

TONI FIUNG



und *wir* mittendrin

Wie Eltern Nähe, Liebe und Verbundenheit
als Paar bewahren

ATHESIA

T O N I F I U N G



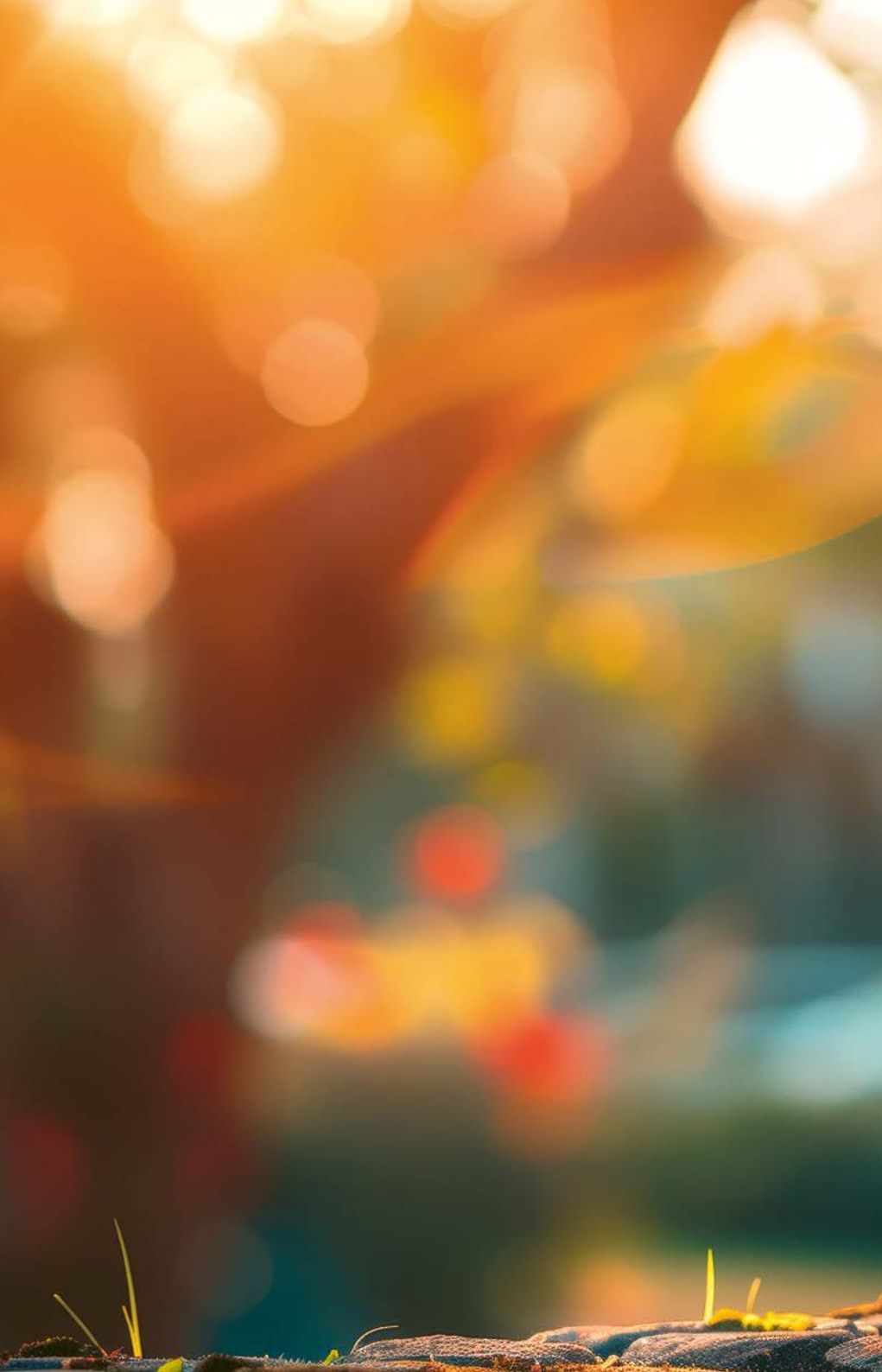
und *wir* mittendrin

**Wie Eltern Nähe, Liebe und Verbundenheit
als Paar bewahren**



ATHESIA VERLAG

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien





Begegnung

Die Zeit, in der wir uns näherkamen,
war wie ein Zauber.

