

DAS ZWIEGESPRÄCH

EINE EINFACHE METHODE, MITEINANDER INS GESPRÄCH ZU KOMMEN

Das „Zwiegespräch“, oder auch das „wesentliche Gespräch“, wurde von dem Psychologen Michael Lukas Moeller und seiner Frau Celia Fatia entwickelt.

Dank seiner simplen Struktur und Regeln, kann dieses Werkzeug einfach angewendet werden.

Es dient dazu, in einem strukturierten und geschützten Rahmen sich gegenseitig zu öffnen und sich mitzuteilen. Besonders hilfreich ist es in Situationen, wo einem das miteinander Reden derzeit schwer fällt.

WARUM EIN ZWIEGESPRÄCH?

Miteinander zu kommunizieren ist die Grundlage für Beziehung und gegenseitigem Verständnis.

Oft haben wir Bilder, Meinungen oder „Klarheiten“ über den Gegenüber — und dürfen doch überrascht sein, dass der Andere anders ist. Besonders bei Paaren, die seit vielen Jahren zusammen sind, überlagern oft „Erfahrungen“, die man vom Anderen zu haben glaubt, den aktuell gültigen Menschen.

Auch stimmt das, was einer sagt mit dem, was der andere hört, nicht zwangsläufig überein. Interpretationen oder Wertungen von dem, was man zu hören glaubt, überschreiben oft die tatsächliche Botschaft. Missverständnisse sind dann die Folge.

Um echte Klarheit über den Gegenüber zu erhalten, benötigt es echte und unverfälschte Aussagen. Aber wo bekommen wir die her?

Frei über sich, seine Gefühle oder Bedürfnisse zu reden, muss eingeübt werden. Das Zwiegespräch hilft, hierin sicherer zu werden.

Ähnliches gilt für das Zuhören: offen für das zu sein, was der Gegenüber sagt und zuzuhören, ohne sofort etwas zu kommentieren oder eine Aktion darauf folgen zu lassen ist eine Kunst, die gelernt werden muss. Diese Praxis von sich-öffnen und einander zuhören führt zu einer Stärkung von Abgrenzungsvermögen und Gelassenheit.

So führen regelmäßige Zwiegespräche zu einer vertieften Kenntnis der Partner übereinander und zu einer Entwicklung und Stärkung der gemeinsamen Kommunikation.

DAS BESONDERE AM ZWIEGESPRÄCH

Idee des „wesentlichen Gesprächs“ ist es, in einem geschützten Raum über eigene Gedanken oder Ge-

fühle zu sprechen, die für einen von großer Bedeutung sind. Kein Smalltalk, keine betrieblichen Alltagsthemen—das hat wann anders seinen Platz!

Der Rahmen des Zwiegesprächs sorgt dafür, dass einer redet und der andere zuhört ohne zu unterbrechen. Auch wird nur über sich, seine Gedanken oder Empfindungen gesprochen, nicht aber auf das Gehörte „geantwortet“ oder dieses kommentiert, bewertet oder diskutiert.

Im Grunde ist das Zwiegespräch also gar kein Gespräch, sondern die Aneinanderreihung von Monologen. Und das ist so gewollt. Denn im Fokus steht das freie sich Äußern—und die ungeteilte Aufmerksamkeit des Zuhörers für den Gegenüber.

Auch kann eine gleichwertige und fixe Verteilung der Zeiten zum Reden ausgleichend wirken bei Paaren, bei denen gewöhnlich einer der Partner deutlich mehr redet und der andere schweigt.

Schweigen ist aber erlaubt! Es kann Teil des „Gesprächs“ sein, phasenweise nichts zu sagen. Das kann dann sehr hilfreich sein, wenn derjenige, der an der Reihe ist, statt Worte zu benutzen, in sich hineinspürt.

Erstaunlicherweise übt man Konfliktfähigkeit, auch wenn man gerade NICHT in einen Schlagabtausch miteinander geht. Gerade das „Verbot“ auf das Inhaltliche des Partners einzusteigen schafft Sicherheit auch dafür, unbequeme oder „gefährliche“ Dinge anzusprechen.

Regelmäßige Termine für das Zwiegespräch. z.B. einmal die Woche oder alle vierzehn Tage, erhöhen das Gefühl der Sicherheit und entspannen den Alltag.

Am besten trifft man sich an einem ungestörten Ort der Sicherheit bietet und als angenehm empfunden wird. Manchen Paare gehen für das Zwiegespräch miteinander spazieren.

