

Zwiesgespräch für Paare

In Anlehnung an M. L. Moeller

Das Zwiesgespräch könnte man auch den Austausch von Selbstportraits nennen. Es geht darum, sich dem anderen mitzuteilen. Und im Gegenzug neugierig etwas über sein Gegenüber zu erfahren.

Im Kern steht die Aussage „So geht es mir gerade / das bewegt mich zurzeit am stärksten“.

Jeder erhält die gleiche Redezeit, die auch mit Schweigen verbracht werden darf.

Kurzübersicht

- **Regelmäßig einmal pro Woche**

Ein fester Termin und ein Ausweichtermin, falls etwas dazwischen kommt. Haltet diese Termine diszipliniert ein. In der Regelmäßigkeit liegt die Kraft.

- **Ziel ist es, sich 90 Minuten ungestört auszutauschen**

Für den Anfang kann das Zwiesgespräch auch kürzer dauern. Wichtig ist, dass beide die gleiche Redezeit bekommen (z.B. 1x 10 Minuten, 2x 10 Minuten, 2x 15 Minuten, 3x 10 Minuten, etc.).

- **Die vereinbarte Redezeit darf auch mit Schweigen verbracht werden. Erst nach Ablauf der „Redezeit“ wird gewechselt.**

- **Schafft euch eine angenehme Atmosphäre und setzt euch gegenüber, sodass ihr euch anschauen könnt.**

- **Bleib bei dir und sende Ich-Botschaften**

Sprich über deine eigenen Gefühle und Gedanken. Du-Botschaften sind Angriffe auf dein Gegenüber.

- **Kennst du diese Gefühle schon von Früher?**

z.B. aus deiner Kindheit oder anderen Partnerschaften. Falls das so ist, kannst du damit einen Vorwurf an deinen Partner / deine Partnerin entkräften.

- **Nicht über das vom anderen Gesagte diskutieren**

- **Fragen drängen den anderen in die Enge. Daher sollten nur Verständnisfragen gestellt werden.**

- **Während deiner Redezeit sprichst oder schweigst du. In der Redezeit deines Gegenübers hörst du nur zu oder hältst das Schweigen aus. Unterbrechen ist tabu!**

- **Gib keine Ratschläge**

Jeder bleibt bei sich und arbeitet an sich selbst

- **Zwiesgespräche nie verlängern oder verkürzen**

Anregung

Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich!

Anregung

Ich bin nicht du. Deshalb kenne ich deine Gedanken und Gefühle nicht.

Tipp

Sprich in Bildern. So versteht dich dein Gegenüber besser.

Z.B. konkrete, erlebte Szenen statt Theoretisches.