



Zwiesgespräche

© Regina Heckert, FfF, Oktober 2015



Zwiesgespräche

Zwiesgespräche sind ein Weg zu tiefer und erfüllender Partnerschaft. Frau und Mann lernen miteinander, sich in den anderen einzufühlen und gleichzeitig sich selbst einfühlsam für den anderen zu machen, jenseits von Schuldzuweisung und Vorwürfen. Sie entwickeln dadurch im Laufe der Zeit eine konstruktive Gesprächskultur, die weit über die Partnerschaft hinaus ihre Kreise zieht.



Für das Zwiesgespräch sollten Sie sich 90 Minuten einplanen. Setzen Sie sich Ihrem Partner bequem gegenüber und schauen Sie ihm in die Augen. Im Zwiesgespräch lässt man den anderen an der Wirklichkeit des eigenen inneren Erlebens teilnehmen. Reden und Zuhören sind gleichmäßig verteilt. Dazwischenreden und Unterbrechungen sind nicht möglich. Wer sich angegriffen fühlt, gibt dem anderen ein Handzeichen, damit dieser nochmals seine Kommunikation überprüfen kann.

„Jeder Angriff ist ein Angriff gegen dich selbst.“ In dieser Aussage steckt tiefe, den meisten Menschen gar nicht zugängliche Weisheit. Wenn wir andere Menschen verurteilen und damit angreifen, haben wir, ohne es zu bemerken, im Inneren Schuldgefühle. Zumindest greifen wir uns selbst auch wegen ähnlicher Dinge an. Angriffe schwächen immer alle Beteiligten. Es ist am Anfang nicht leicht, darauf zu verzichten. Aber auch hier gilt wie bei allem im Leben: Übung macht den Meister.

Das Zwiesgespräch ist eine sehr hilfreiche Möglichkeit, diesem Grundübel aller Kommunikation zu entrinnen und der Liebe weit die Tür zu öffnen.

Besonders im Bereich der Sexualität wird leider immer noch viel zu wenig geredet. Da der Partner beim Zwiesgespräch nicht direkt und sofort antworten kann, haben Sie Zeit und Raum für Ihre Anliegen. Nützen Sie diese Chance, sich Gehör zu verschaffen, und auch Ihren Partner und sein Verhalten verstehen zu lernen.

Regeln für Zwiesgespräche



1. Fester Zeitpunkt

Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner einen festen Zeitpunkt pro Woche für Ihr regelmäßiges Zwiesgespräch. Besonders in Krisenzeiten hilft dieser Termin sehr, miteinander in Kontakt zu bleiben. Legen Sie die Häufigkeit und den Termin fest, sowie einen Ausweichtermin für unvorhergesehene Notfälle. Eine Einladung durch die Nachbarn zählt natürlich nicht als Notfall. Erst wenn Sie das Zwiesgespräch beherrschen und Ihre Beziehung auf eine neue Basis gestellt haben, sollten Sie die Zwiesgespräche reduzieren. In „guten“ Zeiten brauchen Sie dann vielleicht nur einmal im Monat oder alle zwei Wochen ein Zwiesgespräch.

2. Regelmäßigkeit

Das entscheidende Kriterium für das Gelingen der Zwiesgespräche ist die Regelmäßigkeit. Dann entfalten sie ihre volle und heilsame Wirkung für Sie selbst, für Ihren Partner und für Ihre Beziehung. Ver-

schieben Sie deshalb das Zwiegespräch nie leichtfertig und lassen Sie es nicht ausfallen. Das Zwiegespräch durchzuführen ist eine Entscheidung für die Liebe. Es ausfallen zu lassen, gibt trennenden Gedanken Kraft.

3. Gleiche Zeit für beide

Reden und Zuhören müssen gleich verteilt sein. Der Wechsel kann alle 10 oder 15 Minuten erfolgen. Wer zuhört, achtet auf die Zeit und sagt den Wechsel an. Wem nichts einfällt, der kann die ganze Zeit sagen „Mir fällt nichts ein. Immer noch nicht. Für mich ist alles gut.“ etc. Im ersten Jahr der Praxis des Zwiegesprächs sollte nicht geschwiegen werden, da das Schweigen oft ein Ausweichmanöver sein kann.

