



# ELTERN SEIN - PAAR BLEIBEN!

*EINE ERFÜLLENDE ZWEISAMKEIT LEBEN TROTZ KIND UND BERUF*

# IHRE DOZENTIN

## EIN PAAR INFORMATIONEN ZU SABINE JANTZER-SCHMIDT

- 48 Jahre
- seit 27 Jahren in einer festen Beziehung
- seit 22 Jahren verheiratet
- Mutter von drei Kindern (17,13 & 13)
  
- Controllerin, Contract- & Claimmanagerin
- systemische Beraterin & Coach  
(Paare & Familien, Beziehungen, Sexualität)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie (Herbst 2020)



# SYSTEMISCH - WAS IST DAS?

- **PSYCHOLOGISCHES VERFAHREN**

- wissenschaftlich anerkannt nach PsychThG
- ehem. Familientherapie

- **HALTUNG**

- **WERTNEUTRALITÄT**  
nicht "richtig" oder "falsch"  
sondern "funktional" oder "dysfunktional"
- **COACH nicht CONSULTANT**  
Änderungen entspringen dem System

- **BASIS**

- **KONSTRUKTIVISMUS**  
Die eine Wahrheit gibt es nicht!
- **ZIRKULARITÄT**  
Jeder beeinflusst jeden!
- **MUSTER**

- **GRUNDSÄTZE**

- **KURZZEITTHERAPIE**  
Begleitung auf "kurze Distanz"
- **FOCUS ZUKUNFT**  
nicht vergangenheits- sondern  
zukunftsorientiert

# INHALT

- Evolution der Partnerschaft
- Hintergründe & Fakten
- Was die Partnerschaft bedroht
- Was die Partnerschaft belebt
- Zeit für Fragen
- Ende gegen 20:30 Uhr



# ALLES AUF EINMAL

## 20-40: ROUSHOUR DES LEBENS

- "Abnabelung" Elternhaus
- Berufseinstieg
- Partnerschaft
- Karriere
- Familiengründung
- Haus & Heim
- ...





