

Innere Scheidung

Autor/Autorin

Michael Cölln

Ziel der Übung

Viele, zu viele Paare trennen sich um Vieles zu früh. Daher soll vor einer räumlichen und juristischen Scheidung die emotionale Trennung als echte Prüfung stehen. Innere Scheidung meint getrenntes Leben von Tisch und Bett, aber trotzdem soweit möglich in der alten Wohnung. Ziel ist es, ab sofort keine Ansprüche mehr aneinander zu richten, unbehelligt eigene Wege zu gehen und in Höflichkeit eine reine Wohngemeinschaft zu führen. Der Teufelskreis gegenseitiger Verletzung wird so unterbrochen. Die Kinder erleiden weniger Schaden.

Zielgruppe

Paare

*Einsatz-
möglichkeiten /
Indikationen*

Krisenintervention für Paare, Zeitgewinn für Paartherapie

Setting

Paare einzeln und in Gruppen

Bereich / Fokus

Krisendynamik des Paares herunterfahren

Dauer der Übung

Ein bis zwei Stunden

*Beschreibung
der Übung*

Besprochen und festgelegt werden folgende Teilschritte:

1. Ende jeglicher Kritik am Partner
2. Eingestehen eigener Fehler und die Bitte um Verzeihung
3. Was habe ich vom Partner gelernt?
4. Dank für die gemeinsame Lebenszeit
5. Zukunftsperspektiven und praktische Regelungen

Alle Schritte werden systematisch durchgesprochen, aufgeschrieben und in einer weiteren Sitzung wiederholt. Diese Übung ist eine Mediation psychologischer Art, weniger finanzieller oder elterlicher Probleme.

*Quellenangabe
oder weiter-
führende Literatur*

Cölln, M. (2003). Lieben, Streiten und Versöhnen. Stuttgart: Kreuz.