Alles fühlte sich wie im Märchen an.
Wir zwei, Königskinder in einer Welt,
die nur uns gehörte.

Allmählich merkten wir,
wir wollten nicht nur das Besondere,
sondern den Alltag miteinander teilen.
Aus dem Augenblick wurde eine Perspektive.
Aus dem Gefühl eine Wahl.
Aus dem Märchen ein Weg.

Das Wunder lag nicht im Zauber,
sondern darin, dass wir lernten,
das Fremde im anderen
nicht als Bedrohung zu erleben,
sondern als Einladung zur Entwicklung.
So wurde aus „Du bist mein Ein und Alles“
allmählich ein reiferes „Ich gehe mit dir“.
Liebe, die diesen Schritt geht, gewinnt an Tiefe.

Vielleicht ist das
die Reifung einer Beziehung.
Nicht mehr Prinz und Prinzessin im Traum –
sondern zwei Menschen, die einander achten,
so, wie sie sind.
Die sich füreinander entscheiden.
Immer wieder.

INHALT

Warum dieses Buch	11
-------------------------	----

Mittendrin miteinander verbunden bleiben 13

Ein Ja zueinander – Mein Einsatz für unsere Beziehung	14
Der feine Tanz zwischen Nähe und Distanz	19
Im Gespräch bleiben – das Herzstück jeder Beziehung	27
Ich bin ganz Ohr – gehört und verstanden werden	36
Wünsche äußern – Bedürfnisse sichtbar machen	42
Lachen verbindet – Humor, wenn man trotzdem lacht	47
Rituale – besondere Momente im Paaralltag	52

Mittendrin mit dem, was wir mitbringen 61

Das verletzliche Kind im anderen erkennen	62
Beziehungsmuster erkennen – im Paaralltag achtsam handeln	67
Der „Ja, aber“-Reflex – innere Abwehr verstehen	72
Willst du recht haben oder Beziehung leben?	77
Gleichgewicht finden – Selbstbehauptung und Anpassung	82
Individualität bewahren – du bleibst du, wir bleiben wir	87

Mittendrin Entlastungen schaffen **95**

Im Alltagsstress – Belastung gemeinsam meistern	96
Unsere Zeit – das kostbarste Geschenk	101
Das Smartphone im Paaralltag	106
Ja zur Liebe – das Nein in eurer Beziehung	113
Streiten verbindet – Konflikte fair lösen	118
Einander verzeihen – wie Verletzungen heilen können	127

Mittendrin Beziehung leben **133**

Geben und Nehmen – lebendige Balance der Liebe	134
Liebe geht durch den Magen	141
Macht in der Liebe – Einfluss und Verbundenheit	147
Klare Grenzen zwischen den Generationen	155

Mittendrin in Übergängen **161**

Eltern werden und als Paar daran wachsen	162
Aufgaben teilen – Beziehung stärken	168
Beruf. Familie. Wir. Gemeinsam durch den Alltag	173
Hilfe am Nest – Unterstützung ist wichtig	180

Mittendrin im Alltag der Liebe **185**

Patchwork-Liebe – zwei Herzen, viele Wirklichkeiten	186
Lustvoll lieben – Intimität, die mit euch wächst	193
Das liebe Geld – ein fairer Umgang damit	200
Liebe als Last – emotionale Abhängigkeit	206
Trauer – miteinander durch die Dunkelheit	212

Bucket List für Paare mit Kindern **218**

Quellen und weiterführende Literatur	222
--	-----





WARUM DIESES BUCH

In meiner langjährigen Begleitung von Paaren und Familien ist mir deutlich geworden, wie wertvoll eine achtsam gelebte Paarbeziehung ist. Ich erinnere mich an eine Paarberatung. Die beiden waren sehr nett miteinander, fürsorglich in ihrer Rolle als Mutter und Vater und trotzdem unzufrieden. „Wir halten alles zusammen“, sagte sie, „aber ich spüre mich in unserer Beziehung kaum noch.“ Er nickte und antwortete: „Ich weiß oft nicht, wie ich dir nahe sein soll, ohne dass gleich wieder etwas zu erledigen ist.“

Kinder reagieren sehr feinfühlig auf das Beziehungsklima ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, ob zwischen den Erwachsenen Vertrauen, Achtung und Zugewandtheit lebendig sind. So bildet die Paarbeziehung den emotionalen Resonanzraum, in dem Kinder sich gut entwickeln.

