

Das Zwiegespräch

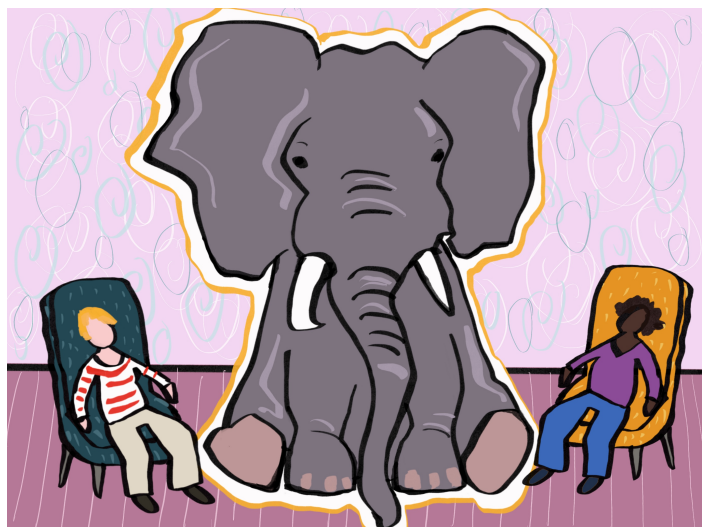
Wenn Beziehungen in Bewegung geraten

Viele meiner Klientinnen und Klienten kommen mit beruflichen Anliegen in meine Praxis. Im Verlauf der Beratung zeigt sich dann nicht selten, dass auch persönliche Themen an der Oberfläche erscheinen. Das ist aus systemischer Sicht nachvollziehbar, denn wenn sich in einem Menschen etwas bewegt, hat das oft auch Auswirkungen auf sein Umfeld, seine Beziehungen und nicht zuletzt auf die Partnerschaft.

Es werden dann Fragen lebendig, die im Alltag oft lange verdeckt bleiben. Ich höre häufig, dass man sich auseinandergeliebt habe, dass die Liebe nicht mehr gleich spürbar sei, das anfängliche Knistern fehle oder man sich nicht mehr wirklich verstanden fühle.

Damit stellen sich viele Fragen:

- Muss das so bleiben?
- Was haben die Partnerinnen und Partner getan, damit ihre Beziehung gelingt?
- Wie geht es weiter, und gibt es einen Weg zurück ins Miteinander?



Im Laufe des Lebens gibt es viele kleine und grosse Übergänge, mit denen jeder Mensch

unterschiedlich umgeht. Gerade in solchen Zeiten ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben. Viele Studien zeigen jedoch, dass Paare im Alltag oft nur wenige Minuten pro Tag über persönliche Dinge sprechen.

Vielleicht erinnern Sie sich noch an den Anfang Ihrer Beziehung? Da waren Sie neugierig aufeinander und wollten viel voneinander wissen. Vielleicht haben Sie sich lange über Gefühle, Wünsche, Träume, aber auch über Ängste und Sorgen ausgetauscht. Das hat Sie einander nähergebracht und mit der Zeit vertrauter gemacht.

Im Verlauf einer Beziehung geschieht jedoch oft etwas anderes. Viele Menschen meinen, den anderen zu kennen, und an die Stelle des Fragens treten fertige Antworten. Die Gespräche werden oberflächlicher, und man verliert ein Stück weit den Anschluss. So kann es geschehen, dass sich ein Paar langsam voneinander entfernt.

Das Zwiegespräch

Das Zwiegespräch

Viele Menschen suchen nach einer Möglichkeit, wieder mehr Nähe und Verbindung in ihre Beziehung zu bringen. Eine hilfreiche Methode ist das Zwiegespräch, das auf Prof. Dr. Michael Lukas Moeller zurückgeht. Es eignet sich besonders für Paare, die:

- sich voneinander entfernt haben und sich wieder lebendiger fühlen möchten,
- ihre Beziehung vertiefen wollen,
- sich in schwierigen Lebensphasen befinden,
- sich wiederkehrende, fruchtlose und zermürende Diskussionen ersparen möchten.

