

## Das Zwiegespräch (abgewandelt vom Konzept M.L. Moeller)

Zwiegespräche vertiefen die Partnerschaft durch eine Fülle von Momenten, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. Dabei berichtet jede/jeder dem anderen, wie sie/er sich selbst, den anderen, die gemeinsame Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt (emotionales Erzählen). Jede/jeder berichtet subjektiv aus dem Hier und Jetzt und macht sich für den anderen einfühlbar. Er/Sie wartet also nicht passiv auf Einfühlung der Partnerin/des Partners.

Dieser "Austausch von Selbstportraits" überwindet auf einfache Weise die sich nach und nach einschleichende Beziehungslosigkeit, die sonst zu einem inhaltsleeren Nebeneinander, statt zu einem lebendigen Miteinander, führt. Die Fähigkeit zu reden und zuzuhören entwickelt sich von selbst weiter.

Beim Zwiegespräch geht es um das offene kommunizieren von tieferen Gefühlen, die sich hinter Ärger oder Enttäuschung verbergen, hinter Gefühlen wie Traurigkeit, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder Scham. Es geht um die emotionale Begegnung zwischen den Partnern. Emotionales Erzählen bedeutet, ganz sich selbst zu sein. Emotionales Erzählen schafft Verständnis füreinander, Nähe und Intimität. Emotionales Erzählen macht uns menschlich. Und menschlich sein und Schwächen haben macht uns sympathisch. Deshalb lohnt es sich, solche Gespräche zu führen. Die Partnerschaft ist ein einzigartiger Ort, wo wir uns so zeigen dürfen, wie wir sind.

Zwei Dinge sind wichtig: 1. Nehmen Sie sich einmal in der Woche 60 Minuten ungestörte Zeit und 2. Sorgen Sie dafür, dass Sie dies regelmässig tun.

Die Regelmässigkeit der Zwiegespräche ist sehr wichtig, damit der "unbewusste rote Faden" bestehen bleibt und weitergesponnen werden kann. Sie verhindert, dass Konflikte aufgeschoben werden und spart Energie, weil Konflikte schon im Entstehen angesprochen und bearbeitet werden können.

### Regeln für das Zwiegespräch

Schafft euch eine Atmosphäre, in der ihr gut miteinander reden könnt. Achtet darauf, dass ihr 60 Minuten ungestört bleiben könnt und lasst euch nicht unterbrechen. Dazu suchen beide einen festen Termin in der Woche, der am wenigsten durch anderes gestört wird. Dieser Haupttermin allein reicht jedoch manchmal nicht aus. Es ist günstig, auch gleich einen festen Ersatztermin zu vereinbaren, der dann gilt, wenn der Haupttermin ausfallen muss.

Die folgende Viertelstunderegeln hat sich bewährt: Jede/jeder hat 15 Minuten ganz für sich, die er/sie für Sprechen oder Schweigen verwenden kann. Danach ist der Andere/ die Andere an der Reihe für seine/ihre Viertelstunde. Dann kann man einen zweiten Durchgang machen, wenn man will. Am Ende der 60 Minuten ist das Gespräch beendet. Es wird nicht „nachdiskutiert“. Geh von dir aus und sprich in der "Ich-Form" (Ich-Botschaften und keine Du-Botschaften). Sprich über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Achte darauf, ob du diese Gefühle schon von früher kennst. Vielleicht kennst du diese Gefühle schon aus der Kindheit oder von früheren Partnerschaften, und dein jetziger Partner triggert durch sein Verhalten oder sein Sprechen diese alten Gefühle. Dies kann helfen, einen allfälligen Vorwurf zu entschärfen, resp. zu erkennen, dass es sich möglicherweise um eine Projektion handelt. Stell keine Fragen. Mit Fragen kannst du die Partnerin/den Partner in die Enge treiben. Dann kann sie/er sich nicht mehr auf das empathische Zuhören konzentrieren. Erteile keine Ratschläge. Ein wichtiger Grundsatz ist, dass jeder/jede bei sich bleibt und an sich selbst arbeitet. Mit einem Ratschlag kümmerst du dich um den Bereich des Partners/der Partnerin und nicht um den deinen.

