

Lebendige, beglückende Zweier-Beziehung ist kein Schicksal:

Anleitung für Zwiegespräche in der Beziehung

Nach dem Buch von M.L. Moeller: „Die Wahrheit beginnt zu zweit“. Diese Idee soll helfen, die Partnerbeziehung über die Jahre lebendig zu halten, erstarrte Beziehungen zu beleben und dem Gespräch in der Partnerschaft einen bedeutenden Platz im Alltagsleben zu geben.

Michael Lukas Moeller, ein deutscher Arzt und Psychoanalytiker entwickelte in den 1980er Jahren ein Gesprächsverfahren, das Paare darin unterstützt, in eine tiefe und berührende Ebene der Kommunikation einzutreten. Dieses Verfahren nannte er Zwiegespräche. Moeller nahm sich dabei die Selbsthilfebewegung als Vorbild. Er erstellte einen speziellen Gesprächsablauf, der mit ein paar wichtigen Regeln von jedem Paar selbst und ohne fremde Unterstützung durchgeführt werden kann. Viele Paare berichten, dass sie nach anfänglicher Gewöhnung zu tieferen Einsichten und Wahrnehmungen und zu einem größeren und befriedigenderen Beziehungserleben gefunden haben.

Hier möchten wir Ihnen eine Kurzanleitung der Zwiegespräche geben.

Vereinbaren Sie zu Beginn am besten wöchentliche Termine. Der Termin soll Priorität vor allen anderen Angelegenheiten haben, mit Ausnahme von Notfällen. Denken Sie sich, Sie hätten ein Date mit Ihrem/Ihrer Partner/in. Dieser Termin hat zu dieser Zeit die höchste Wichtigkeit. Alles andere ist zweitrangig: Telefon ausschalten, Kindern mitteilen, dass Sie nicht gestört werden wollen oder für Betreuung sorgen. Wenn aus beruflichen Gründen ein fester Termin nicht möglich ist, so soll der Termin von Mal zu Mal vereinbart werden. Ein Abstand von 10 oder 14 Tagen ist auch möglich, größer sollten die Abstände jedoch keinesfalls werden.

**Wertschätzende,
neugierige Haltung**

Vereinbaren Sie einen Raum, in dem Sie ungestört sind, am besten bei Ihnen zu Hause. Es sollte ein Ort sein, wo Sie ungestört sprechen können. Die Zwiegespräche erfüllen ihren Sinn nur dann, wenn sie fortlaufend geführt werden. Sie können eine Probezeit vereinbaren, z.B. 3 Monate. Wenn es sich für Sie beide bewährt, können Sie einen neuen, weiteren Zeitrahmen vereinbaren oder gleich fest in Ihrem Alltag verankern.

**Regelmäßige und
fortlaufende Termine,
keine Störungen.**

Bedenken Sie: Zwiegespräche sind kein Wundermittel zur Bewältigung von Beziehungskrisen. Sie dienen dem langfristigen Wachstum der Partner und somit auch der Entwicklung der Beziehung, aber sie sind kein Reparaturkoffer und ersetzen keine Paartherapie.

Das Thema ist Ihr Innenleben!

„Was mich im Moment sehr beschäftigt, ist ...“
(Gefühle, Gedanken, Pläne, die damit zusammenhängen)

Im Gespräch selbst hat jeder Partner dreimal 15 Minuten Zeit, zu sprechen und ebenso oft zuzuhören. Das heißt: die Partner reden nicht in einem Dialog, **sondern befinden sich eher in einem wechselseitigen Monolog**. Sie sprechen nacheinander und thematisch nicht (notwendigerweise) aufeinander bezogen.

Der Ablauf:

