familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DAS WESENTLICHE ZWIEGESPRÄCH

Wie oft sprichst du mit deiner Partnerin oder deinem Partner über wesentliche persönliche Dinge? Glaubt man verschiedenen Untersuchungen, sind es durchschnittlich gerade einmal fünf Minuten täglich.

Damit man sich als Paar nicht auseinanderlebt, ist es wichtig, sich regelmäßig gegenseitig Einblick ins eigene Innenleben zu geben. Ansonsten ist man schnell „beziehungslos in der Beziehung", wie es der deutsche Psychotherapeut Lukas Michael Moeller ausdrückte. Was beschäftigt mich, was wünsche ich mir, wovor habe ich Angst? Eine starke Partnerschaft lebt auch davon, dass die Antworten auf diese Fragen miteinander geteilt werden.

Um sich auf diese Weise öffnen zu können, müssen zwei Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen braucht es Zeit, weil man häufig zu Beginn des Gesprächs selbst noch nicht genau weiß, was einen eigentlich beschäftigt. Zum anderen braucht es Sicherheit, da man sich mit der Offenbarung seiner Gedanken und Gefühle verletzbar macht.

Moeller hat eine sehr hilfreiche Form gefunden, welche Zeit und Sicherheit schafft, um sich gegenseitig Anteil an seinem Leben zu geben. Er nennt diese Form „das wesentliche Zwiegespräch". Das Prinzip des wesentlichen Zwiegesprächs ist simpel und trotzdem kraftvoll: Zuerst spricht die Partnerin für eine festgelegte Zeit, der Partner hört nur zu und antwortet nicht. Dann wechseln die Rollen, der Partner spricht nun und die Partnerin hört zu.

Man redet ausschließlich von sich selbst, was man erlebt und was man sich wünscht. Man zeichnet ein Bild seines eigenen Innenlebens und sendet keine Du-Botschaften, es wird auch nicht auf das reagiert, was die andere Person zuvor gesagt hat. Wenn einem nichts mehr einfällt, ist man einfach still und wartet. Die Redezeit darf aber nicht abgekürzt werden, denn häufig fällt einem während einer Redepause noch etwas Entscheidendes ein.

Die Zuhörerin stellt keine Rückfragen, kommentiert nicht und gibt auch keine Ratschläge. Es ist sogar so, dass man nach dem Zwiegespräch einen Tag lang nicht mehr über die erwähnten Themen sprechen sollte. So entsteht ein sicherer Rahmen, in welchem man sich nicht vor der Reaktion des Gegenübers fürchten muss und frei von der Leber weg reden kann.

Das originale wesentliche Zwiegespräch dauert 60 bis 90 Minuten und jeder Partner spricht dabei drei Mal zehn bis fünfzehn Minuten. Das ist schon sehr anspruchsvoll und die Wahrscheinlichkeit, dass man das jede Woche durchziehen wird, ist verschwindend klein. Realistischer ist es, sich wöchentlich eine halbe Stunde Zeit zu nehmen, in welcher beide abwechselnd je 15 Minuten sprechen. Wer das in seiner Ehe praktiziert, wird mit mehr Vertrautheit und Nähe belohnt werden.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Wann könnt ihr euch 30 Minuten Zeit reservieren, um das wesentliche Zwiegespräch auszuprobieren?.