

**Körper und Sexualität,
Faires Streiten, Eifersucht,
Familie in Balance,
queere Liebe,
seilspringen als Paar,
Bembel-Painting**



**FRANKFURTER
PAARTAGE**



Willkommen zu den Frankfurter Paartagen 2026!

Glückliche und stabile Beziehungen beeinflussen die Gesundheit und das Wohlbefinden. Paarbeziehungen sind bedeutsam und wertvoll – sie können beleben und stärken, aber sie brauchen auch Zeit und Aufmerksamkeit. Dies wollen wir Ihnen gerne ermöglichen und haben auch in diesem Jahr Anregendes und Bewegendes rund um das Thema Paare und Beziehung für Sie geplant.

Sie haben die Wahl:
Besuchen Sie die Vorträge im Haus am Dom und hören Sie Interessantes zum Umgang mit Bedürfnissen in der Paarbeziehung (am 6.11.), zum Thema Eifersucht (am 10.11.) und zur Sexualität in längeren Beziehungen (am 16.11.).

Oder wählen Sie einen der Workshops, z. B. Paar-Yoga, Kommunikation, Tango, als Paar in den Ruhestand, Auszeit für Zwei. Dies und noch mehr finden Sie hier in der Programmübersicht.

**Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss für
die Workshops: 17.10.2026.**

Machen Sie sich auf den Weg!
Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der Paar-, Ehe- und Sexualberatung
des Haus der Volksarbeit e.V., Frankfurt



frankfurter-paar-tage.de

Veranstalterin:

Paar-, Ehe- und Sexualberatung
Haus der Volksarbeit e.V.
Eschenheimer Anlage 21
60318 Frankfurt am Main
www.hdv-ffm.de

Anmeldung:

Erforderlich, wenn im Programm vermerkt.
Bitte über www.frankfurter-paar-tage.de

Anmeldeschluss: 17.10.2026

Infos:

Telefon 069 1501 - 140
Mo – Fr 09:00 – 15:00 Uhr

Kosten:

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Kooperationspartner:

Haus am Dom

Für die finanzielle Unterstützung danken wir dem Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege sowie dem Referat für Ehe- und Beziehungspastoral im Bistum Limburg, dem Gesamtverband der kath. Kirchengemeinden Frankfurt und dem Haus am Dom.

**02. — 16.
November '26**

**Vorträge und
Workshops**

Frankfurter Paartage

**Zeit für mich,
Zeit für dich
und für uns**

Anmeldeschluss für die Workshops: 17.10.2026



unterstützt durch



HAUS DER
VOLKSARBEIT E.V.



ZENTRUM FÜR BERATUNG,
ERZIEHUNG UND BILDUNG

Zuerst der Mensch

➤ **02.11. – 11.12.**
Foto-Ausstellung „Paar-Welten“

Ort: Haus der Volksarbeit, Treppenhause Haus A
Ganztägig zugänglich

➤ **FR, 06.11. 19:00 – 20:30 Uhr**
**Unterschiedliche Bedürfnisse:
Wieviel ICH verträgt eine Beziehung?**

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, Frankfurt
Kooperation: Haus am Dom



Bedürfniskonflikte in der Partnerschaft: Die eine Person wünscht sich z.B. mehr Zeit für sich. Die andere Person vermisst das WIR im Alltag und würde sich über mehr Zweisamkeit freuen. Wie kann mit gleichwertigen und doch gegensätzlichen Bedürfnissen von ICH und WIR innerhalb einer Partnerschaft jongliert werden? Vortrag und Diskussion mit Angela Wisberger, Systemische Paar- und Sexualtherapeutin (Karlsruhe) und Dozentin an versch. Instituten

➤ **SA, 07.11. 10:00 – 13:00 Uhr**
Familie in Balance

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich
Mit Kinderbetreuung / Anmeldung erforderlich