EVOLUTION DER PARTNERSCHAFT

# VOM PAAR ZUR FAMILIE

Paarleben ist nicht gleich Familienleben



## LIEBESPAAR

Beruf ↔ Partnerschaft

- Urlaubsreisen
- berufliche Selbstverwirklichung
- Frühstück im Bett



## ELTERNPAAR

Beruf ↔ Familie  
↙ Partnerschaft ↘

- Verantwortung für das Kind
- durchwachte Nächte
- Sorgen und Ängste

# Felder der Veränderung

## *Freunde*

- kinderlose Freunde
- + Eltern mit Kindern

## *Aktivitäten*

- Spontanität
- + Planung
- Paaraktivitäten
- + Familienzeit

## *Mittelpunkt*

- Partnerschaft
- + Kind

## *Lebenswelt*

- Frau**
- Job
- Partnerschaft
- + Kind & Heim
- Mann**
- Partnerschaft
- + Job

## *Energie- quelle*

- Partner
- + Frau: Kind
- + Mann: Job

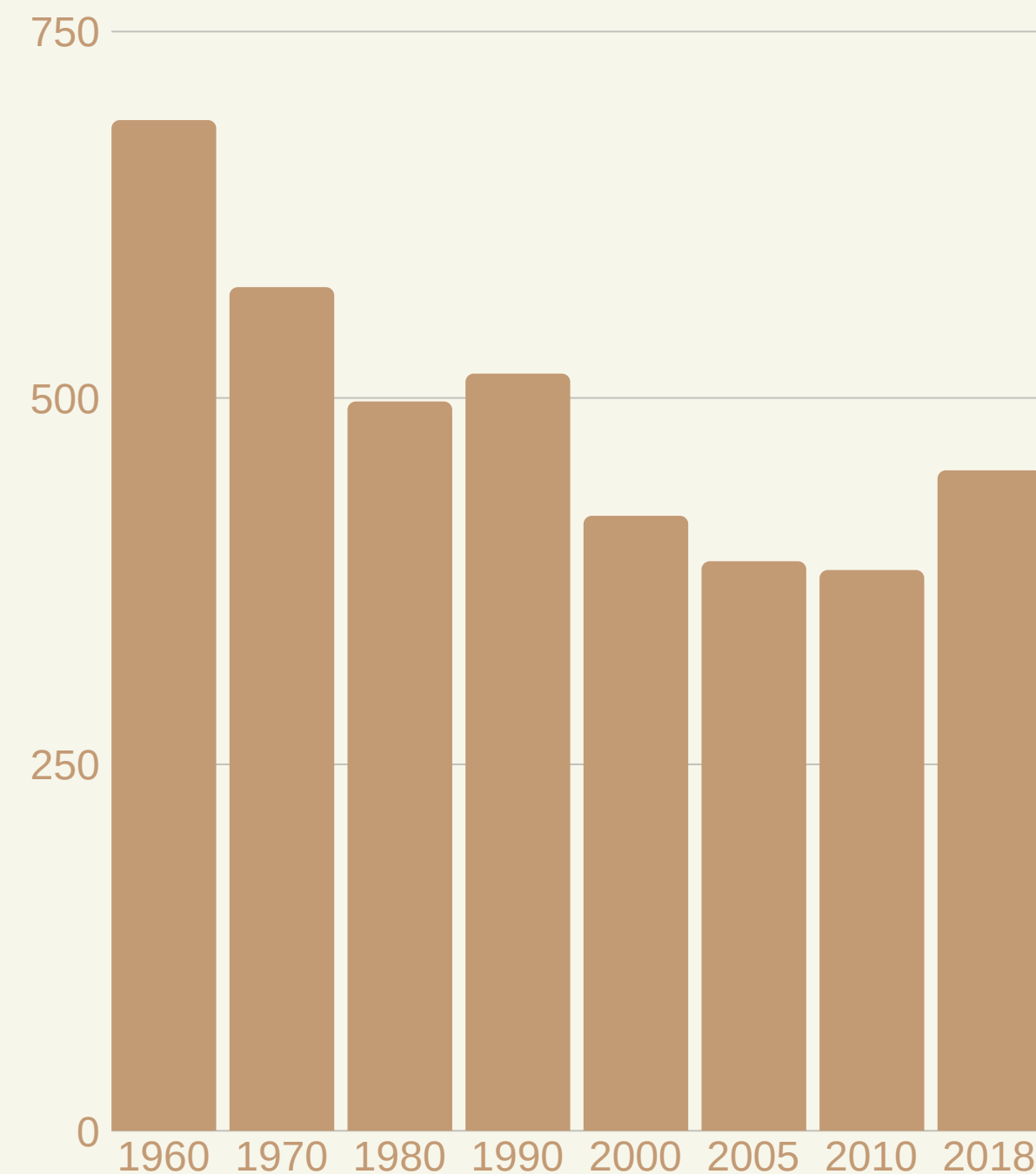


In guten wie in schlechten Zeiten ... (I)

# EHEN

Eheschliessungen in Deutschland (absolut)

- In Deutschland wurden 1960 689.000 Ehen geschlossen.
- 2018 gaben sich 450.000 Paare das Ja-Wort.