4. Dauer 90 Minuten

Das von Lukas Moeller entwickelte Zwiegespräch dauert neunzig Minuten. Nachdem die erste Oberfläche des Redens durchwandert ist, zeigen sich allmählich tiefere Schichten des Fühlens und Erlebens. Deswegen braucht das Zwiegespräch so viel Zeit. Bei dringendem Redebedarf kann im Notfall auch die Kurzform des Zwiegesprächs hilfreich sein: Abwechselnd wird dann nur je 5 Minuten gesprochen, insgesamt 30 Minuten lang.

5. Störungsfreies Beisammensein



Das Zwiegespräch sollte ungestört stattfinden können, weder beim Essen, noch beim Spaziergehen, in der Sauna oder an einem öffentlichen Ort. Schaffen Sie sich eine geeignete Atmosphäre dafür. Schließen Sie Störungen durch Telefon oder Kinder für die Dauer Ihrer Begegnung aus. Sitzen Sie so, dass Sie sich gegenseitig sehen und Blickkontakt halten können.

6. Schulung der Geduld

Die ersten zehn Zwiegespräche (Bildungsphase genannt) brauchen Sie, um die neue Methode überhaupt miteinander zu erlernen. Für einige ist es ungewohnt, so lange zu reden. Anderen fällt dagegen das Schweigen und Zuhören schwer. Auch auf die üblichen Ping-Pong-Spiele (Angriffe, Vorwürfe, Schuldzuweisungen etc.) zu verzichten,

braucht Übung. Seien Sie miteinander geduldig und freuen Sie sich, dass Sie Ihre Beziehung auf eine heilsame Ebene bringen. Lassen Sie aber auch Verstöße gegen die Regeln nicht zu. Geben Sie sich gegenseitig ein freundliches Handzeichen, wenn jemandem so ein „Missgeschick“ aus alter Gewohnheit heraus passiert.

7. Über eigenes Erleben sprechen

Jeder spricht über sich, was ihn innerlich bewegt, wie er sich, den anderen, die Beziehung, die Sexualität erlebt und auch generell sein Leben. Ein Beispiel finden Sie unten.

8. Einander ausreden lassen

Jeder darf ohne Unterbrechung sprechen. Zwischenfragen, Kommentare, Nachfragen usw. sind nicht erlaubt. Lassen Sie Ihren Partner ausreden. Hören Sie tatsächlich nur zu, bis Sie selbst wieder an der Reihe sind.

Das kann sich bisweilen wie „Sterben“ anfühlen, wenn Sie nicht sofort das Gehörte „richtig stellen dürfen“. Und es ist tatsächlich ein Sterbeprozess: Das alte, ungünstige Kommunikationsmuster wird beerdigt, jedes mal, wenn Sie der Versuchung widerstehen, sofort zu reden.

Sie können aber Ihrem Partner ein Handzeichen geben, wenn Sie das Gefühl haben, dass er sich nicht an die Regeln hält. So kann dieser sich überprüfen und seine Kommunikation gegebenenfalls ändern.

9. Verboten: Fragen, Vorwürfe usw.

Ausgeschlossen sind: Bohrende Fragen, Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Angriffe, Drängen, Ratschläge, Übergriffe und Grenzüberschreitungen z.B. Verhaltensvorschriften „Du solltest mal...“, auch Kolonialisierungsversuche (d.h. den anderen zu einem „Untertan“ oder ausführenden Organ für eigene Wünsche und Ideen machen zu wollen). Sie fragen jetzt vielleicht: Was bleibt dann noch übrig? Lassen Sie sich überraschen.

10. Einfühlen und einfühlbar machen

Das Ziel des Zwiegesprächs ist es einerseits, sich in das Erleben des Partners tatsächlich einzufühlen, anstatt nur gegenseitig Urteile und Meinungen aus dem Verstand aufeinander hageln zu lassen. Damit tiefe Gefühle an die Oberfläche steigen und sich zeigen können, braucht es Zeit und eine geschützte Atmosphäre.