Liebe Eltern, mit diesem Buch möchte ich euch als Paar durch die unterschiedlichen Phasen des Familienlebens begleiten: von den ersten, oft chaotischen Jahren mit kleinen Kindern bis zu jener Zeit, in der das Kinderzimmer leer wird und neue Freiräume entstehen. Es erzählt von Momenten, in denen Beziehung gelingt, von Nähe, die wohltuend ist, und von Krisen, die nicht das Ende bedeuten, sondern eine Einladung zur Entwicklung sind.

Die Impulse, die ich gebe, sind praktisch, lebensnah und bewusst einfach gehalten. Jedes Thema steht für sich – das Buch darf also auch quer gelesen werden. Zu jedem Abschnitt finden sich Paarübungen und Fragen für das gemeinsame Gespräch. Sie laden euch ein, innezuhalten, miteinander ins Gespräch zu kommen und eure Beziehung lebendig zu gestalten.

Ich wünsche euch beim Lesen viele Aha-Momente, angenehme Gespräche – und vor allem das Gefühl, dass ihr gute Eltern und als Paar miteinander gut auf dem Weg seid.

The background is a solid orange color. A thin, light orange wavy line curves across the upper portion of the image, starting from the left edge and ending on the right edge.

Mittendrin
miteinander
verbunden
bleiben

EIN JA ZUEINANDER – MEIN EINSATZ FÜR UNSERE BEZIEHUNG

Im Herzen wünschen sich alle Paare dasselbe: dass ihre Liebe hält, dass sie aufeinander zählen können und gemeinsam glücklich durchs Leben gehen. Dafür sind viele bereit, Zeit, Kraft und Herz zu investieren. Paarbefragungen zeigen: Die Sehnsucht nach einer stabilen, erfüllten Beziehung ist groß. Gleichzeitig sind viele vorsichtiger geworden, wenn es um langfristige Bindungen geht. Oft hat das mit Erfahrungen im eigenen Umfeld zu tun. Wer erlebt hat, wie Beziehungen scheitern können, fragt sich eher, ob die eigene Liebe stark genug ist, um wirklich „Ja“ zu sagen.

Tägliches Engagement

Für den Paartherapeuten Guy Bodenmann liegt der Schlüssel zu einer tragfähigen und lebendigen Beziehung nicht in romantischen Höhenflügen, sondern im alltäglichen Engagement für die Paarbeziehung. Liebe bleibt nicht von selbst bestehen, sie will gepflegt werden, so wie man eine Pflanze pflegt, damit sie wachsen und gedeihen kann. Und zwar immer wieder, im Kleinen, unspektakulär und verlässlich. Diese innere Haltung nennt die Psychologie **Commitment**. Gemeint ist damit die bewusste Entscheidung, sich auf eine Beziehung einzulassen, in sie zu investieren und sie nicht bei der ersten Schwierigkeit infrage zu stellen. Bodenmann vergleicht diese Form der Beziehungsarbeit mit regelmäßigen Einzahlungen auf ein gemeinsames Beziehungskonto. Wer in guten Zeiten investiert, durch Aufmerksamkeit, Fürsorge, gemeinsame Momente und gegenseitige Verlässlichkeit, schafft ein Polster, das in schwierigen Phasen trägt.

Guy Bodenmann unterscheidet verschiedene Formen von Commitment:

