

ZWEI IM GESPRÄCH

Zwiesgespräche entwickeln und vertiefen die Beziehung

Die Grundordnung der Zwiesgespräche

Bei sich bleiben

Liegestützgleichnis

Die ersten Schritte

Fünf Bedingungen einer guten Beziehung

Was tun, wenn Zwiesgespräche nicht regelmäßig zu führen sind?

Selbstkontrolle gegen das Scheitern

Literatur

Die Ziele

an Einfühlung gewinnen
die Erotik beleben
die Beziehung entwickeln
sich selbst besser wahrnehmen
Chancen erkennen und realisieren
Konflikte klären und vor allem verhüten
die Rollen verändern

Welche zwei?

Die kleinste Selbsthilfegruppe besteht aus zwei Personen, die miteinander ein wesentliches Zwiesgespräch führen. Diese zwei sind

- vor allem die beiden Partner eines Paares, womit sie aktiv beitragen zum Lebendigbleiben ihrer Beziehung - das heißt, auch zu den bestmöglichen seelischen Entwicklungsbedingungen für die eigenen Kinder - wie auch lebensverändernde Ereignisse besser verarbeiten zu können (Verliebtheit, Krisen, Familiengründung, Trauer, Berufsveränderung, Trennung, Krankheit u.a.),
- Freunde oder Freundinnen,
- Vater oder Mutter mit Sohn oder Tochter (soweit die Kinder fähig sind, sich im Gespräch zu äußern, also etwa ab dem zehnten Lebensjahr),
- oder umgekehrt: Erwachsene mit Vater oder Mutter,
- Geschwister, die beispielsweise ihre seelische Entwicklung besser verstehen wollen,
- Arbeitskollegen, die täglich konkret miteinander zu tun haben und ihre Arbeitsbeziehung wechselseitig einfühlbar machen wollen,
- jemand, der in einer psychotherapeutischen oder psychosomatischen Behandlung die übliche starke Selbstentwicklung erlebt, und sein Partner, damit die „**Gleichgewichtsstörungen der Beziehung**“, die oft zur Trennung führen, gemildert werden,
- bei starken lebensverändernden Ereignissen, Menschen, die einander viel bedeuten, lange Zeit zusammenleben oder intensiver zusammenarbeiten,
- Mitglieder einer Selbsthilfegruppe zwischen den Sitzungen - etwa, wenn sie ein Problem so besser zu lösen meinen oder eine Krise es erfordert.

dyalog

Gegründet von Prof. Dr. Med. Michael Lukas Moeller und Célia M. