

## Zwiegespräche

Die Idee der Zwiegespräche stammt aus einem der ausgezeichneten Bücher des deutschen Psychoanalytikers und Paartherapeuten Michael Lukas Moeller, wird aber sicherlich auch anderswo ähnlich praktiziert. Sie geht davon aus, dass in den meisten Paarbeziehungen die Probleme mit der fehlenden oder mangelhaften Kommunikation anfangen. Über alles was den Alltag, das Funktionieren des Haushalts und der Familie etc. betrifft wird zwar schon geredet, aber sehr viele Paare nehmen sich kaum je bewusst Zeit miteinander über den eigenen inneren Zustand auszutauschen.

Hier setzt Moellers Vorschlag (der stark aus der Selbsthilfebewegung kommt) zu den **Zwiegesprächen** an. Das Paar vereinbart einmal wöchentlich ein Gespräch zu einem vom Paar gemeinsam festgesetzten Zeitpunkt, Dauer je nach Variante zwischen 30 und 90 Minuten. Der gewählte Zeitpunkt (z.B. jeden Sonntagabend, 21 Uhr) ist eine gegenseitige verbindliche Abmachung und wird nur bei extrem wichtigen Gründen verschoben. Für die Dauer des Gesprächs sollen Störungen durch Telefonate, Kinder u.a. vermieden werden. Die allerwichtigste Regel für das Gespräch aber ist:

**Jeder spricht über sich und NICHT über den Anderen!** Bei sich bleiben: wie es einem die Woche so ergangen ist, wo man mit sich, mit dem Partner, mit der Welt gerade steht, was einen innerlich beschäftigt, ärgert, freut, usw. Keine Vorwürfe, keine Schuldzuweisungen, sondern von sich, von den eigenen Gefühlen reden. Moeller vergleicht es sehr schön mit: „dem anderen ein Bild von sich malen“. Die drei Grundregeln erfahrener Selbsthilfegruppen gelten auch hier: „Keine Fragen. Keine Ratschläge. Jeder über sich.“

Variante A:

Dauer 30 Minuten; 10 Min. erzählt die erste Person von sich, danach 10 Min. Pause („setzen lassen“ – nicht anfangen zu diskutieren!), dann spricht 10 Min. der zweite.

Variante B (Original Moeller):

Dauer 90 Minuten; abwechselnd, aber frei redet jeder so lange er es braucht – und ohne vom Gegenüber unterbrochen zu werden. Über die gesamten 90 Minuten sollten beide ungefähr gleich viel zu Wort kommen.

Egal welche Variante: man sollte es sicherlich erst einmal mind. 3 – 4 Monate durchziehen! Erste „Ergebnisse“ sind aber oftmals recht schnell möglich. Eine verbesserte Kommunikation im obigen Sinne führt nach Erfahrung (viele anschauliche Beispiele im Buch von Moeller) bei praktisch allen Paaren zu mehr Nähe, zu mehr Klarheit und Verständnis füreinander. Selten auch mal auch zur Klarheit: „es geht nicht mit uns, wir passen nicht zusammen“ – aber i.d.R. kommt es zu einer Annäherung im positiven Sinn.