

Wunschumkehrung

<i>Autor/Autorin</i>	Michael Cölln
<i>Ziel der Übung</i>	Auflösung von Projektionen, Einsicht in die eigene Beziehungsgestaltung und Umkehr der Erwartungshaltungen
<i>Zielgruppe</i>	Paare
<i>Einsatzmöglichkeiten / Indikationen</i>	Gleichgewicht von Geben und Nehmen bei Paaren
<i>Setting</i>	In der Einzel- und Gruppenpaartherapie, als Hausaufgabe für die Paare
<i>Bereich / Fokus</i>	Vertiefung des Partnerdialoges von Körper, Gefühl, Sprache, Seele und Zeit
<i>Dauer der Übung</i>	30 bis 60 Minuten
<i>Benötigtes Material</i>	Schreibzeug
<i>Beschreibung der Übung</i>	<p>Die Partner schreiben zunächst drei zentrale Wünsche an den anderen auf, bei deren Erfüllung die Paardynamik wesentlich glücklicher werden könnte.</p> <p>Nach dem gegenseitigen Vorlesen dieser drei Wünsche interveniert der Therapeut dahingehend, dass er – durchaus konfrontativ – die Partner bittet, zu prüfen, wie weit jeder von beiden die eigenen Wünsche selbst dem Partner gegenüber erfüllt. Wünscht sich einer der beiden z. B. mehr Nähe, soll er selbst diese Nähe herstellen. Wünscht sich einer mehr Würdigung und Achtung vom anderen, soll er selbst damit beginnen, dem Partner diese Würde und Achtung zu erweisen.</p> <p>Jetzt bedeutet Wunschumkehrung, selbst das im Vorhinein zu erbringen, was letzten Endes der Partner an Zuwendung liefern soll. Dabei wird oft deutlich, dass die Wünsche zu einseitigen Forderungen an den Partner werden, ohne Gleiches selbst zu tun.</p>
<i>Quellenangabe oder weiterführende Literatur</i>	Cölln, M. (2003). Lieben, Streiten und Versöhnen. Stuttgart: Kreuz.