

Das Zwiegespräch

Herausforderungen in der Partnerschaft

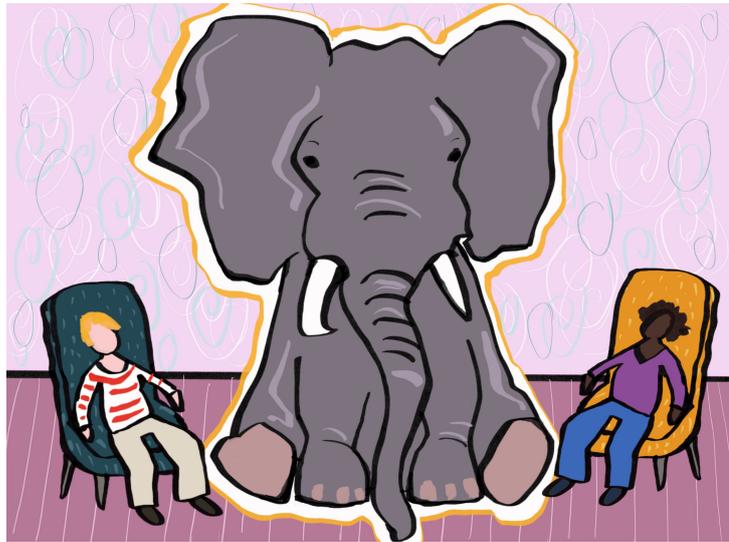
Viele meiner Klient*innen kommen wegen beruflicher Anliegen in meine Praxis. Die Bearbeitung dieser Themen hat aber hin- und wieder zur Folge, dass auch sehr persönliche Themen zur Sprache kommen, was aus systemischer Sicht auch sehr verständlich ist. Wodurch entstehen diese Probleme aber?

Bei Klient*innen in einer Beziehung wird neben anderen Fragen in Familiendingen hauptsächlich die Partnerschaft thematisiert. Ich höre dann, man habe sich auseinandergeliebt, die Liebe sei weg, das anfängliche Knistern fehle, oder man fühle sich nicht verstanden.

Damit stellen sich viele Fragen:

- Muss das so bleiben?
- Was haben die Partner für eine gelungene Partnerschaft getan?
- Wie geht es weiter und gibt es einen Weg zurück ins Glück?

Im Laufe des Lebens gibt es viele kleine und große Lebensübergänge, mit denen jeder Mensch unterschiedlich umgeht. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben. Viele Studien zeigen aber, dass Paare nur wenige Minuten pro Tag über persönliche Dinge reden.



Vielleicht erinnern Sie sich noch an den Anfang Ihrer Beziehung? Da waren Sie sicher beide neugierig aufeinander und wollten alles vom anderen wissen. Vielleicht haben Sie Nächte lang über Gefühle, Wünsche, Träume aber auch Ängste und Sorgen gesprochen? Das hat Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner näher gebracht und Sie wurden miteinander immer vertrauter.

Im weiteren Verlauf der Beziehung meinen viele Menschen, den anderen zu kennen und an die Stelle vom Fragen treten fertige Antworten. Die Gespräche werden oberflächlicher und man verliert den Anschluss. Ergebnis: das Paar entwickelt sich voneinander fort.

Das Zwiegespräch

Viele Menschen suchen nach Hilfe, die sie mit der von Prof. Dr. Michael Lukas Moeller (* 26.5.1937 in Hamburg; † 7.7.2002 in Frankfurt am Main) entwickelten Selbsthilfemethode für Paare möglicherweise erhalten könnten. Er nannte seine Methode das wesentliche Zwiegespräch, was sich eignet für Paare, die:

Das Zwiegespräch

- sich voneinander entfernt haben und sich gemeinsam wieder „lebendig“ fühlen wollen
- ihre Beziehung vertiefen wollen
- sich in den genannten schwierigen Lebensübergängen befinden
- sich ständige wiederholende, fruchtlose und zermürenden Zweierdiskussionen ersparen wollen

Das Zwiegespräch ist ein Austausch zwischen zwei Menschen, der auf einfache und oft verblüffende Weise die schleichende Beziehungslosigkeit vermeiden kann.