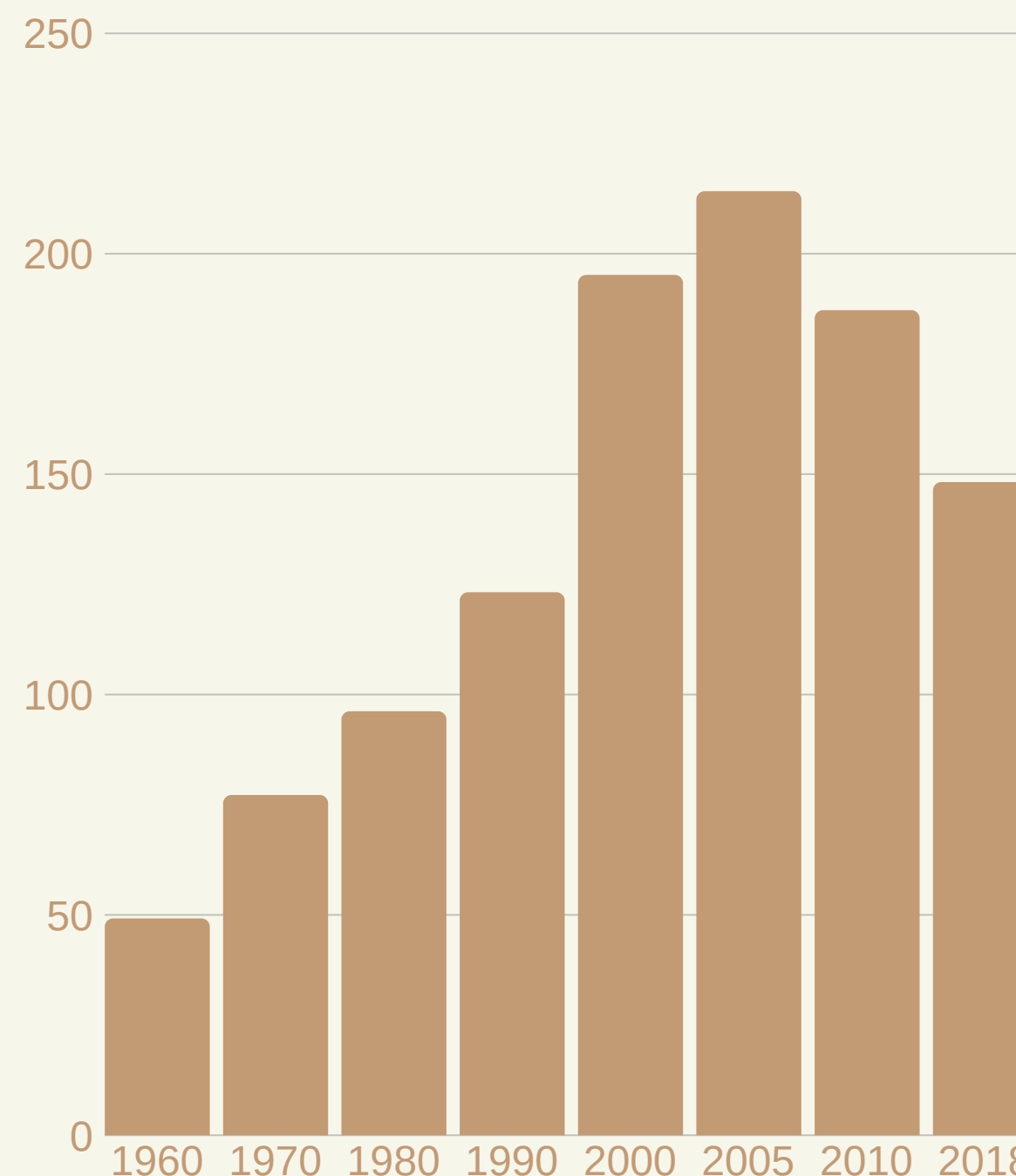


Bis dass der Tod ... (I)

# SCHEIDUNGEN

Scheidungen in Deutschland (absolut)

1960:	49.000
2005:	214.000
2018:	148.000



**15 JAHRE**

*durchschnittliche Ehedauer*

**65%**

*aller Scheidungen im 6. oder 7. Ehejahr*

# Scheidungskinder 2018

## *ZAHL*

2.3 von 15.6 Mio  
minderjähriger  
Kinder sind  
Scheidungskinder.

## *QUOTE*

Jedes 8. Kind  
wächst als  
Scheidungskind auf.

## *ALTER*

Die meisten Kinder  
erleben die  
Scheidung ihrer  
Eltern im Alter  
zwischen 3 und 13  
Jahren.

## *ZUWACHS*

Jährlich kommen ca.  
125.000 weitere  
Kinder hinzu.

“

NICHT VERGESSEN!

Das Leben der Eltern ist das  
Buch, in dem die Kinder lesen!