Partnerschaft, Beruf und Familie im Gleichgewicht zu halten ist eine große Herausforderung! Welches Handwerkszeug kann helfen, dass es gelingt? Innehalten und konkrete Unterstützung mit Brigitte Peterka, GfG-Familienbegleiterin, Systemische Beraterin, Pädagogin im Familiengesundheitszentrum Frankfurt

➤ **SA, 07.11. 15:00 – 19:00 Uhr oder
SO, 08.11. 10:00 – 14:00 Uhr**
Wir lieben uns – wir streiten uns

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ein Fair–Streit-Training für Paare, Eltern und Liebende. In diesem Seminar werden wir Paar- und Familien-Streitrituale einüben, die fairen Streit ermöglichen, Ängste abbauen und klare Grenzen setzen, ohne zu verletzen. Workshop mit Andrea Marschall, Systemische Familien- und Paarberatung (Vierneim) und Michael Orban-Marschall

➤ **SO, 08.11. 19:00 – 21:00 Uhr**
**Wer laufen kann, kann auch tanzen:
Discofox von Anfang an**

Ort: Tanzschule Dross, Hanauer Landstr. 155 – 157 /
Zugang über die Ferdinand-Happ-Straße 36 (Hof), Frankfurt
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Einführungsworkshop mit Diereck Dross, Tanzlehrer

➤ **MO, 09.11. 18:00 – 21:00 Uhr**
Paarsein und Körperlichkeit

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Ein Workshop für Paare, die gemeinsam erfahren wollen, wie sie ihr körperliches Miteinander erleben. Mit Stefanie Bussebaum und Annerose Voigt, Paartherapeutinnen der Paar-, Ehe- und Sexualberatung

➤ **MO, 09.11. 18:00 – 21:00 Uhr**
**Neuer Freiraum, neue Nähe: Als Paar
in den Ruhestand**

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Der Eintritt in den Ruhestand bringt viele Veränderungen mit sich: mehr Zeit, neue Freiheiten aber auch Abschied vom Gewohnten. Wie gelingt es, den Übergang in diese neue Lebensphase zu gestalten? Austauschrunde für Paare rund um den Übergang in den Ruhestand. Mit Volker Jatzko, Paartherapeut der Paar-, Ehe- und Sexualberatung

➤ **DI, 10.11. 19:00 – 20:30 Uhr**
Eifersucht: Ein unterschätztes Gefühl

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, Frankfurt
Kooperation: Haus am Dom



Kaum ein Gefühl hat einen so schlechten Ruf wie die Eifersucht. Sie gilt als kleinlich, toxisch, unmodern, ein Relikt besitzergreifender Liebeskonzepte. Eifersucht als zerstörerische Kraft? Oder als Kompass, der uns verrät, wen wir (noch) wollen? Was bedeutet Eifersucht in einer Zeit, in der sich Beziehungsformen pluralisieren? Und was ist mit dem Smartphone als beteiligte Größe aller moderner Beziehungen? Vortrag und Diskussion mit Dr. phil. Johanna L. Degen, systemische Paar- und Sexualtherapeutin, Sozialpsychologin an der Europa-Univ. Flensburg. Podcast „Liebeslabor“. Aktuelles Buch „Swipe, like, love“

➤ **MI, 11.11. 18:00 – 20:30 Uhr**
Daran könnte es liegen ...!

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Es gibt Faktoren, die wichtig sind für eine stabile Partnerschaft. Welche Faktoren sind das? Und haben Sie Lust, zu zweit diesen Blick auf Ihre Beziehung zu werfen? Workshop mit Daniela Lukacic und Sylvia Mosler, Paartherapeutinnen der Paar-, Ehe- und Sexualberatung

➤ **MI, 11.11. 19:00 – 20:30 Uhr**
Paint your bembel!

