

Zwiegespräche / Hilfreiches Zuhören – Anleitung und Regeln

Der (verlorengegangene) partnerschaftliche Dialog kann wieder eingeübt werden!

Wünschen Sie sich wieder mehr Nähe und Kontakt? Möchten Sie aus eingefahrenen (Streit-)Mustern aussteigen? Haben Sie sich im Alltagsstress voneinander entfernt?

Sie beide können etwas daran ändern und in Gesprächen Ihre Verbindung wieder beleben. Jeder kennt den Wunsch, von einem geliebten Menschen verstanden zu werden. Wir möchten uns dem anderen zeigen und erfahren, dass wir von ihm angenommen sind.

Regelmäßige Zwiegespräche (nach M.L. Moeller) vertiefen eine Zweierbeziehung. Jeder berichtet dem anderen/der anderen, wie er sich selbst / die Beziehung / die jeweilige Situation gerade erlebt. Durch diesen „Austausch von Selbstportraits“ überwindet das Paar die schleichende „Beziehungslosigkeit in der Beziehung“.

- 1 Mal in der Woche (oder 14tägig) mindestens 30 Minuten ungestörte Zeit, feste Verabredung (Ersatztermin für ausgefallene Termine).
- Uhr ist für beide in Sichtweite.
- Beide sitzen sich von Angesicht zu Angesicht gegenüber und einigen sich, wer anfangen will.
- Der Sprecher hat 5 (10 od. 15) Minuten Sprechzeit.
Nach 5 (10 od. 15) Minuten Sprecher-Wechsel.
Nach 30 (60 od. 90) Minuten ist Schluss (also jeder 3 x 5, 10 oder 15 Minuten), es wird sich nicht weiter ausgetauscht.
- Die beginnende Person geht auf die Frage ein:

„Was bewegt mich im Moment am stärksten in unserer Beziehung?“

Die sprechende Person spricht nur von sich selbst und nur zu dieser Frage.

(bzw. zu einer anderen vorher festgelegten Frage, z.B. „Was sind meine stärksten Bedürfnisse in Bezug auf meine Beziehung?“, „Welche 3 Wünsche habe ich an Dich?“, „Was möchte ich an meinem Verhalten ändern?“, „Wofür danke ich Dir?“, „Wie möchte ich unsere gemeinsame Zeit verbringen?“, „Wie erlebe ich unsere Sexualität?“ ...)

Regeln:

- Sprecher/in bleibt bei sich und dem eigenen Erleben → Ich-Aussagen (keine vorwurfsvollen Du-Botschaften, Schuldzuweisungen, Rechthaberei)
- Während der/die eine spricht, hört der/die andere einfühlsam „mit dem Herzen“ zu.

Regeln:

- sich auf das Gegenüber einlassen, achtsame / aufmerksame Haltung, Blickkontakt halten
- kein Unterbrechen, nicht mit Fragen irgendwo hinführen wollen, eigene Meinung zurückstellen
- keine Kommentare und Interpretationen, keine Bewertung, Rechtfertigung, Korrektur – egal, was kommt
- den anderen ernst nehmen und seine Gefühle achten, auch wenn man nicht in allem zustimmt; Zuhören heißt nicht, mit allem einverstanden sein. In jeder Paar-Kommunikation gibt es zwei Ansichten/Wahrnehmungen der Realität, und jede Sichtweise ist eine subjektive Interpretation. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“! (worüber Paare oft streiten).
- sich durch evtl. geäußerte Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Gefühle willkommen heißen und aushalten
- nicht lösen, helfen oder trösten wollen, nicht bagatellisieren oder beruhigen wollen
- Pausen aushalten, sie können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Hilflosigkeit sein