- **Alltags-Commitment:** das tägliche Bemühen um Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Fürsorge. Es zeigt sich in kleinen Gesten, im respektvollen Umgang und im Interesse am Alltag des anderen.
- **Regulations-Commitment:** die Bereitschaft, bei Konflikten fair zu bleiben, Verantwortung zu übernehmen, auf Eskalation zu verzichten und gemeinsam nach Lösungen zu suchen
- **Stress-Commitment:** das Engagement für die Beziehung in belastenden oder krisenhaften Zeiten, etwa bei Krankheit, Arbeitslosigkeit, Erschöpfung oder äußeren Belastungen. Diese Form zeigt sich besonders deutlich, wenn die Beziehung unter Druck gerät.
- **Emotionales Commitment:** die innere Verbundenheit mit dem Partner oder der Partnerin. Es zeigt sich im Wunsch nach Nähe, Exklusivität und emotionaler Zugehörigkeit. Diese Form beantwortet die Frage: *Will ich mit dir verbunden sein?*
- **Sexuelles Commitment:** Es meint mehr als körperliche Treue. Es geht um Verlässlichkeit, um die Sicherheit, sich fallen lassen zu können, und um gegenseitigen Respekt in der Intimität.
- **Strukturelles Commitment:** Bindung durch äußere Rahmenbedingungen wie gemeinsame Kinder, finanzielle Verflechtungen, soziale Netzwerke. Diese Faktoren können Beziehung stabilisieren, ersetzen jedoch kein inneres Commitment.

In ihrer Verbindung ergeben diese Formen ein stabiles Fundament für eine belastbare Partnerschaft. Sie ermöglichen, dass Liebe bestehen bleibt und Krisen gemeinsam bewältigt werden können.

Mara und Tom erzählten, dass sie nach Jahren des gemeinsamen Lebens in eine Krise geraten waren. Konflikte, Stress, folglich Distanz. An einem Abend brachte Tom seine Sorge auf den Punkt: „Ich habe Angst, dass wir uns verlieren.“ Mara schaute ihn an und sagte: „Das habe ich auch, und ich will für unsere Beziehung kämpfen. Du bist mir wichtig.“

Dieser Moment wurde zu ihrem Wendepunkt. Beide entschieden: Wir arbeiten an unserer Beziehung.

Wie Commitment im Alltag aussieht

Verbindlichkeit zeigt sich vor allem in kleinen, alltäglichen Handlungen:

- Ihr sprecht Konflikte an, statt sie totzuschweigen.
- Ihr hört einander zu, auch wenn ihr müde seid.
- Ihr haltet Vereinbarungen ein.
- Ihr zeigt Interesse am Leben des anderen.
- Ihr übernehmt Verantwortung füreinander, ohne euch zu kontrollieren.
- Ihr übernehmt Aufgaben, wenn der Partner, die Partnerin überlastet ist.

So wie bei Mara und Tom: Ihr Commitment bestand darin, dass Tom offen über seine Angst sprach und beide beschlossen, sich nicht aufzugeben und ihre Beziehung zu beleben. Commitment heißt nicht, sich selbst aufzugeben und schon gar nicht, keine eigenen Bedürfnisse mehr zu haben. Es bedeutet vielmehr: Ich setze mich für unsere Beziehung ein, weil du mir wichtig bist. Und ich weiß, dass du das auch für uns tust. So wird Commitment zu einer Haltung: *Ich bin dabei, und du kannst dich auf mich verlassen.*

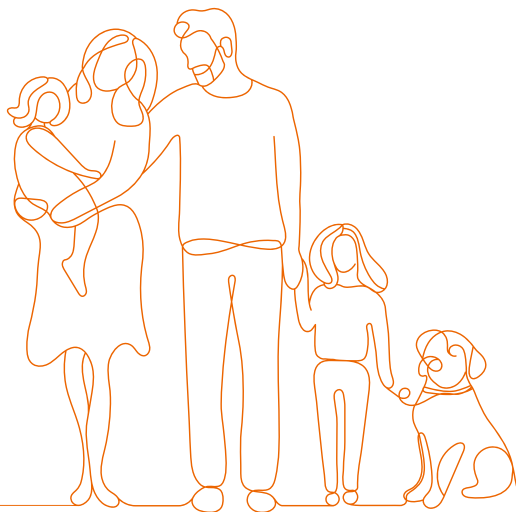


Fragen für euer Paargespräch

- Was gibt mir das Gefühl, bei dir sicher und geborgen zu sein?
- Wie spüre ich im Alltag unser Ja zueinander?
- Was wünsche ich mir, um unser Ja zueinander mehr zu spüren?
- Gab es in unserer Beziehung schon Momente, in denen Commitment uns durch eine schwierige Zeit getragen hat?
- An was merkt man (merken unsere Kinder), dass wir ein Paar sind?