1. Vereinbaren Sie gemeinsam einen Termin von 1,5 Stunden pro Woche.
2. Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind! (Telefon, Kinder, Besuche, etc.)
3. Setzen Sie sich im Zwiegespräch vis-a-vis gegenüber!
4. Das gemeinsame Thema lautet: **„Ich spreche von mir! Ich erzähle dir, was mich zurzeit am stärksten beschäftigt.“ – Das kann ein Beziehungsthema sein, aber auch etwas ganz Anderes.** Wichtig sind nicht nur die Tatsachen, sondern vor allem Ihre Gefühle, Ihre Wünsche, Ihre Hoffnungen, Sorgen, Ängste und Erwartungen, die damit in Verbindung stehen!
5. Entscheiden Sie gemeinsam, wer beginnt!
6. Reden Sie miteinander im Viertelstundenrhythmus!
Der/Die Beginnende hat 15 Minuten, um die eigenen Gedanken und Gefühle seiner/ihrer Partner/in mitzuteilen. Der/Die Zuhörer/in hört aktiv zu und achtet auf die Zeit.
7. Nach 15 Minuten wechseln die Partner die Rollen des Sprechers und Zuhörers. Dieser Gesprächsablauf wechselt dreimal.
8. Unterbrechen, Kommentieren (auch nonverbal) des Gesagten ist verboten! Nur Verständnisfragen sind erlaubt!
9. Pünktlich beginnen – pünktlich aufhören! Die 15 Minuten werden nicht verkürzt oder verlängert. Sollte ein Partner die ihm zur Verfügung stehende Zeit nicht nutzen, entsteht eine Pause des Schweigens. Das darf sein.
10. Nach Ablauf des Zwiegespräches bleibt das Gesagte unkommentiert. Das Gespräch ist beendet. Frühestens am Tag darauf darf ein Partner darauf angesprochen werden, was gesagt wurde.

Nützliche Grundhaltungen im Zwiegespräch

Achten Sie bitte als Redner darauf, von sich selbst zu sprechen. Bleiben Sie bei sich! Senden Sie ICH-Botschaften. Alles ist wichtig, was Sie selbst beschäftigt. Beginnen Sie damit, was oben aufliegt, welche Gedanken Sie beschäftigen, was Sie sich erhoffen, wünschen, erträumen und welche Gefühle dabei im Spiel sind. Werden Sie dabei so konkret wie möglich! Das hilft ihrem Partner zu verstehen, um was es Ihnen geht. Meiden Sie dagegen Kritik am Partner, Aufforderungen an ihn oder gar Vorwürfe. Auch versteckte Aufforderungen und Kritik sind tabu. Bleiben Sie wertschätzend und bleiben Sie bei sich selbst, ihrer Gefühlswelt, ihren ureigenen Erfahrungen.

Als Zuhörer haben Sie die Aufgabe aktiv zuzuhören. Sie dürfen keine Fragen stellen, mit Ausnahme von Verständnisfragen. Unterbrechen Sie den Redenden auch nicht, egal wie sehr es Sie drängt, etwas dazu zu sagen. Die einzige Ausnahme: Wenn der Sprechende eine Regelverletzung begeht (z.B. Vorwürfe äußert), weist der Zuhörer schlicht darauf hin.

15 Minuten lang zu sprechen bzw. zuzuhören ist für viele Menschen sehr ungewohnt und bedarf sowohl für den Sprechenden als auch für den Zuhörenden ein bisschen Übung. Die meisten Paare berichten jedoch davon, dass diese Gespräche für die weitere Paarkommunikation sehr hilfreich waren. Das übliche eingeschliffene Pingpong eines Gesprächs mit wechselseitigem und oft feindlichem Bezug aufeinander wird unterbunden. Paare lernen, sich (wieder) zuzuhören. Manche Paare berichten sogar, dass sie in einem einzigen Zwiegespräch mehr vom Partner erfahren haben als in vielen anderen „normalen“ Gesprächen zuvor.

Bedenken Sie, dass das Geheimnis der Zwiegespräche in der Regelmäßigkeit liegt.

Sei gut zu dir!

Sei gut zu dir und nimm dich an.
Nur wer sich selber wohl tun kann,
ist gut zum andern neben sich.
Versuch, dass du ihn liebst wie dich.

Sag ja zu dir, so wie du bist.
Nur wer geduldig mit sich ist,
ist's auch zum andern neben sich.
Versuch, dass du ihn liebst wie dich.

Entdeck, wozu du fähig bist.
Nur wer mit sich zufrieden ist,
beneidet niemand neben sich.
Versuch, dass du ihn liebst wie dich.

Erspüre, was den andern plagt.
Dein Leid macht dich nicht mehr verzagt,
teilt man's mit andern neben sich.
Versuch, dass du ihn liebst wie dich.

Nimm dich mit deinen Fehlern an.
Nur wer sich selbst vergeben kann,
verzeiht dem andern neben sich.
Versuch, dass du ihn liebst wie dich.

Was du dir wünschst, das man dir tu',
gesteh auch du dem andern zu.
Und mancher Mensch entfaltet sich.
Versuch, dass du ihn liebst wie dich.