Die Regeln und der Ort des Gesprächs bieten dafür den nötigen Schutz. Zum zweiten haben Sie in diesem Rahmen die Möglichkeit, sich selbst und Ihr Erleben für den Partner so sichtbar werden zu lassen, dass auch er sich in Sie einfühlen kann. Oftmals wird dann klar, dass keiner den anderen verletzen wollte, sondern nur entsprechend seinem Erleben gehandelt hatte.

Trauen Sie sich, Ihren Partner in Ihr Innerstes hineinschauen zu lassen. Machen Sie sich wechselseitig füreinander einfühlbar.



11. Danach schweigen

Am besten beginnt die Person, die es mit dem Reden leichter hat oder die am dringendsten Gesprächsbedarf hat. Das öffnet auch die Tür für den anderen. Als Einstimmung zum Gespräch könnten Sie die Regeln und dann die folgenden Fragen vorlesen: Wie fühle ich mich gerade? Wie habe ich mich in der letzten Woche in der Beziehung gefühlt? Was waren markante Punkte für mich? Wie geht es mir momentan mit unserer Sexualität?

Nach dem Ende des Zwiegesprächs wird nicht mehr weitergeredet. Das ist von enormer Wichtigkeit, sonst zerstören Sie die Wirkung sofort wieder. Jeder geht jetzt mit dem Gesagten und Gehörten innerlich „schwanger“ und lässt es auf sich wirken. Tauchen weitere Fragen und Impulse auf, so schreiben Sie sie auf eine Liste für das nächste Zwiegespräch.

12. Regeln und Grundordnung einhalten

Das Zwiegespräch lebt und gedeiht durch die Einhaltung der Regeln und der Grundordnung (Dauer, Verteilen der Rede- und Zuhörzeit). Sie sollten daran nichts, auch nicht minimal ändern.

Die Regeln sind wie die Stützräder beim Fahrradfahren lernen. Nach regelmäßiger und meist langjähriger Praxis brauchen Sie die Stützräder nicht mehr, weil sich allmählich durch das regelmäßige Zwiegespräch Ihre sonstige Kommunikation völlig geändert hat.

Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

Beispiel für ein strukturiertes Zwiegespräch

Ein Zwiegespräch können Sie auch zu einem aktuellen konkreten Anlass führen. Hier sehen Sie ein Beispiel eines Gesprächs, das der Offenlegung der eigenen Erfahrung dient, dann aber die gemeinsame Suche von Lösungen anstrebt:

Runde 1, je 15 min:

Was wünsche ich mir in unserer Beziehung in den Bereichen Sexualität und Herzensliebe, so dass es leichter wird für uns?

(„Ich wünsche mir von Dir“).

Wo komme ich immer wieder an meine Grenzen?

Was habe ich Dir von meinen Wünschen noch nie gesagt?

Runde 2, je 15 min:

Was tue ich dazu, dass die Situation so ist, wie sie ist?

Was trage ich dazu bei?

Was unterlasse ich?

(Selbstverantwortung statt Schuldspiel)

Runde 3, je 10 min:

Was bin ich bereit zu tun, so dass unser Liebesleben besser wird?

Welche konkrete kleine Schritte kann ich sofort machen?

(„Wenn ich könnte wie ich wollte würde ich ...“)

Was von den aufgezählten Möglichkeiten werde ich tun?

Bis wann?

Fixieren Sie bei Bedarf die Vorhaben schriftlich, um sie beim nächsten Zwiegespräch miteinander zu sichten. Falls einer seine Vorhaben nicht umgesetzt hat, sollten Sie einander keine Vorwürfe machen. Hören Sie stattdessen aufmerksam zu. Vielleicht nehmen Sie sich jetzt etwas einfacheres oder anderes vor oder momentan gar nichts, weil es nicht umsetzbar ist.



Regina Heckert,
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin

IMPRESSUM

Text: © Regina Heckert, FfF, Oktober 2015

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus
Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unsere Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

Bildrechte: Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687, © wavebreakmedia – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov, © CandyBoxImages - Retired couple sitting at table holding hands, 5256467, © Evgeniya_Uvarova - love couple sitting at a table in a cafe, 629569, © Wavebreakmedia - Happy couple chatting on sofa at home in the living room, 12397923. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

Design: www.moellhoff-grafikdesign.de