Bedeutung für eure Kinder

Kinder nehmen sehr sensibel wahr, ob zwischen euch ein verlässliches Ja besteht. Euer gelebtes Commitment zeigt ihnen: Beziehung ist mehr als ein Gefühl, sie entsteht durch Entscheidungen, Einsatz und Verlässlichkeit. Diese Haltung prägt, wie sie selbst später lieben und Bindung gestalten.



DAS VERLETZLICHE KIND

IM ANDEREN ERKENNEN

Wenn ihr euch auf eine Liebesbeziehung einlasst, begegnet ihr euch nicht nur als Erwachsene mit euren heutigen Rollen, sondern auch mit eurer Geschichte. Beide bringt ihr Erfahrungen, Prägungen und Verletzungen mit, und das Kind, das ihr einmal wart, lebt in euch weiter. Es meldet sich in Momenten der Freude, der Lebendigkeit und auch, wenn ihr euch zurückgewiesen, überfordert oder unverstanden fühlt. Dann reagiert nicht nur der Erwachsene in euch, sondern auch euer inneres Kind mit alten Gefühlen von Angst, Einsamkeit oder Sehnsucht. Dieses innere Kind steht für all die frühen Erfahrungen, die euch geprägt haben: Wie mit euren Gefühlen umgegangen wurde, ob ihr getröstet oder beschämt wurdet, ob ihr Nähe erfahren habt oder lernen musstet, euch allein zurechtzufinden. Vieles davon wirkt unbewusst bis heute. Wenn ihr zum Beispiel als Kind gelernt habt, dass Zuneigung an Leistung geknüpft ist, wird euch Anerkennung in der Partnerschaft vielleicht besonders wichtig sein. Oder wenn ihr erlebt habt, dass Konflikte gefährlich sind, fällt es euch schwer, euch im Streit zu zeigen, ohne in Rückzug oder Abwehr zu gehen.

Miriam und Dirk erleben immer wieder, dass sie sich nach einem Streit voneinander entfernen. Miriam zieht sich zurück, weil sie Angst hat, mit ihren Gefühlen allein zu sein. Dirk hingegen drängt auf ein klärendes Gespräch, weil er Nähe sucht, und spürt gleichzeitig Wut, wenn sie sich zurückzieht. In der Beratung begreifen beide: Miriam erinnert sich an Situationen aus ihrer Kindheit, in denen sie sich unverstanden und allein gelassen fühlte. Dirk wiederum reagiert aus einer alten Angst heraus, verlassen zu werden.

Als sie beginnen, diese Muster zu verstehen, verändert sich der Ton zwischen ihnen. Sie sehen einander nicht mehr nur als erwachsene Person, die unangemessen reagiert, sondern als eine, deren Verhalten in früheren Erfahrungen wurzelt.

Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

Ein wichtiger Schritt ist zu erkennen, dass eure Gefühle euch gehören. Wenn ihr dem Partner, der Partnerin die Schuld gebt: „Wegen dir fühle ich mich so!“, übergebt ihr ihm oder ihr die Verantwortung. Reife Liebe bedeutet, sich zu fragen: *Was in mir wird da gerade berührt? Vielleicht hat der oder die andere gar nicht die Absicht, mich zu verletzen, sondern trifft unbewusst eine alte Wunde.*

Offen bleiben für neue Sichtweisen

In Beziehungen tauchen unsere gewohnten Muster besonders deutlich auf. Es ist leicht zu sagen: „Wenn du dich ändern würdest, wäre alles gut.“ Doch wirkliche Veränderung beginnt bei einem selbst. Wenn ihr versteht, warum ihr in bestimmten Momenten auf eine gewisse Art reagiert, könnt ihr dem oder der anderen mit mehr Milde und Offenheit begegnen.

Das eigene Kind von damals kennenlernen

Stellt euch einmal vor, wie ihr als Kind wart, mit drei, acht oder zwölf Jahren. Wie war es, als ihr klein wart? Welche Sätze oder Haltungen habt ihr verinnerlicht, „Reiß dich zusammen“, „Sei stark“, „Mach es allen recht“? Solche Botschaften wirken oft bis heute. Wenn ihr sie miteinander teilt, entsteht Verständnis. Ihr seht plötzlich, warum der oder die andere so empfindlich auf bestimmte Themen reagiert.

