

Kurzeinführung in die Zwiegespräche für Paare nach Michael Lucas Möller

Das Paar entschließt sich zu regelmäßigen Zwiegesprächen nach festen Vereinbarungen

Die äußeren Vereinbarungen

Fester Termin

Die Vereinbarung eines festen Termins wertet die Beziehung auf: Das Zwiegespräch erhält den Status eines „Cheftermins“ und damit den Status „aus dringenden“ familiären Verpflichtungen heraus...“ Ein zuverlässiger Ersatztermin wird mit vereinbart.

Einmal pro Woche

Der Wochenzyklus ist eine grundlegende Beziehung fördernde Frequenz (vgl. Sport, Musikunterricht, Therapeutische Maßnahmen, Kinderbetreuung etc.)

90 Minuten

60 Minuten konstituieren die Beziehung und stabilisieren das Vorhandene. Die folgenden 30 Minuten fördern das Wachstum und die Entfaltung, durch den gemeinsamen Gang durch jetzt entstehende Krisenmomente.

Keine Störung

Kein Telefon, keine Kinder, kein Fax, keine ablenkenden öffentlichen Geräusche: Zwiegespräche sind eine Art „Gesprächsmeditation“, die am besten gelingt, wenn sie sich auf sich selbst konzentriert und von außen nicht irritiert wird.

Die inneren Vereinbarungen

Von sich selbst sprechen und nicht über den Anderen

Nicht über sich reden, sondern sich wesentlich aus sich selbst heraus ausdrücken und zeigen (aus dem Bauch heraus).

In Stufen erlernen, sich aus sich heraus zu definieren und nicht durch Beschreibungen des Partners:

1. Die sprachliche Form verändern: nicht „Du bist so dominant in Deiner Art“, sondern: „ich finde, Du bist so dominant in Deiner Art.“
2. Den inneren Schwerpunkt bei sich finden: kein vorwurfsvolles anklagen: „ich finde, du bist so und so!!!“, sondern eine aus meiner Mitte kommende Mitteilung („mir geht es so..., ich finde, dass Du so und so bist“.).

3. Überhaupt nicht den anderen zur Beschreibung des Eigenen, Wesentlichen benutzen. Nicht: „Ich finde, du bist...“ Sondern: "Als Du das und das, getan, gesagt, wurde mir so und so zumute und jetzt fühle ich dies und jenes in mir und erinnere mich an diese Situation, etc.“
4. Arbeit an einer klaren Beschreibung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse: Nicht „ich fühle mich verletzt, angegriffen, benutzt...“ (das sind alles Ausdrücke die eine Handlung des Gegenübers zur Beschreibung des eigenen Gefühls voraussetzen) Dagegen: „Ich empfinde Traurigkeit, Frust, bin angespannt, locker, vergnügt o.a.“.
5. Jetzt kann man auch die Frage zulassen (vgl. nächsten Punkt „Keine Fragen“): „Was meinst Du mit... z.B. angespannt?“ Vor dem anderen und vor mir selbst werde ich dann angeregt zu differenzieren und bildhaft zu beschreiben, was ich mit „angespannt“ meine... z.B.: „ich habe da so eine Spannung in den Schultern und die Situation erinnert mich an eine alte Geschichte aus meinem Leben...“ oder „... die Spannung hat eher etwas elektrisches...“ Generell sind beim Zwiegespräch Fragen nicht zugelassen aber diese Frage kann für beide anregend und natürlich sein. Es ist wichtig, dass beide Partner klären gewünscht wird.

