha Schmidt*

[www.wieder-paar-sein.de](http://www.wieder-paar-sein.de)

# ANHANG

## Bücher zum Weiterlesen

Alain de Botton: Der Lauf der Liebe. Fischer 2016.

Gabriele Frick-Baer/Udo Baer: Das ABC der Gefühle. Beltz 2016.

Shirley Glass: Die Psychologie der Untreue. Klett-Cotta 2015.

Ann-Marlene Henning/Anika von Keiser: Make more love:  
Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene. Rogner und Bernhard 2014.

Jesper Juul: Aus Stiefeltern werden Bonuseltern. Chancen und  
Herausforderungen für Patchwork-Familien. Beltz 2015.

Jesper Juul: Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung.  
Das familylab-Buch. Beltz 2016.

Michael Lukas Moeller: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar  
im Gespräch. Rowohlt 2010.

Sascha Schmidt: Neue Väter – neue Karrieren. Gabal 2014.

Thich Nhat Hanh: Achtsam sprechen – achtsam zuhören: Die Kunst  
der bewussten Kommunikation. O. W. Barth 2014.

Mathias Voelchert: Trennung in Liebe ... damit Freundschaft bleibt.  
Kösel 2006.

Mathias Voelchert: Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht  
einer. Wie Paare Konflikte in Liebe lösen. Kösel 2016.

## Hilfreiche Internetadressen

[www.doch-noch.de](http://www.doch-noch.de):

hochwertige Tipps und Videoblog der Sexologin  
Ann-Marlene Henning

[www.familylab.de](http://www.familylab.de):

zahlreiche Tipps für das Familienleben basierend auf Jesper Juul;  
Datenbank mit einem Verzeichnis von familylab-Seminarleitern

[www.selflab-blog.de](http://www.selflab-blog.de):

Impulse und konkrete Tipps für Karriere mit Kind  
von Sascha Schmidt

[www.wieder-paar-sein.de](http://www.wieder-paar-sein.de):

Paarberatung von Sascha Schmidt für berufstätige Eltern –  
auch via Skype möglich



# Läuft's nicht?



Stand 2017, Änderungen vorbehalten.

- Die Wahrheit über guten Sex
- Das Erfolgskonzept für mehr Lust zu zweit
- Schluss mit Unsicherheit und Frust im Bett!
- Aus dem Erfahrungsschatz einer Sexualtherapeutin

Berit Brockhausen

## **Guter Sex geht anders**

208 Seiten, 14,5 x 21,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-86910-503-1

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-518-5** (Print)

**ISBN 978-3-86910-519-2** (PDF)

**ISBN 978-3-86910-520-8** (EPUB)

Der Autor: Sascha Schmidt ist Paarberater und familylab-Seminarleiter. Sein Schwerpunkt liegt auf Nothilfe für Paare in der Krise. Aufgrund seiner umfangreichen Beratungserfahrung weiß er, wie sich schwierige Situationen in der Partnerschaft alltagstauglich auflösen lassen. Für diesen Ratgeber hat er die besten Tipps für alle Eltern zusammengetragen, die zwar als Team funktionieren, sich aber als Paar verloren haben.

Originalausgabe

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Linda Strehl, München

**Covergestaltung:** semper smile Werbeagentur GmbH, München

**Covermotiv:** shutterstock/Misunseo; Mjgraphics; katerinarspb

**Satz:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

## Der Ratgeber gegen verlorene Zweisamkeit und „wir funktionieren nur noch“

Die Arbeit ruft, das Kind schreit, die Zeit drängt: Im Alltag der meisten Eltern kommt das „Paar-Sein“ zu kurz. Und wenn endlich Zeit füreinander ist, drehen sich die Gespräche nur um Kind und Job oder es herrscht Streit und Sprachlosigkeit. Doch mit kleinen Veränderungen können Sie sich Ihre starke und liebevolle Partnerschaft zurückerobern! Die praktischen Tipps und hilfreichen Alltagslösungen in diesem Ratgeber helfen Ihnen dabei, Konflikte zu lösen und endlich wieder eine erfüllte Zeit zu zweit zu genießen. Perfekt für alle, die nicht nur tolle Eltern, sondern auch ein glückliches Paar sein möchten!



**Endlich praktische Beispiele und wertvolle Tipps, die leicht im Alltag umsetzbar sind**

**SASCHA SCHMIDT** ist Paarberater und familylab-Seminarleiter. Sein Schwerpunkt liegt auf Nothilfe für Paare in der Krise. Aufgrund seiner umfangreichen Beratungserfahrung weiß er, wie sich schwierige Situationen in der Partnerschaft alltagstauglich auflösen lassen. Für diesen Ratgeber hat er die besten Tipps für alle Eltern zusammengetragen, die zwar als Team funktionieren, sich aber als Paar verloren haben.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-518-5



9 783869 105185 19,99 EUR (D)