

Grundregeln Zwiegespräch

Die folgenden Regeln bieten einen Rahmen für ein respektvolles Miteinander-Sprechen. Im Zwiegespräch komme ich mit mir selber in Kontakt, male sozusagen mein Selbstporträt und nehme mitfühlend das Selbstporträt meines Partners wahr. Als Sprechende(r) stelle ich mir die Fragen: Wie geht es mir? Was beschäftigt mich? Wie geht es mir mit Dir? Was macht mir Mühe, Freude, Angst? Als Zuhörende(r) bin ich ganz Ohr. Ich schweige und öffne mich für mein Gegenüber in all seinen Facetten.

- **Zwiegespräche finden idealerweise wöchentlich statt**, am besten immer am selben Tag und zur selben Zeit (Rhythmus erspart Kraft). Nur in krisenfreien Zeiten sollten die Abstände vergrößert werden, z.B. ein Gespräch pro Monat. Möller sagt: Kontinuität ist das Wichtigste, der Rest kommt von selbst.
- **Ungestörtheit für 1 bis 1,5 Stunden einrichten** (keine Kinder, kein Telefon...)
- evtl. den Raum gestalten (Kerze od. ähnl.)
- **einander gegenüber sitzen**
- **Partner A spricht 20–30 Minuten** (Zeit vorher abmachen), während Partner B aufmerksam zuhört und auf die Zeit achtet. **Danach spricht Partner B gleich lang** und Partner A hört zu. Die Redezeit wird nicht abgekürzt, Sprechpausen gehören dazu. Manches wird erst in der Stille „spruchreif“.
- Wenn Paare schon einige Erfahrungen gemacht haben mit dem Zwiegespräch, können sie einen **20- bis 30minütigen Dialog anschliessen**, jedoch nur, wenn keine Eskalationsgefahr besteht. Jeder teilt mit, was ihn berührt, erstaunt, gefreut, gekränkt, betroffen gemacht hat. Achtung: keine Ratschläge, keine Rechtfertigungen, keine Problemlösungen, keine Übertreibungen, keine Vermutungen, kein Recht-haben-wollen, keine Vorwürfe und Abwertungen, möglichst auch keine Fragen, sondern nur Selbstkundgabe. Gefühle sind nie richtig oder falsch, sie sind Tatsachen und als solche anzunehmen.
- **In Ich-Sprache sprechen** (ist nach M. Rosenberg die Sprache des Herzens). Du- und man-Sätze vermeiden.
- **Beide Partner sind für das Einhalten der Regeln verantwortlich**. Wenn sie verletzt werden, zieht sich das Unbewusste zurück wie ein im Stich gelassenes Kind.

Quelle: Michael Lukas Möller: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch

Möller bezeichnet die Zwiegespräche als „Zwei-Personen-Selbsthilfegruppe“.

„Büchsenöffner für die Seele“ werden die Zwiegespräche von Mathias Jung genannt. Der folgende Text stammt aus seinem Buch „Das sprachlose Paar“:

Unerlässlich im Zwiegespräch ist das Sprechen in der Ich-Form. Das ist aus zwei Gründen wichtig. Einmal pflege ich, wenn ich das Wort „man“ benutze, von mir abzusehen und zu generalisieren. Ich sage zum Beispiel: „Nach einem anstrengenden Arbeitstag braucht *man* eine Flasche Wein, um abzuspannen.“ Alle brauchen das angeblich also. Richtig heisst es doch: „Nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag brauche *ich* eine Flasche Wein, um abzuspannen.“ Warum gerade ich? Warum gerade eine Flasche Wein? Warum nicht einen Spaziergang, eine zärtliche Umarmung, das Sprechen mit den Kindern, das Toben mit dem Hund, auf der Gitarre spielen, ein Buch lesen, in der Hängematte ein Schläfchen machen? Mit dem generalisierenden „man“ habe ich unter der Hand meine Verantwortung abgeschüttelt. Alle Welt, behaupte ich, tut es so. Ich bin unkenntlich für mich selbst geworden.

Zum zweiten „kolonialisiere“ ich und „okkupiere“ ich den anderen/die andere, wenn ich die „Ich-Form“ vermeide. Ich sage zum Beispiel: „Du hast dich am Wochenende hinter deiner Bügelei versteckt, weil du mal wieder nicht mit mir schlafen wolltest.“ Woher weiss ich das eigentlich so genau, was in der Partnerin vorging? Schon habe ich sie mit einem massiven Vorwurf zur Angeklagten gemacht. Ich habe sie „kolonialisiert“, denn ich weiss ja angeblich genau, was in ihrem Kopf vorging. Die blöde Kuh versteckt sich in der Bügelkammer, spielt die Geschäftige, um mir den sexuellen Brotkorb höher zu hängen.