Keine Fragen

Jede Frage ist ein verborgener Imperativ: „Gib mal Auskunft über...!“ Und damit ist sie ein Lenkungsinstrument und hat Manipulationscharakter. Der freie Fluss des Zwiegesprächs wird verändert... es entstehen künstlich Widerstände und Spannungen mit der Gefahr, dass Aufrichtigkeit und Authentizität leiden. (z.B.: „Wo warst du gestern Nacht um 3 Uhr, Liebling?“ – Muss ich mich rechtfertigen, lügen, verweigern, etwas zugeben? Wozu möchte der Partner das wissen? Um zu kontrollieren, sich vergewissern, sich ein Bild zu verschaffen...?) Fragen sind im Alltag unentbehrlich und schaffen gewissermaßen Abkürzungen in der Kommunikation, in dem sie schneller auf den Punkt kommen und Ziel orientiert fokussieren. Beim Zwiegespräch geht es um das, was aus sich heraus entsteht: Wie vertrauensvoller ist es doch, wenn mein Partner von sich aus erzählt, was er um 3 Uhr nachts getan hat, als wenn ich die Auskunft durch eine Frage „angeordnet habe“.

Fragen sind immer Ausdruck einer Gefühlslage: Unsicherheit, Sexualität u.v.a.. Im Zwiegespräch über ich mich und meine Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, und nicht die meines Partner aktiv oder kriminalistisch zu erforschen.

Keine Ratschläge

Man gibt Ratschläge, um zu helfen, um selbst etwas zu bekommen (z.B. einen wieder zufriedenen Partner), um sich des Problems des anderen zu entledigen (wenn ich, z.B., von eigenen Anliegen so eingenommen bin, dass ich keinen Kopf für die Sorgen des anderen habe) um mich aus einer hilflosen Position zu befreien (wenn ich z.B., schwer aushalte, dass ich immer wieder mit den Emotionen des Partner konfrontiert werde), um mich über den anderen zu stellen (wenn ich, z.B., ein Unterlegenheitsgefühl ausgleichen möchte).

Nicht unterbrechen

Wenn einer der Beiden immer viel und lange redet, der andere öfter schweigt, dann ist es gut, Redezeit festzulegen (z.B., Durch eine Schachuhr, eine Eieruhr o.ä.).

Unterbrechen wollen ist ein Signal für ein eigenes Bedürfnis. In meinem nächsten Beitrag zum Zwiegespräch habe ich allen Raum, dies zu äußern.

Bei nicht festgelegter Redezeit empfehle ich das Ende des eigenen Beitrags zu kennzeichnen („ich bin jetzt fertig“ oder so). Das ermöglicht auch zusammen zu schweigen, wenn man noch ein wenig den eigenen Worten nachspüren möchte.

Das Paarverständnis welches den Zwiegesprächen zu Grunde liegt

Das Wesen mit den zwei Köpfen

Wenn wir uns begegnen und Kontakt aufnehmen sind wir zwei Einzelwesen und zugleich ein gemeinsames Drittes. Als wäre die Beziehung ein unbewusstes lebendiges Wesen mit zwei Köpfen, die nur wenig voneinander wissen aber den ganzen Körper miteinander teilen. Dieses Wesen braucht Zuwendung und Nahrung, um sich schön zu entwickeln.

Daraus leitet sich der Gedanke ab, dass wir uns als Individuen nicht selbst verändern können, sondern nur im Kontakt mit anderen. In einer Liebesbeziehung ist dieser Kontakt sehr umfassend, intim und dicht.

Paarsymmetrie

Was der eine als Problem oder Fragestellung in sich trägt. Hat auch der andere. Nur das äußere Erscheinungsbild kann gänzlich voneinander abweichen.

Das ist der Aspekt von „zusammen passen“, weil man sich so ähnlich ist.

Paarambivalenz

Wenn einer in der Beziehung ein ungelöstes ambivalentes Thema hat (z.B. Ordnung und Unordnung), dann übernimmt gerne der Partner die eine Rolle. Eine Arbeitsteilung entsteht: Der eine wird ordentlich der andere unordentlich. Der Gewinn ist für beide, dass das innere Problem entsorgt ist.

Dafür wird aber die Beziehung an dieser Stelle kämpferisch.

Das ist der Aspekt von Haken und Öse, weil man scheinbar und genau passend gegensätzlich ist.