REGELN FÜR DAS ZWIEGESPRÄCH

→ Nehmen Sie sich etwa 45 Minuten Zeit. Währenddessen sollten Sie ungestört sein, das ist notwendig um den Schutzraum zu schaffen: keine Telefonanrufe, Medien, Mitarbeiternachfragen, Kinder, usw.

→ Beginnen Sie mit einem kurzen „Blitzlicht“: da erzählt jeder ganz kurz, wie es ihm/ihr im Augenblick geht. Dabei geht es nicht um ein Rückblick auf die vorangegangenen Minuten oder Stunden oder was einen gerade beschäftigt, sondern soll lediglich die momentane Verfassung transparent machen. („Ich bin etwas nervös, habe bisschen Kopfweh und bin müde, weil ich heute Nacht schlecht geschlafen habe“). So kann man den Gegenüber besser einschätzen.

→ Zu Beginn redet zunächst Partner A, anschließend B, danach wieder A, dann wieder B, jeweils 10 Minuten. (Alternativ: drei mal je 10 Minuten. Oder 2 mal je 15 Minuten).

→ In der Zeit wird Derjenige, der redet, nicht unterbrochen, lediglich Verständnisfragen oder wenn etwas akustisch nicht verstanden wurde, sind erlaubt.

→ Jener, der gerade zuhört, achtet auf die Zeit, gibt jeweils eine Minute vor Ende Bescheid und sagt, wenn die Zeit um ist.

→ Wenn noch mehr Zeit nötig ist, darf man noch um 1 oder 2 Minuten verlängern. Das wird aber transparent gemacht, nicht einfach weiterreden.

→ Jeder spricht nur über sich in der „Ich“-Form. Beschreibt, was man denkt, fühlt, was für Sorgen oder Bedürfnisse man hat. Wie man bestimmte Situationen erlebt hat.

→ Keine „Du“-Botschaften: Keine Vorwürfe, Anschuldigungen, Bewertungen, Urteile, Forderungen oder Festlegungen.

→ Im Zwiegespräch geht es NICHT darum, etwas zu diskutieren oder zu klären. Es geht darum, in einem geschützten Rahmen, frei und ungestört über seine Gedanken oder Gefühle zu sprechen und sich dem andern mitzuteilen.

→ Insofern wird auch nicht inhaltlich auf die Rede des Gegenüber eingegangen. Keine Rechtfertigun-

gen, Erklärungen, „Richtigstellungen“ oder Entschuldigungen.

→ Jeder hat seine Zeit. Wenn einem nichts mehr einfällt, dann wird die restliche Zeit geschwiegen. Meistens kommt dann eben doch noch etwas!

→ Der Abschluss des Zwiegesprächs sollte immer eine kurzen Wertschätzungsrunde sein. Da würdigen, wertschätzen oder freuen Sie sich über gesagtes, das gemeinsame Ringen um ein gegenseitiges Verständnis, dass der Gegenüber zugehört hat, dass Sie sich gehört oder verstanden fühlen, usw.

TIPPS ZUM GELINGEN

→ Die Ohren hören Dinge oft anders, als sie gesagt wurden, oder als der Sagende sie gemeint hat. Darum: Nicht sagen: „Du hast gesagt, dass...“, sondern: „Ich habe gehört, dass du gesagt hast, dass...“

→ Wenn ich mich verletzt fühle, dann beschreibe ich mein Gefühl und die Situation: „Was du im Melkstand gesagt hast, wegen dem ungenauen Arbeiten, hat mich verletzt. Ich fühlte mich wie ein Anfänger behandelt...“.

→ Wenn ich Wut bekomme: „Wenn ich höre, wie du mein Verhalten im Bad beschreibst, bekomme ich richtig Wut. Ich fühle mich mit meinem Engagement mit den Kindern, bis sie am Frühstückstisch sitzen, nicht gesehen.“

→ Wenn ich Scham, Schuldgefühle oder schlechtes Gewissen bekomme: „Wenn ich noch mal über die Situation im Auto denke, bekomme ich Schuldgefühle dir gegenüber. Ich schäme mich dafür, dich angemotzt zu haben, anstatt erst mal dir zuzuhören.“

→ Es hat sich bewährt, einen regelmäßigen Termin zu vereinbaren. Muss jemand den Termin aus guten Gründen verschieben, trägt er/sie auch die Verantwortung, für einen Ersatztermin zu sorgen.

→ Keine Nachgespräche. Das Gesagte bleibt innerhalb der Zwiegespräche. Man darf über das, was man selber gesagt oder empfunden hat mit anderen Menschen reden, nicht aber über das, was der Gegenüber gesagt hat: das bleibt geschützt.