Ort: BEMBELTOWN, Tilsiter Straße 10 (Medienhaus Brieke), Frankfurt (Industriehof)
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Bembel Painting uff Hessisch, mit Apfelwein und Haddekuche: Gemeinsam einen kreativen, hessischen Abend verbringen und den eigenen Paar-Bembel gestalten: Einzigartig und unverwechselbar! Eine Veranstaltung von und bei BEMBELTOWN

➤ **DO, 12.11. 12:00 – 12:30 Uhr**
Spiritueller Impuls: Liebe braucht Freiraum

Ort: Haus der Volksarbeit, Kapelle

Gestaltet von Simone Krämer, Fachzentrum Spiritualität

➤ **DO, 12.11. 18:00 – 21:00 Uhr**
„Komm, lass uns reden!“

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Gelingende Kommunikation ist eine der wichtigsten Grundlagen einer lebendigen Partnerschaft. In diesem Workshop entdecken Sie mit praktischen Übungen, wie Zuhören, Wertschätzung und das klare Ausdrücken von Wünschen zu mehr gegenseitigem Verständnis und Verbundenheit beitragen können. Workshop mit Marlene Carls, Gestalt- und Paartherapeutin in Frankfurt

➤ **DO, 12.11. 18:00 – 20:30 Uhr**
Queere Liebe. Eigene Wege.

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot für queere Paare und weitere Beziehungskonstellationen / Anmeldung erforderlich

Für viele queere Paare bedeutet Beziehung, eigene Antworten jenseits traditioneller Vorstellungen, Vorbilder und Rollenbilder zu finden. Das eröffnet Freiräume, den gemeinsamen Weg zu gestalten und lädt dazu ein, gemeinsam zu erkunden: Was trägt unsere Beziehung? Was fühlt sich für uns stimmig an? Workshop mit Maike Erdt und Linda Römermann, Paartherapeutinnen der Paar-, Ehe- und Sexualberatung

➤ **FR, 13.11. 18:30 – 21:30 Uhr**
Kleine Auszeit für Zwei

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Mit Achtsamkeit entschleunigen, Atem schöpfen und die Partnerschaft stärken. Workshop mit Tanja Duda, Achtsamkeitstrainerin, Paartherapeutin der Paar-, Ehe- und Sexualberatung

➤ **SA, 14.11. 10:00 – 12:00 Uhr**
Paar-Yoga – Gemeinsam entspannen

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich
Einführungsworkshop mit Chris Bodner, Yoga-Trainerin

➤ **SA, 14.11. 15:00 – 16:30 Uhr**
Gemeinsam Herzen höher hüpfen lassen!

Ort: Haus der Volksarbeit
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

Unser Paar-Tag mit der mehrfachen deutschen Meisterin im Seilspringen steht ganz unter dem Motto: Immer einen Sprung voraus – für noch mehr Spaß, Verbundenheit und stärkere Herzen! Hier wird es interaktiv, sportlich-leicht und emotional. Für jedes Fitness-Level und jedes Alter. Workshop mit Mira Waterkotte, Hauptberufliche Seilspringerin & 6-fache Deutsche Meisterin

➤ **SO, 15.11. 19:00 – 21:00 Uhr**
Tango Argentino – Führen & Spüren

Ort: Tanzschule Dross, Hanauer Landstr. 155 – 157 /
Zugang über die Ferdinand-Happ-Straße 36 (Hof), Frankfurt
Ein Angebot nur für Paare / Anmeldung erforderlich

... der einfache Start, für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.
Einführungsworkshop mit Diereck Dross, Tanzlehrer

➤ **MO, 16.11. 19:00 – 20:30 Uhr**
**Liebe, Lust und (Langzeit-)Beziehung –
praktisches Nachdenken über ein
ewiges Thema**

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, Frankfurt
Kooperation: Haus am Dom



Sexualität ist komplex und das Leben kommt dazwischen: Wie entwickelt sich die Lust im Lauf einer längeren Beziehung? Wie gehen wir mit Stress, dem Lustkiller Nr. 1, um? In welcher Sprache verständigen wir uns über Sex? Und über unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse? Vortrag und Diskussion mit Dr. sc. hum. Angelika Eck, Dipl.-Psych., Paar- und Sexualtherapeutin (Karlsruhe), system. Lehrtherapeutin und Lehrende der Dt. Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) am Helm Stierlin Institut