*Augustinus Aurelius, 354 n.Ch.*

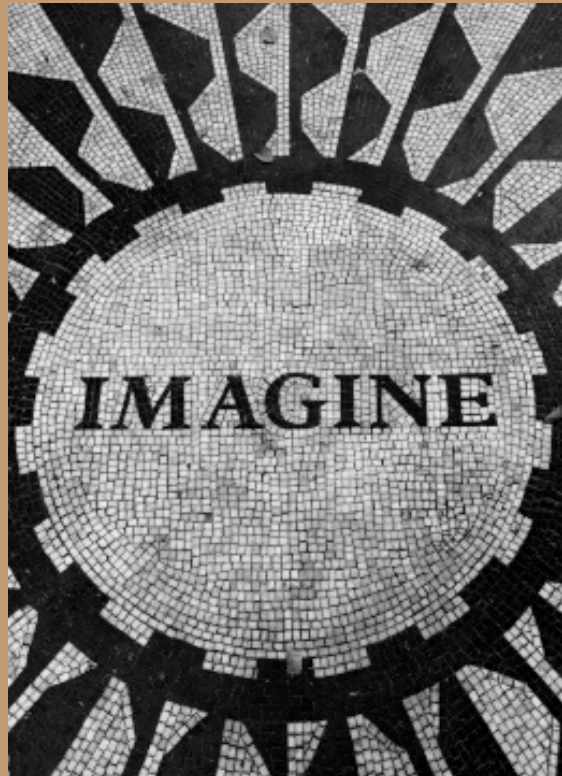


BEZIEHUNGSFALLEN

# WAS DIE PARTNERSCHAFT BEDROHT

Krisen und ihre Ursachen

# URSACHE & WIRKUNG



*Erwartungen*

## ERWARTUNGEN\*

- mangelnde Reflexion
- werden nicht kommuniziert
- passen nicht zusammen

\*Erwartungshaltungsmanagement



*Kommunikation*

## KOMMUNIKATION

- zu selten
- undeutlich oder unehrlich
- basiert auf falschen Voraussetzungen



**STREIT**



**ENTFREMUNG**



# BÜNDNIS

- Ihr Partner ist nicht der Feind!
- Ihr Partner ist ihr **Freund**, ihr **Komplize** und ihr **Verbündeter!**
- Sie sind ein **Team!**
- Sie stehen auf der selben **Seite!**
- Sie stecken unter einer **Decke!**

# Themenfelder, Stolpersteine & Fettnäpfchen



*Leistungsdruck*

- von innen & außen
- Perfektion
- schlechtes Gewissen



*Kinder*

- nur noch die Kinder im Blick
- Streit um die Erziehung



*Großeltern*

- Einmischung
- Rollenvorbild
- Werte & Normen



*Team*

- Rollen
- Lebenswelten



*Sex & Erotik*

- Flaute
- (emotionale) Affären & Seitensprünge



*Entfremdung*

- Vorwürfe
- Streit
- Rückzug



WAS LIEBE BRAUCHT

# WAS DIE PARTNERSCHAFT BELEBT

Impulse für die Liebe

“

NICHT VERGESSEN

Ob der Garten ihrer Liebe blüht und wächst oder vertrocknet und verwildert, liegt ganz in ihrer Hand!

*Sascha Schmidt*

# PFLEGESET FÜR DIE LIEBE



## LIEBESAUFMERKSAMKEITEN

- täglich
- kostenlos

## ZEIT

- für sich selbst
- als Paar
- Frau und Mann statt Mutter und Vater

## ERINNERUNG

- positive Erinnerungen pflegen
- unschöne Erinnerungen heilen und loslassen

30 WIPES  
7 IN x 8 IN (17,8cm x 20,3cm)

WIPES

4 FL OZ (118ml)

WIPES

1.7 FL OZ (50ml)

WIPES

# Hausaufgaben & Übungen

## *Gespräche*

- Achtsamkeit
- Zwiegespräche
- Ich-Botschaften

## *Taten*

- Eigenverantwortung
- handeln, nicht abwarten
- Geduld

## *Gebrauchsanweisung*

- So ticke ich!
- Das brauche ich!
- Das geht gar nicht!

## *Privatheit*

- Ruheräume
- Abstand
- Auszeit
- Rollenwechsel

# DIE KUNST DES ZWIEGESPRÄCHS

*Achtsamkeit als Schlüsselfähigkeit*

Wie Sie durch Achtsamkeit die Spirale des Missverstehens durchbrechen können.

