

☰ Fünf Bedingungen einer guten Beziehung

Fünf Einsichten machen den »Geist« der Zwiegespräche aus. Sie sind Entwicklungsziele, nicht etwa vollendete Tatsachen oder vorgegebene Regeln. Sie gleichen eher einer Sprache der Zweierbeziehung. Wir können sie mit der Zeit erlernen. Jede Einsicht bringt eine Reihe fundamentaler Änderungen im Alltag des Paares mit sich:

1. Wir können lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen, statt von der gleichen Wellenlänge: *»Ich bin nicht du und weiß dich nicht«.*
2. Wir können lernen, unser gemeinsames unbewusstes Zusammenspiel wahrzunehmen, statt uns als zwei unabhängige Individuen aufzufassen: *»Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht«.*
3. Wir können lernen, regelmäßige wesentliche Gespräche als Herz und Kreislauf einer lebendigen Beziehung zu begreifen, statt mit Worten unsere Beziehung nur noch zu verwalten: *»Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen«.*
4. Wir können lernen, in konkreten, erlebten Beispielen statt in abstrakten Begriffen zu sagen, was wir meinen: *»In Bildern statt in Begriffen sprechen«.*
5. Wir können lernen, auch unsere Gefühle als unbewusste Handlungen mit geheimer Absicht zu verstehen, statt zu meinen, sie überkämen uns wie Angst und Depression von innen oder würden uns von außen zugefügt, wie Kränkung und Schuldgefühl: *»Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich«.*

Was tun, wenn Zwiegespräche nicht regelmäßig zu führen sind?

Wenn Zwiegespräche – aus äußeren oder inneren Gründen – nicht wöchentlich stattfinden können, kann man sie auch bündeln. Ein doppeltes Zwiegespräch dauert mit einer notwendigen Pause von einer Viertelstunde dazwischen dreieinviertel Stunden – also an einem Abend von 19:00 bis 22:15 Uhr beispielsweise. Sind wochenlang die Zwiegespräche ausgefallen, wird es höchste Zeit, genau darüber intensiv Zwiesprache zu halten. Dies ist deswegen bedeutsam, weil längere Unterbrechungen meist der Anfang vom Ende sind.

☰ Selbstkontrolle gegen das Scheitern

Misslingen Zwiegespräche, so liegt es fast immer daran, dass Bestandteile der Grundordnung unbeachtet blieben. Abhilfe bietet die Untersuchung folgender Fragen:

- ☛ Haben die Zwiegespräche regelmäßig einmal in der Woche stattgefunden oder – wie beschrieben – ersatzweise gebündelt? Wenn nicht, ist der unbewusste rote Faden gerissen.
- ☛ Wie lang gingen die Zwiegespräche? Waren sie zu kurz, so blieben sie oberflächlich und enttäuschten. Waren sie zu lang, so hat sich das Paar überfordert.
- ☛ Ist jeder bei sich geblieben, erkannten beide die Formen ihres Kolonialisierens? Häufig agieren Paare ihre unbewussten Schuldgefühle in einem »Streitgespräch zum festen Termin« aus. Sie entwickeln die Abwehrform der »Beziehungskiste«, in der jeder seinen inneren Schwerpunkt in den anderen verlagert hat.
- ☛ Blieben die Gespräche ungestört durch äußere Einflüsse? Jede Ablenkung, ja schon die Erwartung einer Störung, behindert die unbewusste Wahrnehmung und die Konzentration. Dadurch geht, beim Spaziergang, im Auto, durch Telefon, viel Austausch verloren.
- ☛ Hat sich jeder von beiden für die Zwiegespräche entschlossen, sind sie gemeinsam für diesen Termin vereinbart worden? Viele Partner gehen auf die Wünsche ihres Partners ein, ohne es selbst zu wollen. Wer Zwiegespräche »für den anderen mitmacht«, ist sich noch nicht der Kollusion mit ihm bewusst.
- ☛ Ist das Sprechen – über mehrere Zwiegespräche hin – ungefähr gleich verteilt? Im Schweigenden sammelt sich oft das, was aus der Beziehung herausgehalten werden soll. Sein Wort ist wesentlich. In vielen Paaren gibt es eine Seite, die viel und leicht redet, und die andere Seite, der zu sprechen es schwerer fällt. Beide sollten dafür sorgen, dass jeder gleichviel Zeit erhält – und sei es, indem der fließend Sprechende einfach schweigt. Bei manchen Paaren kann es dauern, bis sich dieses Ungleichgewicht ausbalanciert.

Die Viertelstundenregelung hat sich bewährt:

Jeder hat fünfzehn Minuten ganz für sich, die er für Sprechen oder Schweigen verwenden kann, danach ist der andere »dran«. Und so weiter. Partner, die sich schwer tun, etwas für sich zu beanspruchen, schätzen diese Ordnung sehr.

Buchtipps:
Michael Lukas Moeller
»Die Wahrheit beginnt zu zweit«
28. Aufl. 2008, 280 Seiten,
ISBN: 978-3-499-60379-2
rororo Taschenbuch 9,99 €



Anmeldung.
Kontakt aufnehmen.