Das Zwiegespräch ist ein Austausch zwischen zwei Menschen, der auf einfache und oft überraschend wirkungsvolle Weise helfen kann, einer schleichenden Beziehungslosigkeit entgegenzuwirken.

Die Partnerinnen und Partner stärken dabei ihre Fähigkeit, besser zu reden und besser zuzuhören. Sie üben, sich wechselseitig einzufühlen und das Gegenüber wirklich wahrzunehmen. So kann Vertrauen entstehen, und das Miteinander wird lebendiger. Auf diese Weise bekommt das Paar die Chance, sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

Wie Zwiegespräche gelingen

Die Art und Weise, wie Zwiegespräche geführt werden, ist einfach. Trotzdem braucht es einige Leitplanken, damit sie wirklich gelingen:

- Das Zwiegespräch sollte einmal pro Woche stattfinden. Die Regelmässigkeit ist wichtig. Am besten tragen Sie sich den Termin gleich ein, damit er im Alltag nicht untergeht.
- Suchen Sie sich einen gemütlichen Ort, an dem Sie beide sich wohlfühlen, und setzen Sie sich einander gegenüber. Es ist wichtig, dass Sie 90 Minuten ungestört Zeit haben.
- Dann beginnt das Gespräch: Jede Person hat 45 Minuten ganz für sich. Diese Zeit kann zum Reden oder auch zum Schweigen genutzt werden. Danach ist die andere Person an der Reihe.
- Die sprechende Person bleibt bei sich. Es sollen ausschliesslich Ich-Botschaften verwendet werden. Sätze wie „Du bist immer so unaufmerksam und vergisst alles“

Das Zwiegespräch

sind keine Ich-Botschaften. Dahinter könnte eher stehen: „Es verletzt mich, wenn du unseren Hochzeitstag vergisst, weil ich mich dann nicht geliebt fühle.“ So wird dem Gegenüber keine Eigenschaft zugeschrieben, sondern das eigene Erleben in Worte gefasst.

- Jede Person entscheidet für sich, was sie teilen möchte. Die Frage lautet: „Was bewegt mich im Moment am stärksten?“ Es geht darum, zu schildern, wie man sich selbst, den anderen, die Beziehung und das eigene Leben gerade erlebt. Wichtig ist, das Zwiegespräch nicht dazu zu missbrauchen, den anderen anzuklagen.
- Die zuhörende Person stellt keine Fragen und drängt nicht. Auch wenn die sprechende Person schweigt, gibt es keine Kommentare und keine Wertungen. Gerade das schafft Raum dafür, das Gegenüber besser zu verstehen und etwas aus dem Innersten mitzubekommen.
- Nach dem Zwiegespräch wird nicht diskutiert. Das Erlebte soll im Inneren weiterarbeiten. Eine Diskussion im Anschluss würde oft wieder in alte Muster führen und das Gespräch entwerten.

Wenn es am Anfang holprig ist

Wenn es am Anfang nicht so läuft, wie gedacht, ist das nicht schlimm. Entscheidend ist, dass die Gespräche dennoch weiter stattfinden.

Vielleicht hilft Ihnen ein Bild aus dem Sport: Wer körperlich ungeübt ist, wird nicht einfach aus dem Stand 30 Liegestütze schaffen, auch dann nicht, wenn die Entschlossenheit gross ist. Mit regelmässigem Training wächst die Kraft jedoch Schritt für Schritt. Ganz ähnlich verhält es sich mit der seelischen und beziehungs-mässigen Fähigkeit, einander wirklich zuzuhören und sich zu öffnen.

Nur Mut

Vielleicht ist das Zwiegespräch ein Weg, um das sprachlose Nebeneinander zu überwinden und Ihre Partnerin oder Ihren Partner neu zu entdecken.

Literatur

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