Bedürfnisse erkennen und Grenzen achten

Euer inneres Kind trägt Sehnsüchte in sich: nach Nähe, Geborgenheit, Freiheit oder Bestätigung. Diese Wünsche wirken bis heute in eure Beziehung hinein. Wenn ihr sie erkennt, könnt ihr sie klarer benennen. Und wenn jemand überreagiert, fragt nicht: „Warum bist du so empfindlich?“, sondern: „Was brauchst du gerade?“

Ein neues Miteinander gestalten

Manche Menschen tragen alte Überzeugungen mit sich, etwa „Ich bin nicht liebenswert“, „Ich darf keine Schwäche zeigen“. In eurer Beziehung kann das heilen, wenn ihr einander zeigt: *Du darfst so sein, wie du bist*. Dann spürt euer inneres Kind: *Ich bin in Ordnung*. Solche Erfahrungen schaffen Vertrauen, das tiefer reicht als Worte.

Was ihr tun könnt:

➤ **Selbstfürsorge**

Fragt euch: „Was würde meinem inneren Kind jetzt gut-tun?“ Vielleicht ein Spaziergang, Musik, ein Gespräch oder einfach Ruhe.

➤ **Erzählen und zuhören**

Tauscht euch über Kindheitserinnerungen aus: „Was hat mich als Kind traurig gemacht?“, „Was hat mich getragen?“.

➤ **Zärtliche Sprache**

Sprecht einfühlsam miteinander. Statt: „Jetzt übertreibst du aber“ lieber: „Das klingt schwer. Magst du erzählen, was da gerade in dir los ist?“

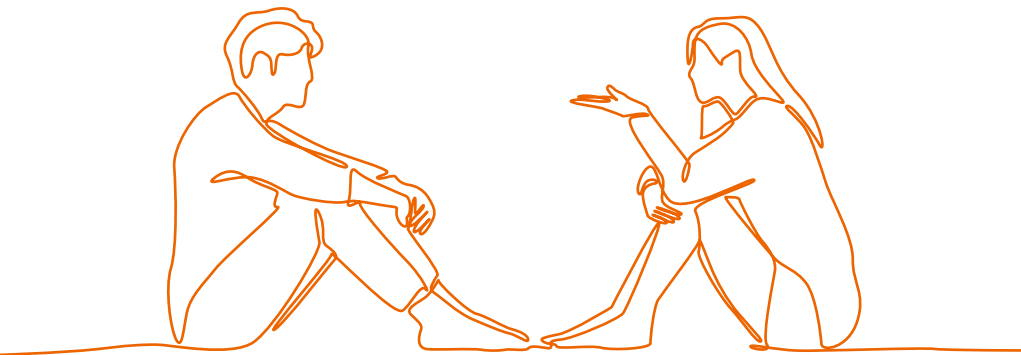
➤ **Neue Erfahrungen schaffen**

Wenn ihr euch schenkt, was ihr als Kind vermisst habt – Zuwendung, Anerkennung, echte Aufmerksamkeit – entsteht etwas Neues. Und das ist eine tiefe Form von Liebe.



Fragen für euer Paargespräch

- Wann habe ich zuletzt aus einem alten Gefühl heraus reagiert?
- Welche Sätze oder Erfahrungen aus meiner Kindheit begleiten mich noch?
- Wie kann ich dir helfen, dich sicher zu fühlen, auch in schwierigen Momenten?
- Was braucht mein inneres Kind heute, und was braucht deines?



BERUF. FAMILIE. WIR.

GEMEINSAM DURCH DEN ALLTAG

Für viele Menschen ist der Beruf weit mehr als eine Möglichkeit, den Lebensunterhalt zu sichern. Er ist ein Ausdruck von Selbstverwirklichung, eine Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu entfalten, zu gestalten und Anerkennung zu bekommen. Die Arbeit kann Sinn vermitteln, Eigenständigkeit und Identität. Besonders dann, wenn viel Herzblut, Engagement und Leidenschaft in die berufliche Tätigkeit einfließen, wird sie zu einem wichtigen Teil des eigenen Lebens.

Wenn ihr Eltern seid, verändert sich dieser Lebensbereich grundlegend. Ihr steht vor der heiklen Aufgabe Beruf, Familie und Partnerschaft miteinander zu vereinbaren und das kann sehr komplex sein. Es erfordert Planung, gegenseitige Rücksichtnahme und immer wieder neue Absprachen. Wie gut euch das gelingt, hat großen Einfluss auf eure Beziehungsqualität und Paarzufriedenheit. Dabei geht es nicht nur um Organisation, sondern um Fairness, Wertschätzung und das Gefühl, gemeinsam Verantwortung zu tragen.

