

Das Zwiegespräch

In der Partnerschaftsberatung / Paartherapie gibt es ein wunderbares Instrument, sich selbst und den Partner / die Partnerin besser kennen zu lernen. Es ist das Zwiegespräch. (weiter-/entwickelt von M.L.Moeller)

Obwohl man meint, den anderen zu kennen, erfährt man dabei, wie sich der Partner selbst sieht und fühlt. In der Fortsetzung der Gespräche ergeben sich weitere Einsichten. Ganz unbewusst und allmählich entsteht somit (wieder) eine wertvolle und erfüllte Beziehung zwischen den Partnern.

Was ist zu beachten?

Der Ablauf und die Vorgehensweise sind folgende:

Es wird abwechselnd gesprochen und zugehört. **Es redet immer nur einer und nur über sich selbst. Der andere hört zu**, ohne zu fragen, zu kommentieren, dazwischen zu reden.

Nach einer festgelegten Zeit redet der andere. Ebenfalls nur über sich.

Damit kommen Sie aus dem Teufelskreis Angriff-Verteidigung-Gegenangriff heraus bzw. erst gar nicht hinein.

Häufigkeit: Einmal pro Woche an einem extra dafür festgelegten Tag.

Tragen Sie sich den Termin fest in Ihrem Kalender ein. Halten Sie ihn frei und nehmen Sie ihn sehr ernst und wichtig. Und legen Sie von vornherein gemeinsam einen Ersatztermin fest.

Telefon und Türklingel sind in dieser Zeit abgestellt. Radio und Fernsehen haben dabei ebenfalls keinen Platz. Setzen Sie sich gegenüber.

Es kann vorkommen, dass einer von beiden (der, der dran ist) gerade nichts zu sagen weiß. Oder nicht reden kann. Weil er/sie es nicht gewöhnt ist, über sich zu sprechen, seine Gedanken und Gefühle (noch) nicht so richtig mit Worten fassen kann.

Das geschieht vorwiegend am Anfang. Nicht so schlimm, dann wird halt geschwiegen.

Wenn einer gern noch weiter reden möchte, obwohl seine Redezeit um ist, hört er/sie trotzdem auf und die Zeit des anderen beginnt.

Günstige Redezeiten: 15 Minuten. Gesamtdauer des Zwiegesprächs: 1 1/2 Stunden. Also ist jeder 3x mit Reden und 3x mit Zuhören dran.

Nach der abgelaufenen Zeit von 1,5 Stunden ist wirklich Schluss. Im Nachhinein wird nichts 'ausgewertet' oder be-sprochen. Damit würde es höchstens zer-redet werden. Das zarte Pflänzchen der Vertrautheit und des wirklichen Sich-Kennen-und-Achten-Lernens würde auf diese Weise erdrückt werden.

Worüber wird geredet?

Über das, was Sie gerade bewegt. Das kann ein Problem aus dem Arbeitsumfeld, der Familie oder der Partnerschaft sein. Teilen Sie Ihrem Partner einfach mit, wie es Ihnen damit gerade geht. Erwarten (und erteilen) Sie keine Rat-schläge(!) und kein Bedauern. Das hat im Zwiegespräch nichts zu suchen.

Hier geht es wirklich NUR um Präsenz. Also gegenwärtig zu sein, aufmerksam und offen, für das, was mein/e Partner/in mir gerade mitzuteilen hat. Damit drücken Sie Ihre Achtung und Wertschätzung dem Anderen gegenüber aus.

Geeignet ist diese Gesprächsform für jede Partnerschaft.

Vor allem profitieren Paare davon,

- wenn sie verlernt haben, sich auf sich selbst zu besinnen, ihre Beziehungsqualitäten, ihre Gefühle.
- wenn sich Partner nur noch über das Organisatorische austauschen.
- wenn die Beziehung auf der Alltagsebene die Gefühlsebene zu ersticken droht.

Wer diese anspruchsvolle Möglichkeit, miteinander wieder ins Gespräch zu kommen wahrnimmt, wird bald positive Veränderungen in der Beziehung zueinander bemerken.