

## Anleitung zum Zwiegespräch

*„Das größte Geschenk, das wir Menschen uns machen können, ist das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit!“*

Das regelmässige Zwiegespräch ist ein Medium, welches die Basis für eine erfüllende Partnerschaft legen kann. In vielen Beziehungen, vor allem, wenn die Partner in ihren Wertvorstellungen und Grundbedürfnissen unterschiedlich sind, entsteht mit der Zeit eine für die Partnerschaft ungünstige Kommunikationsstruktur. Hier typische Beispiele:

- ein Partner redet immer mehr, der andere immer weniger
- beide Partner neigen zur Eskalation ... und hören sich nicht mehr zu
- keiner der beide Partner redet mehr, Eiszeit

In allen genannten Varianten driftet die Partnerschaft auseinander, und die Beziehung ist innerlich leer oder wird früher oder später beendet.

Das Zwiegespräch dient dazu, wieder oder auch zum ersten Mal zu einer echten Kommunikation zurück zu finden. Dazu ist es unbedingt notwendig, dass beide Partner sich offen mitteilen mit dem, was sie/ihn wirklich bewegt, was sie/ihn wirklich interessiert, was die Bedürfnisse unter den Bedürfnissen sind ... und auf der anderen Seite, dass jeder dem anderen wertfrei mit offenem Herzen zuhört und das Gesagte auf sich wirken lässt, bevor er/sie reagiert.

Die Haltung des Zuhörenden ist vielleicht mit folgendem Zitat am besten zu verdeutlichen:

*“Mein Stil ist es, von dem Klienten (oder dem Partner) so fasziniert zu sein, dass er nicht anders kann, als diese Faszination wahrzunehmen und früher oder später von sich selbst fasziniert ist.“ (Virginia Satir)*

### Im folgenden skizziere ich kurz die Regeln

- 1x pro Woche für eine Stunde, bitte alle Störquellen ausschliessen!
- Den Termin in den Kalender eintragen (sonst macht man es nicht?)
- die Stunde wird aufgeteilt in 30 Minuten, die Du über Dich redest und 30 Minuten, in denen Du zuhörst.
- die eigenen 30 Minuten werden nicht verkürzt und auch nicht verlängert
- wer in diesem Zwiegespräch als erster geredet hat, redet beim nächsten mal als zweiter, etc.

### Übungen für den, der redet

- Inhalt: Was mich momentan beschäftigt, was mich bewegt, was für mich wesentlich ist, ....
- Farbe über die eigene Befindlichkeit bekennen
- keine Du-Botschaften, keine Vorwürfe
- ich zeige mich in der Choreografie meines eigenen Da-Seins

### Übungen für den Zuhörenden

- ich schenke Dir meine ungeteilte Aufmerksamkeit
- keine Kommentare, keine Zwischenfragen!
- ich stelle alle Bilder, die ich über Dich habe, beiseite und nehme Dich ganz neu wahr
- ich höre in einer rezeptieren und gleichzeitig wachen Haltung zu, nicht analytisch zugreifend, sondern wie ein Baum, der Deine Schwingungen aufnimmt und auf sich wirken lässt

## **Übung für Beide**

- vor allem, wenn einer oder beide zu Eskalationen neigen, nach der Stunde für mindestens zwei, drei Stunden nicht über Inhalte des Zwiegesprächs reden

## **Chancen**

- als Redender bekenne ich Farbe, versuche mein inneres Erleben zu versprachlichen und komme mir darüber selbst näher
- ich mache regelmässig die Erfahrung, dass mir interessiert zugehört wird ... und fühle mich dadurch gewürdigt
- als Empfänger bekomme ich ein regelmässiges Update darüber, wie Du Dich selbst erlebst und finde darüber zu einem tieferen Verständnis für Dich und Deine Situation

## **Achtung**

Wenn das Zwiegespräch die ersten ein/zwei Mal nicht funktionieren sollte (meist, weil eben doch Du-Botschaften und Vorwürfe formuliert wurden und daher Streit entstand), neigen viele dazu, das Zwiegespräch als ungeeignete Methode zu verwerfen.

Meine Erfahrung ist die, dass Paare, die es konsequent 3 Monate praktiziert haben, nie als nicht hilfreich beschrieben haben. Bitte unbedingt weitermachen.

## **Keine Angst**

Im Rest der Woche darf jeder reden, wie ihm der Schnabel gewachsen ist! :-)