Work-Life-Balance

Ein gelungenes Gleichgewicht zwischen Beruf und Familie wirkt sich aus: auf eure Lebenszufriedenheit, eure Gesundheit, eure Partnerschaft und nicht zuletzt auf die emotionale Stabilität eurer Kinder.

Katarina und Josef haben sich bewusst entschieden, ihre Arbeitszeit so zu gestalten, dass beide auch Zeit mit den Kindern verbringen können. Katarina schätzt die Flexibilität, Josef genießt es, neben Beruf und Familie auch noch Musik machen zu können. Beide betonen,

wie wichtig die Unterstützung durch den Arbeitgeber und die Hilfe ihrer Herkunftsfamilien für diese Aufteilung war.

Wichtige Entscheidung

Die Entscheidung, eine Zeit lang ganz beim Kind zu bleiben oder relativ bald wieder in den Beruf einzusteigen, ist für viele Paare kein einfacher Schritt. Dabei geht es nicht nur um Themen wie Einkommen, Arbeitszeiten, Betreuung. Es geht auch um eigene Bedürfnisse, Werte und Rollenbilder. Manche sehnen sich nach einer intensiven Zeit mit dem Kind, andere wünschen sich, bald wieder berufliche Aufgaben zu übernehmen, um nicht das Gefühl zu haben, den Anschluss zu verlieren oder einen wichtigen Teil ihrer Identität aufzugeben.

Laura und Manuel bekommen ihr erstes Kind. Laura möchte mindestens ein Jahr zu Hause bleiben, um die erste Zeit intensiv zu erleben. Manuel möchte auch viel Zeit mit dem Kind verbringen und hat Sorge, dass der finanzielle Druck zu groß wird. Miteinander rechnen sie ihre Möglichkeiten durch, sprechen über ihre Wünsche und auch über ihre Befürchtungen. Schließlich entscheiden sie sich für ein Modell, bei dem Laura zunächst sechs Monate zu Hause bleibt und Manuel nach dieser Zeit seine Arbeitszeit reduziert, damit auch er mehr Zeit mit dem Kind verbringen kann.

Gute Gespräche helfen, Klarheit zu schaffen, denn was anfangs stimmig ist, kann sich mit der Zeit verändern. Es ist wichtig, persönliche Wünsche und Vorstellungen anzusprechen und auch Ängste

oder Unsicherheiten zu benennen. So verhindert ihr, dass aus unausgesprochenen Erwartungen später Vorwürfe entstehen.

Nach einem langen Tag

Am Abend treffen oft Menschen aufeinander, die vom beruflichen Stress erschöpft sind, jede und jeder mit der eigenen Geschichte des Tages. Ihr seid da mit unterschiedlichen Stimmungen, Restgedanken aus der Arbeit, vielleicht mit Anspannung oder Ärger. Die Kinder bringen ihre Erlebnisse aus Schule, Kindergarten oder Kita mit, sind begeistert oder auch erschöpft. Das ist ein sensibler Moment für eine Paarbeziehung und für die Familie. Hier entscheidet sich, wie gut euch der Spagat zwischen Beruf und Familie gelingt. Ob ihr genügend Raum oder Energie habt für Begegnung, Zuhören und Miteinander oder ob eure Energie in der Arbeit verpufft ist.

In diesem Moment können sehr unterschiedliche Bedürfnisse aufeinanderprallen: Der Wunsch nach Ruhe und Ausspannung trifft auf das Bedürfnis nach Kontakt und Gespräch. Die eine Person möchte einfach nur durchatmen, die andere sucht Aufmerksamkeit oder Unterstützung. Nicht zu unterschätzen ist die **Hausarbeit**, die liegen geblieben ist: der volle Geschirrspüler, die Wäsche, die noch wartet, das Chaos, das beseitigt werden möchte. Oft mischen sich in diesen Moment Erwartungen hinein, die unausgesprochen bleiben.

