

# Halbes Jahr

*Autor/Autorin*

Michael Cölln

*Ziel der Übung*

Diese Aufgabe vertieft immer neu die eigene Besinnung über den Wert des Partners, über den Wert und die Kostbarkeit, ihm zu begegnen, mit ihm zu verschmelzen. Spontan entsteht der Impuls, das Zeitbudget für die Liebe im eigenen Leben zu überdenken. Was ist eigentlich wichtig, und was ist das wirklich Wesentliche in deinem und meinem Leben? Was haben wir bisher eigentlich nicht erfüllt in unserer Beziehung? Was habe ich versäumt, für dich zu tun?

*Zielgruppe*

Paare

*Einsatz-  
möglichkeiten /  
Indikationen*

Vertiefung der Partnerdialoges

*Setting*

In der Einzel- und Gruppenpaartherapie

*Bereich / Fokus*

Gefühlvertiefung und Sinnfragen

*Dauer der Übung*

30 Minuten

*Benötigtes  
Material*

Papier und Stift

*Beschreibung  
der Übung*

Die Anleitung an die Paare lautet: „Bitte zunächst die Augen schließen und sich zentrieren: Stellen Sie sich folgende Frage: Was würde ich an meinem Verhalten ändern, wenn ich wüsste, dass mein Partner in einem halben Jahr sterben muss?“

Beide Partner haben den Auftrag, sich jeder allein eine halbe Stunde oder als Hausaufgabe eine Woche lang mit diesen Gedanken auseinanderzusetzen und das Ergebnis aufzuschreiben. Unter dem Einfluss dieser Gedanken verändert sich die Wahrnehmung des alltäglichen Umgangs mit dem Partner. Die Frage nach dem Wichtigsten im Leben taucht auf, die Zeitverteilung wird überprüft und die eigene Bereitschaft, sich auf den Partner wirklich einzustellen. Jeder Partner schreibt auf, was er an Wünschen verwirklichen, an Veränderungen und Initiativen unternehmen würde, wenn der andere in einem halben Jahr sterben müsste. Dann lesen sich beide Partner den Text gegenseitig vor.

Auswertung:

Verblüffend ist das häufige Ergebnis, dass beide Partner sehr genau wissen, was dem anderen gut täte, für ihn wichtig wäre und wie das gemeinsame

Partnerleben umzugestalten sei, damit sie oder er die letzten Wochen und Monate noch glücklich sein könnte. Dann taucht natürlich schnell die Frage auf, warum dies nicht genauso möglich sein sollte ohne den drohenden Tod des Partners vor Augen? Hier steht der Versuch eines neuen Sinn- und Zieldialogs im Vordergrund.

*Quellenangabe  
oder weiter-  
führende Literatur*

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