Richtig müsste meine Feststellung in der Ich-Form geschehen. Sie könnte etwa so lauten: „Am Wochenende hatte ich so Lust auf dich. Du hast stundenlang gebügelt. In mir (Ich-Form!) kam das Gefühl auf, dass du dich mir damit sexuell entziehen wolltest.“ Wählt der Mann diese Form der offenen, nicht beschuldigenden Kommunikation, erreicht er gleich zweierlei. Einmal rekonstruiert er exakt seine Gefühlslage vom vergangenen Wochenende:

„Wenn ich es genau bedenke, dann habe ich dein Bügeln als Ausweichmanöver vor der Sexualität verstanden. Ich war so hilflos. Ich habe aber auch den Mund nicht aufgekriegt, um dich danach zu fragen. Ich habe den Mut verloren, erotisch um dich zu werben. Ich selbst habe den Rückzug angetreten. Zuerst war ich wütend, dann war ich, wie öfters in der letzten Zeit, traurig. Mit dieser Trauer bin ich in die neue Woche gegangen. Stell dir vor, in mir wuchs das Gefühl, ich sei gar nicht mehr attraktiv für dich. Vielleicht bin ich überhaupt ein unerotischer Mann geworden. Ich habe mir ja auch in letzter Zeit einen Bauch angefressen. Weil ich niedergeschlagen bin? Das alles beschäftigt mich. Findest du mich noch attraktiv? Ja, jetzt werde ich traurig. Das nimmt mich doch alles mehr mit, als ich dachte...“

Umgekehrt eröffnet die ich-bezogene Aussage des Mannes im Zwiegespräch der Frau die Möglichkeit, wenn ihre zwanzig Minuten gekommen sind oder im abschliessenden Dialog, das innere Drama des Mannes liebevoll zu verstehen *und* ihre eigenen Gefühle bei diesem Vorfall zu erkunden und preiszugeben.

Etwa so: „Danke, dass du mir das jetzt gesagt hast. Nein, ich habe mich nicht vor deinen erotischen Erwartungen zurückgezogen. Ich habe dein Begehren gar nicht bemerkt. Das ist vielleicht schlimm. Aber es hat einen ganz anderen Grund. Ich bin immer noch traurig über meinen Konflikt mit unserer Tochter. Das beschäftigt mich Tag und Nacht. Ich will dir das ja auch nicht immer zumuten. Ich brauche im Augenblick viel Zeit für mich. Da bietet sich die Arbeit im Bügelzimmer an. Du bist ein attraktiver und liebenswerter Mann. Vielleicht habe ich dir das in der letzten Zeit zu wenig zu verstehen gegeben. Das tut mir leid. Vielleicht sollten wir beim nächsten Zwiegespräch mein Verhältnis zur Tochter zum Thema machen. In mir sitzen noch viele Tränen. Die müssen heraus. Ich glaube, du wirst mich gut verstehen und trösten. Ich muss mich einfach einmal aussprechen darüber. Ich glaube, wenn ich da über den Berg bin, dann habe ich auch wieder, wie früher, mehr Lust auf Sex.“

Vielleicht sollten wir auch einmal dein „Bäuchlein“ zum Gegenstand des Zwiegesprächs machen. Du bist überanstrengt. Frag dich einmal, ob du dich nicht falsch ernährst und deine Spannungen mit Bier abzubauen versuchst? Ich kenne das, bei mir ist es die Sucht nach Süßigkeiten in solchen Situationen...“

Aus „Das sprachlose Paar“ von Mathias Jung

Hör zu!

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören,
und Du beginnst, mir Ratschläge zu geben,
dann hast Du nicht getan, worum ich Dich gebeten habe.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören,
und Du fängst an, mir zu sagen, dass ich nicht so und so fühlen sollte,
dann trampelst Du auf meinen Gefühlen herum.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du glaubst,
Du müsstest etwas unternehmen,
um mein Problem zu lösen,
dann machst Du mich klein und schwach,
so seltsam das auch klingt.

Hör mir zu! Alles, worum ich Dich bitte, ist,
dass Du mir zuhörst. Nichts sagst oder tust, nur zuhörst!
Ich kann alles für mich selber tun.

Ich bin nicht hilflos oder unfähig.
Vielleicht mutlos oder zaudernd, aber nicht hilflos.

Aber wenn Du die Tatsache akzeptierst, dass ich fühle, was ich fühle,
egal wie unvernünftig das auch sein mag, dann kann ich aufhören,
dich von der Richtigkeit meiner Gefühle überzeugen zu wollen,
und kann stattdessen versuchen herauszufinden,
was sich hinter meinen Gefühlen und Gedanken verbirgt.

Und wenn mir das klar ist, dann liegt
die Antwort auf der Hand
und ich brauche keine Ratschläge mehr.
Irrationale Gefühle haben einen Sinn –
sobald wir verstehen, was dahintersteckt.

Bitte, höre mich und hör mir zu!

Und wenn Du etwas sagen willst,
warte einen Augenblick, bis du dran bist,
und dann höre ich dir zu.

Verfasser unbekannt

Paarberatung Barbara Junele, Steffisburg, paarberatung-thun.ch