**80%**

*wird von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin  
falsch verstanden*

**20%**

*kommt bei Ihrem Partner/Ihrer  
Partnerin richtig an*



# Voraussetzungen schaffen

## ● RUHE & PRIVATHEIT

- Smartphone, Tablett, PC, TV, ... ausschalten
- Kinder im Bett

## ● ZEIT

- kein Zeitdruck
- feste Zeiten (Zeitpunkt, Länge, Häufigkeit)

## ● AKTIVES ZUHÖREN

- dem Gesprächspartner zugewandt
- ausreden lassen
- vergewissern, dass alles richtig verstanden wurde

## ● ATMOSPHERE

- gemütlich
- behaglich

20 Minuten

20 Minuten

10 Minuten

10 Minuten

Zeit für Partner A

- Empfindungen
- Wünsche
- Sorgen
- Erfahrungen
- Ich-Form
- Partner schweigt

Zeit für Partner B

- Empfindungen
- Wünsche
- Sorgen
- Erfahrungen
- Ich-Form
- Partner schweigt

- beide schweigen
- sacken lassen
- Achtsamkeit üben
- Emotionen zügeln
- Abstand gewinnen

Austausch: "Was habe ich von dir gehört?"

# GESPRÄCHSVERLAUF (BEISPIEL)

# TATEN STATT WORTE

*Änderungen erzeugen Veränderungen*

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in dieser Welt."

Mahatma Gandhi

# IN DREI SCHRITTEN ZUR TAT

*Wofür übernehme ich Verantwortung?*

- Anteil erkennen, benennen, eingestehen

*Was werde ich verändern?*

- keine Drohung, sondern Ankündigung

*Ab jetzt tue ich das/lasse ich das.*

- erklärende Begleitung für den Partner in der Umsetzung

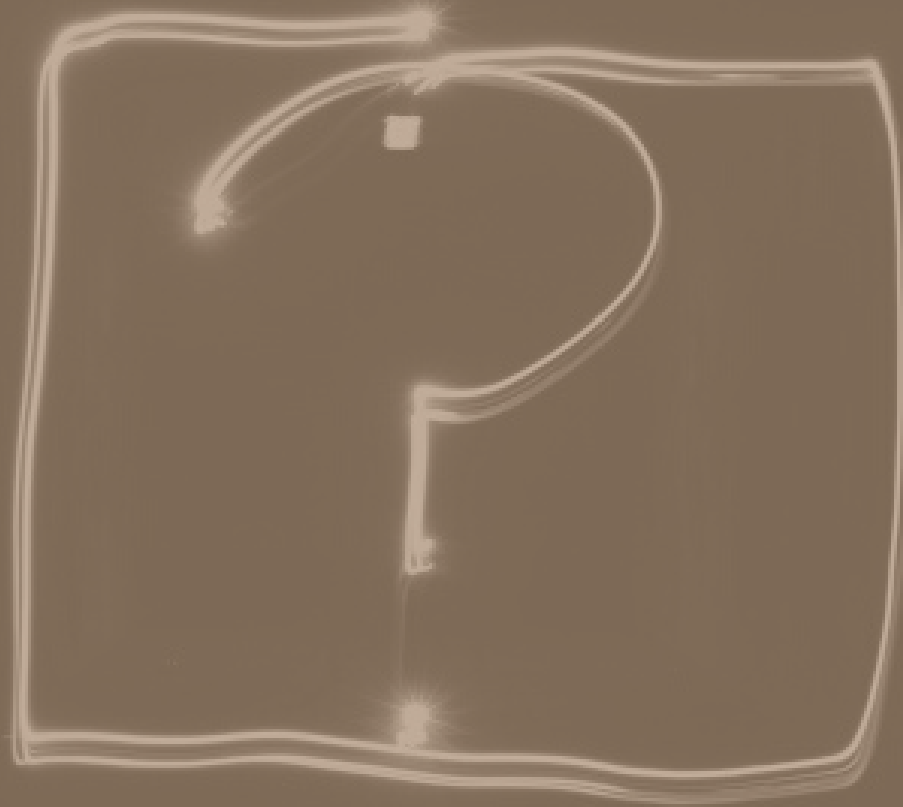
*hangen*

# MEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

*So ticke ich!*

Was tut Ihnen gut? Was geht gar nicht? - Wie Sie herausfinden, was Sie brauchen und wie Ihre Partnerschaft davon profitiert.