Anmeldungen zu Zwiegesprächen, zu Seminaren,
sowie Kontakt für therapeutische Erstgespräche
entweder über das Internet, oder direkt bei:

Célia M. Fatia M.A.
Paar- und Familientherapie · Gruppenanalyse
Projektleitung dyalog

dyalog Organisationsbüro
Günthersburgallee 77
60389 Frankfurt am Main

Tel. 069-4691582
Fax 069-461801
eMail fatia@dyalog.de

www.dyalog.de

dyalog – Fortbildung in Partnerschaft

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ☛ Zwiegespräche | ☛ Paartherapie |
| ☛ Seminare | ☛ Einzeltherapie |
| ☛ Interventionsgruppen | ☛ Gruppentherapie |
| ☛ Fortbildung | ☛ Mediation |
| ☛ Supervision | ☛ Coaching |



Paardynamik.
Konfliktfähigkeit.
Beziehungskompetenz.

Selbsthilfe für Paare

ZWEI IM GESPRÄCH –
DAS ZWIEGESPRÄCH.

*An Einfühlung gewinnen
Erotik beleben
Die Beziehung entwickeln
Sich selbst besser wahrnehmen
Chancen erkennen und realisieren
Konflikte klären und vor allem verhüten
Rollen verändern*

Ein Arbeitspapier

Die kleinste Selbsthilfegruppe besteht aus zwei Personen, die miteinander ein wesentliches Zwiegespräch führen.

☰ Welche Zwei?

Diese zwei sind:

- ☛ vor allem die beiden Partner eines Paares, womit sie aktiv beitragen zum Lebendigbleiben ihrer Beziehung – d.h. auch zu den bestmöglichen seelischen Entwicklungsbedingungen für die eigenen Kinder – wie auch lebensverändernde Ereignisse besser verarbeiten zu können (Verliebtheit, Krisen, Familiengründung, Trauer, Berufsveränderung, Trennung, Krankheit u.a.)
- ☛ Freunde oder Freundinnen, Geschwister
- ☛ Eltern mit Kindern (soweit diese fähig sind, sich im Gespräch zu äußern, ca. ab dem 10. Lebensjahr)
- ☛ oder: Erwachsene Kinder mit Vater oder Mutter
- ☛ Arbeitskollegen, die täglich konkret miteinander zu tun haben und ihre Arbeitsbeziehung wechselseitig einfühlbar machen wollen
- ☛ jemand, der in einer psychotherapeutischen oder psychosomatischen Behandlung die übliche starke Selbstentwicklung erlebt, und sein Partner, damit die »Gleichgewichtsstörungen der Beziehung«, die oft zur Trennung führen, gemildert werden
- ☛ bei starken lebensverändernden Ereignissen, Menschen, die einander viel bedeuten, lange Zeit zusammenleben oder intensiver zusammenarbeiten

☰ Zwiegespräche entwickeln und vertiefen die Beziehung

Zwiegespräche vertiefen eine Zweierbeziehung durch eine Fülle von Momenten, die den meisten nicht bewusst werden, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung.

Sie folgt aus dieser Form des Gesprächs von selbst, indem jeder dem anderen berichtet, wie er sich selbst, den anderen, die gemeinsame Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt. Einer macht sich im wesentlichen Gespräch dem anderen einfühlbar, er wartet nicht passiv auf die Einfühlung des Partners.

Dieser *Austausch von Selbstporträts* überwindet auf einfache und oft verblüffende Weise die schleichende *Bezieh-*



Zwei im Gespräch. Zwiegespräche führen.

ungslosigkeit in der Beziehung, die nach und nach zu einem inhaltsleeren Nebeneinander statt einem lebendigen Miteinander führt. Die Fähigkeit, zu reden und zuzuhören, entwickelt sich von selbst weiter: *learning by doing*.

☰ Bei sich bleiben.

Einige Erfahrungen können für den Anfang hilfreich sein:

- ☛ Ich kann nie den anderen ändern, obwohl ich gerade das am liebsten täte. Mit Glück gelingt es mir, mich selbst zu ändern. Dann ändert sich die Beziehung als Ganzes – also auch mein Partner.
- ☛ Ich versuche ständig, den seelischen Schwerpunkt im Gespräch von mir auf den anderen zu verschieben. Dann befinde ich mich mit meinem Erleben beim anderen - und habe mich selbst vermieden.
- ☛ Wenn ich dahingerate, im Zwiegespräch meinem Partner Vorwürfe zu machen – was häufig der Fall ist –, dann sollte ich genau diese Vorwürfe auf mich »übersetzen«. Denn fast ausnahmslos mache ich Vorwürfe, um einen unbewußten Druck von Selbstvorwürfen loszuwerden.
- ☛ Ein starker unbewusster Widerstand – ähnlich dem gegen Psychotherapie – versucht, die Zwiegespräche zu verhindern. Oft sorgt er für den Ausfall eines Gesprächs, um dann alles im Sande verlaufen zu lassen. Deshalb kann man sagen: Regelmäßigkeit, Kontinuität ist alles – der Rest kommt von selbst.

