

## **Anleitung für ein Zwiegespräch**

1. Vereinbart einen regelmäßigen Termin von 60-90 Minuten Dauer pro Woche und setzt euch zusammen. Sucht euch einen gemütlichen Platz, am besten seht ihr einander an. In der Zeit des Zwiegesprächs sollte es keine Störungen oder Unterbrechungen geben.
2. Das Thema ist: "Ich erzähle dir von mir! Ich erzähle, was mich bewegt. Wie ICH mich, dich und mein Leben erlebe. Was mir gefällt, was ich mir wünsche, was ich fürchte." Jeder malt im Zwiegespräch ein Selbstportrait von sich, an dem er den anderen teilhaben lässt und hat gleichzeitig die Freiheit über das zu sprechen, was ihm wichtig ist oder das zu teilen, was ihn gerade bewegt.
3. Die ersten 10-15 Minuten spricht der eine, dann der andere. Immer im Wechsel bis jeder 3x gesprochen hat. Das ergibt dann 60-90 Minuten Gesamtzeit, je nachdem ob man 10 oder 15 Minuten Redeblöcke vereinbart hatte. Nach dem Zwiegespräch wird erst einmal weder nachkommentiert noch weiter über die Themen gesprochen.
4. Wenn der eine spricht, schweigt der andere und hört nur aufmerksam zu. Es werden keine Fragen gestellt, keine Kommentare oder Ratschläge gegeben. Wenn einer nichts zu sagen hat, dann schweigt er. Das Zwiegespräch ist kein Offenbarungszwang, jeder ist frei in der Wahl seines Themas und sagt nur das, was er will.
5. Jeder bleibt bei sich - in der Welt des Anderen hat man nichts zu suchen. Es werden keine Interpretationen, Vorwürfe oder Unterstellungen gemacht.
6. Seid konkret und erklärt euch in kleinen, erlebten Szenen.
7. Beginnt pünktlich, haltet die Gesprächszeiten ein und hört pünktlich auf.

Die Regelmäßigkeit der Gespräche ist ein Geheimnis ihres Erfolges. Jeder geht der Frage nach: "Was bewegt mich zurzeit am stärksten?" Es gibt kein anderes Thema im Zwiegespräch, als das eigene Erleben. Einer erzählt dem anderen, wie er gerade sich, die Beziehung und sein Leben erlebt. Die Partner tauschen sozusagen Selbstporträts aus.

Es geht darum, bei sich zu bleiben und den anderen in seiner Andersartigkeit kennen und annehmen zu lernen und immer wieder sein Bild vom Partner zu aktualisieren. Grundlage für Zwiegespräche ist die Einsicht: "Ich bin nicht du und ich weiß dich nicht" und die Klarheit darüber "Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich".

### **Zwiegespräche beibehalten**

Haben Paare mit Zwiegesprächen begonnen, wirken die ersten Gespräche meist euphorisierend durch die Entlastung von unausgesprochenen Dingen. Und obwohl die Wirkung von Zwiegesprächen der persönlichen und der Paarentwicklung außerordentlich gut tut, beginnt der Prozess oft spätestens nach dem dritten Zwiegespräch ins Stocken zu geraten.

- Es zeigt sich die Tendenz, die Dialoge ausfallen zu lassen und schließlich ganz abbrechen.
- Die Zwiegespräche werden abgekürzt oder beginnen sich zu verlaufen.
- Der Ort wird in die Sauna, die Kneipe, das Auto verlegt. Unterbrechungen oder Ablenkungen treten auf, die den gemeinsamen Entwicklungsprozess stören.
- Unbemerkte Verschiebungen des Gesprächs vom Entwerfen eines Selbstporträts hin zu einer Sacherörterung finden statt. Das Thema wandert über Organisationsprobleme, Literatur, Politik oder Ähnliches. Aus einem Sprechen "von sich" wird ein Sprechen "über etwas".
- Zwiegespräche verlaufen ohne besondere Vorkommnisse, bleiben an der Oberfläche oder Unwichtiges wird zu vermeintlich Wesentlichem verwandelt.

Passiert das, wird es Zeit, genau darüber ein Gespräch, vielleicht sogar ein Zwiegespräch, zu führen.