# EIGENE BEDÜRFNISSE ERKENNEN



- *Was tut mir gut?*
- *Was brauche ich?*
- *Worauf möchte ich nicht verzichten?*

- *Was geht gar nicht?*
- *Was kann ich nicht aushalten?*

- *Gibt es Fälle, in denen ich selbst nicht weiß, was ich brauche oder wie ich reagiere?*

# LEBENSBEREICHE

## *Beziehung*

- Nähe/Distanz-Thema

## *Kommunikation*

- Wertschätzung
- gesehen werden

## *Körperlichkeit & Sexualität*

- Intimität
- Erotik
- Zuneigung
- Vorlieben/Abneigungen

## *Werte*

- Bedeutung
- Skalierung
- Wahrnehmung

PLATZ FÜR ALLE ROLLEN

# STRENG PRIVAT

*Räume erkennen & ausloten*

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen ist kein Egoismus, sondern notwendig!



# ALLTAGSFLUCHTEN & RUHEINSELN

## *Auszeiten*

- Meditation
- Musik
- Yoga
- Pausen

## *Ruheräume*

- Spaziergänge
- Sport
- Erledigungen
- Bastell- o.  
Hobbyraum

## *Abgrenzung & Privatsphäre*

- eigene Gedanken und  
Gefühle erlauben
- Tagebuch führen
- Bedürfnisse des  
Partners tolerieren &  
akzeptieren

## *Freunde & Hobbys*

- Vereine &  
Gruppen
- Sportstudio
- Atelier
- Kirche



RICHTIG STREITEN

# STREITEN OHNE PARTNERVERLUST

Gesunder Umgang mit Konflikten

“

STREITEN - ABER RICHTIG

Der Streit der Liebenden ist die  
Erneuerung der Liebe.

*Terenz, 185 v.Ch.*

# KONFLIKTE

## *Bedürfnisse, Vorstellungen & Wertesysteme*

- können nicht in Einklang gebracht werden

## *innere Konflikte*

- entstehen in uns selbst

## *äussere Konflikte (Paarkonflikte)*

- gegensätzliche Meinungen, Gefühle, Richtungen, Werte & Normen, Entwicklungen, ...





## INNERE KONFLIKTE

- zwei oder mehrere Bedürfnisse in uns konkurrieren
- sich FÜR etwas zu entscheiden bedeutet gleichzeitig, sich GEGEN etwas zu entscheiden



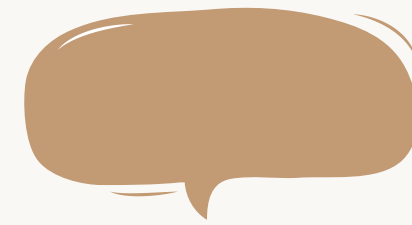
## ÄUSSERE KONFLIKTE

- oft Stellvertreter für innere Konflikte
- Kontaktmedium: besser negative als keine Aufmerksamkeit

# "ZUTATEN"



Konflikte erlauben



persönliche Sprache



eigene Anteile  
erkennen



wertschätzendes  
Zuhören

## *Konflikte gehören zum Leben dazu!*

- Es gibt keine konfliktfreie Beziehung!
- In manchen Beziehungen werden Konflikte unterdrückt oder nicht erlaubt.

## *Konflikte haben eine Sach- (Was?) und eine Beziehungsebene (Wie?).*

Die Beziehungsebene gewinnt immer!

## *Paarkonflikte sollten immer analysiert werden!*

- Konflikte haben immer dann eine Chance, entschärft zu werden, wenn sie sein dürfen!

### *Was ist das Sachthema?*

- Ich will nicht, dass er/sie Socken im Flur herum liegen lässt!