Wer müde nach Hause kommt, hofft auf Entlastung. Wer schon da ist, wünscht sich Unterstützung oder Anerkennung für das, was bereits geleistet wurde.



The background is a solid orange color. A thin, white, wavy line curves across the middle of the image, starting from the left edge and ending on the right edge, positioned just above the text.

Bucket List für Paare mit Kindern

Nähe und Verbundenheit (trotz wenig Zeit)

- 10-Minuten-Date, wenn die Kinder im Bett sind
- täglicher „Wie geht's dir wirklich?“-Austausch – zwei Minuten reichen
- eine Umarmung pro Tag, die ein paar Sekunden länger hält
- ein Abend pro Woche ohne Haushalt, nur ihr zwei
- gemeinsamer Kaffee am Morgen, bevor der Tag startet
- Ritual beim Einschlafen der Kinder: kurz innehalten, Hand drücken, lächeln

Alltagsabenteuer

- Pyjama-Party nur zu zweit, wenn die Kinder schlafen
- Essen bestellen und im Wohnzimmer picknicken
- Challenge: „Heute vermeiden wir jede unnötige Kritik.“
- gemeinsamer Power-Haushaltssprint mit Musik
- zusammen ein Gericht aus einem völlig fremden Land kochen
- gemeinsamer Haushaltstag mit Musik gestalten

Mini-Dates zu Hause

- Filmabend mit Popcorn, jeder und jede darf den Film abwechselnd wählen
- zusammen ein neues Rezept ausprobieren (Kinder schlafen oder helfen)
- ein Abend ohne Screens – Kerzen, Musik, nur ihr zwei
- gemeinsamer Spaziergang mit Babyphone im Gepäck (wenn möglich)
- „5-Fragen-Date“ am Küchentisch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

buchverlag@athesia.it

Bildnachweis

adobe.stock.com: Umschlag Vorderseite und Seite 3 (GarkushaArt), 4/5 (P),
9 (Myanee) – mehrfach verwendet, 12/13 (Dancepol) – mehrfach verwendet,
17 (Faith), 18 (hollia) – mehrfach verwendet, 31 (Yossakorn), 35 (Simple Line),
41 (AJENGFITIASARI), 50 (Simple Line), 59 (OrchiDesign), 65 (Yossakorn),
71 (Simple Line), 75 (Chirawan), 80 (montiur vector artist) 85 (Tanya Syrytsyna),
111 (Misho x Mamun), 116 (VectorHive), 122 (Simple Line) 124 (Mucher),
138 (AbdulMannan), 144 (ngupakarti), 146 (OneLineStock), 152 (artiststop),
159 (montiur vector artist), 171 (Bettermind Graphic), 178 (Christian Horz),
193 (AbdulMannan) – mehrfach verwendet, 197 (rs_studios), 199 (Elis),
211 (GarkushaArt), 217 (drawing lines), 221 (Ali)

Archiv Toni Fiung: Seite 10

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Umschlag Diva Art, Innenteil Munken Print White

ISBN (Athesia) 978-88-6839-925-2

ISBN (Athesia e-Book) 978-88-6839-926-9

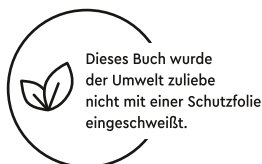
www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

ISBN (Tyrolia) 978-3-7022-4360-9

www.tyrolia-verlag.at

buchverlag@tyrolia.at



designed + produced
IN SÜDTIROL



Elternsein wandelt die Liebe und die Paarbeziehung,

... nicht nur am Anfang. Auch wenn Kinder größer werden, bleibt das Miteinander in Bewegung: Rollen verändern sich, Freiräume entstehen neu, manchmal wächst auch neue Distanz. Dieses Buch lädt dazu ein, das zweiseame „Wir“ bewusst in den Blick zu nehmen und zu pflegen. Anhand von konkreten Beispielen aus dem Paaralltag erzählt Toni Fiung von gelungenen Beziehungsmomenten, gibt klare, lebensnahe Impulse und ermutigt Paare, sich weiterzuentwickeln. Denn: Vertrauen kann wachsen und Liebe lebendig bleiben – auch wenn die Windeln sich stapeln oder das Kinderzimmer plötzlich leer ist.

ISBN 978-88-6839-925-2



9 788868 399252

athesia-tappeiner.com

22 € (I/D)