Die Partner stärken ihre Fähigkeiten, besser reden und zuhören zu können und sich wechselseitig in den anderen einzufühlen. Es entsteht tiefes Vertrauen und ein lebendiges Miteinander, so dass sich das Paar weiterentwickeln kann.

Wie werden Zwiegespräche geführt?

Die Art und Weise, wie diese Gespräche geführt werden sollten ist einfach, erfordert aber einige wenige „Leitplanken“, ohne die die Zwiegespräche nicht gelingen:

- Zwiegespräche sollten einmal pro Woche stattfinden. Erfahrungsgemäß braucht es diese Regelmäßigkeit. Am besten tragen Sie sich einen Termin ein, so vergessen Sie Ihre Verabredung nicht. Das verhindert – oft unbewusste – Widerstände.
- Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz, der beiden angenehm ist, und setzen Sie sich gegenüber. Es ist wichtig, dass Sie 90min ungestört für sich haben.
- Dann geht es los: Reden und Zuhören sollte im Viertelstunden-Wechsel stattfinden. Es darf auch geschwiegen werden. Jeder hat 15 min ganz für sich, die er für Sprechen oder Schweigen verwenden kann. Anschließend ist der andere dran, bis am Ende jeder dreimal 15 min gesprochen hat.
- Der/die Redende bleibt bei sich, es sollten ausschließlich Ich-Botschaften erfolgen. „Du bist immer so unaufmerksam und vergisst alles“ ist keine Ich-Botschaft. Das Gefühl dahinter ist vielleicht eher: „...es verletzt mich, wenn Du den Hochzeitszug vergisst, weil ich mich dann nicht geliebt fühle.“ Damit wird dem Gegenüber keine Eigenschaft zugeschrieben. Es wird ein Bild des eigenen Selbst entworfen, indem über die eigenen Freuden, Unsicherheiten, Irritationen, Enttäuschungen gesprochen wird.
- Jeder entscheidet für sich, was er teilen möchte: „Was bewegt mich im Moment am stärksten?“ Es geht darum, zu schildern, wie sie/er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Es ist wichtig, das Zwiegespräch nicht zu missbrauchen, indem der andere angeklagt wird.

Das Zwiegespräch

- Zuhörende stellen keine Fragen und drängen nicht. Auch wenn die/der „Redende“ momentan schweigt, enthält sich die/der Zuhörende jeglichen Kommentars oder gar Wertungen. Das ist der einzige Weg, sein Gegenüber zu verstehen und Dinge aus dem Innersten zu erfahren.
- Es wird im Anschluss an das Zwiegespräch nicht diskutiert. Das Erlebte soll im Inneren weiterarbeiten. Kontraproduktiv wäre eine Diskussion, die möglicherweise in alten Mustern verläuft.

Sollte es am Anfang ein wenig ruckeln, ist das nicht schlimm, sofern die Gespräche dennoch weiterhin stattfinden.

Vielleicht hilft Ihnen ein Vergleich aus dem Sport: körperlich ungeübt mit großer Entschlossenheit 30 Liegestütze zu demonstrieren, wird scheitern, so entschlossen man auch sein mag. Jedem und jeder aber werden die 30 Liegestütze gelingen, wenn nur ausreichend trainiert wird, denn nach und nach wächst die Muskelkraft. Genau so verhält es sich auch mit den seelischen Fähigkeiten.

Nur Mut, vielleicht ist das Zwiegespräch Ihr Weg, das sprachlose Nebeneinander des Doppelsingle-Daseins zu verhindern und Ihre Partnerin/Ihren Partner neu zu entdecken.

Literatur

Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2002



Mitglied der

SCA SWISS
COACHING
ASSOCIATION



Dt. Fachverband Coaching
Werte. Resonanz. Sinn.