### *Was ist mein Interesse dahinter?*

- Es ist mir wichtig, dass der Flur aufgeräumt aussieht.
- Ich will nicht immer für die Ordnung verantwortlich sein!

### *Wie fühlt sich das für mich an?*

- Ich fühle mich als Putzkraft missbraucht.
- Ich fühle mich nicht wertgeschätzt!

**SACHTHEMA: SOCKEN/ORDNUNG**

**BEZIEHUNGSTHEMA: WERTSCHÄTZUNG**



***Vorwurf: Der andere ist Schuld und soll sich ändern!***

- Vorwürfe eröffnen einen gegenseitigen Abwehrkampf.
- Am Ende gibt es nur Verlierer.

***Das Bewusstsein denkt - das Unterbewusstsein lenkt!***

- "Da geht mit mir der Gaul durch!"
- Beschimpfungen, Beleidigungen, Vorwürfe, ...

***Ein Teufelskreis sich wiederholender Konflikte!***

- Das wahre Problem wird nicht erkannt, reflektiert.
- destruktiver statt konstruktivem Gesprächsverlauf

# EIN GUTER RAT



STOP

## *Forschung*

- von der Sach- zur Beziehungsebene

## *Deskalation*

- Time-out
- Emotionen unter Kontrolle bringen (Achtsamkeit)

## *Gebrauchsanweisung*

- Was brauche ich jetzt?
- Was braucht mein Partner jetzt?

## *"Ich meine, was ich sage!"*

- Sprechen Sie nicht über JEMANDEN oder ETWAS, sondern über sich!
- Ich - Botschaften: Ich will (nicht) ..., Ich möchte (nicht) ..., Mir gefällt (nicht) ..., Ich brauche mehr/weniger ..., ...

## *Finden Sie Ihre persönlich Sprache!*

- Es geht nicht nur darum WAS man sagt. Besonders wichtig ist es, WIE etwas gesagt wird.

## *Bei Kontrollverlust endet das Gespräch!*

- Auszeit
- Raum-, Ortswechsel, Achtsamkeitsübungen

## *Lösungen finden ist nur mit Verständnis möglich!*

- Was treibt uns an?
- Was steckt hinter unseren Positionen?

## *Hören Sie wertschätzend zu!*

- keine Unterbrechungen
- keine Bewertungen, keine Beurteilungen
- kurze Zusammenfassungen des Gehörten

## *In der Ruhe liegt die Kraft!*

- kein Bedrängen
- ggf. das Gespräch vertagen

~~STREIT~~ ~~DISKUSSION~~  
DIALOG

*Miteinander reden - die nächste Ebene!*

Der Dialog ist der Dünger für das Wachstum Ihrer Beziehung.  
Lernen Sie den Königsweg der Sprache kennen.



## DISKUSSION (STREIT)

### KONFRONTATION

- ein Argument folgt dem nächsten
- Ansichten und Meinungen werden präsentiert
- Fronten verhärten sich
- Ende: Gewinner/ Verlierer, erstarrte Fronten, (faule) Kompromisse



## DIALOG

### PROZESS

- Meinungsbilder aufzeigen
- Ziel: Etwas lernen über sich, den anderen & das Thema
- Ende: mehr Verständnis, neue Wege & Möglichkeiten

*Ein Dialog ...*

*... besteht aus persönlicher Sprache!*

- Ich - Botschaften

*... funktioniert nur, wenn beide mitmachen!*

- Bereitschaft beider Partner

*... ist ein offener Prozess!*

- Lösungen und Wege sind zu Beginn unklar

*...braucht Pausen und Unterbrechungen!*

- "Da schlafe ich mal eine Nacht drüber."

“

Die Ehe ist der Versuch zu zweit mit  
Problemen fertig zu werden, die  
man alleine nie gehabt hätte.

*Woody Allen*



# BÜCHER ZUM WEITERLESEN

*Wieder Paar sein*

Sascha Schmidt

*Was unsere Liebe nährt*

Albert A. Feldkircher

*Love repair*

Tara Fields

**15 MINUTEN**

*Zeit für Ihre Fragen!*

AUF WIEDERSEHEN

**VIELEN DANK!**

Sabine Jantzer-Schmidt