☰ Die ersten Schritte

Jemand erfährt von den Zwiegesprächen zuerst. Nun will sie oder er dem Partner oder der Partnerin die Idee vermitteln.

Die Grundordnung der Zwiegespräche:

Die Grundordnung enthält die Bedingungen, auf die es ankommt. Ohne diesen Rahmen gelingen Zwiegespräche nicht. Er scheint so leicht, dass er oft nicht beachtet wird. Doch jedes seiner Elemente ist entscheidend für die Wirkung der wesentlichen Gespräche. Zwiegespräche brauchen wenigstens einmal in der Woche anderthalb Stunden ungestörte Zeit. Die Regelmäßigkeit ist das Geheimnis ihres Erfolges. So geht der unbewusste rote Faden nicht verloren.

Jeder antwortet auf die innere Frage: »Was bewegt mich im Moment am stärksten?« Er schildert, wie er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Er bleibt also bei sich. Das Gespräch hat kein anderes Thema. Es ist offen. Die freie Assoziation ist auch gewahrt, wenn man sich zu einem themenzentrierten Dialog anschließt, z.B. fokussiert auf die besten eigenen Liebesbedingungen.

Äußern und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt werden. Gelingt das nicht, hat sich der Viertelstunden-Wechsel bewährt. Schweigen und Schweigenlassen, wenn es sich ergibt. So sind ausgeschlossen: bohrende Fragen, Drängen und sanfte wie heftige Versuche, den anderen einfach zu übergehen. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was er sagen mag, auch wenn größtmögliche Offenheit in der Regel am weitesten führt.

Sich wechselseitig einfühlbar zu machen ist das erste Ziel der wesentlichen Gespräche. Nur so können wir einander wirklich miterleben. Wenn uns das gelingt, beginnen wir zu begreifen, was eine Beziehung sein kann. Weitere Ziele ergeben sich von selbst. Sie wechseln mit der Entwicklung. So erleben viele Paare eine Revolution zu zweit.

Es gibt darüber hinaus kaum Regeln. Wenn beide für dieses Setting sorgen, sorgt es seinerseits für alles. Vor allem garantiert es die unbewusste Selbstregulation der Entwicklung zu zweit.

Das könnte auf vermehrten Vorbehalt stoßen. Es genügt daher zu sagen: »Ich habe etwas über Zwiegespräche gelesen und finde das eine gute Idee auch für uns. Darüber möchte ich gern mit dir sprechen, wenn du dir selbst ein erstes Bild davon gemacht hast«.

Der zweite Schritt besteht in gemeinsamen »Vorgesprächen«. Das sind noch keine Zwiegespräche, sondern ungestörte, einigermaßen konzentrierte Gespräche von ausreichender Länge über Für und Wider der Zwiegespräche. In diesen »Vor-Zwies« sollte jeder möglichst offen seine Vorbehalte, Bedenken und Ängste äußern und mit den Argumenten abwägen, die dafür sprechen. So schwindet mit der Zeit eine Polarisierung.

Falls beide Partner Zwiegespräche für gut befinden, besteht der dritte Schritt in einer gemeinsamen Vereinbarung der Zwiegesprächszeiten. Dazu suchen beide einen anderthalbstündigen festen Termin in der Woche, der am wenigsten durch anderes gestört wird. Dieser Haupttermin allein reicht jedoch erfahrungsgemäß nicht aus. Es ist günstig, auch gleich einen festen Ersatztermin zu vereinbaren, der dann gilt, wenn der Haupttermin ausfallen muss. Der unbewußte Widerstand sorgt nicht selten dafür, dass beide Zeiten verstreichen. Dann kann spontan ein Termin in der laufenden Woche festgelegt werden.

Die vorherige Vereinbarung der Termine ist seelisch von Bedeutung. Gerade deswegen wird sie als »künstlich« abgewehrt. Spontane Abmachungen versanden erfahrungsgemäß schnell im unbewussten Widerstand.

☰ Das Liegestützen-Gleichnis

Viele verzweifeln an ihrer eigenen Entwicklungsfähigkeit. »Es fehlt mir an so gut wie allem«, sagen diese. Weder könnten sie sprechen oder sich wahrnehmen, noch sich entschließen, geschweige denn gut zuhören. Ihnen sei das Liegestützgleichnis ein Trost: Will ein körperlich Ungeübter mit großer Entschlossenheit dreißig Liegestützen demonstrieren, kommt er vielleicht gerade auf zweieinhalb – so verbissen er seinen Willen einsetzt. Jedem aber werden die dreißig Liegestützen in einem Vierteljahr gelingen, wenn er nur jeden zweiten Tag so weit trainiert, wie er gerade kommen. Nach und nach wächst der Muskel. Und genau so auch die seelischen Fähigkeiten. Bleibt das Paar im Gespräch, lernt es sprechen und zuhören. Bleibt es jedoch im üblichen sprachlosen Nebeneinander des Doppel-Single-Daseins, so verlernt es diese Fähigkeiten – wie ein unbewegter Muskel verkümmert. Man muss also nur eines: am Ball bleiben. Lernendes Handeln, übendes Erleben nicht einschlafen lassen.