

EHEKRISE MEISTERN:

Kann eine Trennung auf Zeit helfen?



Es gibt Gründe, die dafür sprechen - aber die meisten sprechen dagegen.

Klassische Gründe für eine Trennung auf Zeit:



- ✓ längerer Auslandsaufenthalt aufgrund des Jobs
- ✓ das Gefühl, in den letzten Jahren etwas verpasst zu haben
- ✓ der Wunsch, sich mit anderen Sexpartnern zu treffen
- ✓ andauernde Konflikte in der Ehe
- ✓ ein Problem, was mit dem Partner nichts zu tun hat, aber die Beziehung belasten könnte (Beispiel: temporäre Pflege der Eltern)
- ✓ Unsicherheit über die eigenen Gefühle
- ✓ dem anderen Raum für Veränderungen zu geben (Beispiel: Partner soll Drogensucht überwinden)

Der Grund bestimmt das weitere Vorgehen.

Falsche Gründe für eine Beziehungspause:

Man möchte eine endgültige Trennung aufgrund von Ängsten zeitlich hinauszuzögern. ✓

Man möchte nur andere Sexpartner ausprobieren. ✓

Man will sich nicht festlegen und alle Möglichkeiten offen lassen. ✓



Gute Gründe für eine Beziehungspause, um die Ehe zu retten:



- ✓ Beide Ehepartner können die Gedanken neu ordnen.
- ✓ Beide erleben, wie es sich anfühlt, ohne den anderen im Alltag auszukommen.
- ✓ Man kann Dinge tun und muss keine Rücksicht auf den Partner nehmen.
- ✓ Jeder kann einmal durchatmen und bestehende Konflikte mit Abstand betrachten.

Fazit:

Mit dem richtigen Mindset kann eine Trennung auf Zeit sinnvoll sein, sofern die Ehepartner aufrichtig zueinander sind. Wer mit Heimlichkeiten in die Beziehungspause geht, läuft Gefahr, einen emotional aufgeheizten Konflikt heraufzubeschwören, der in einer Scheidung endet.



Ehekrise meistern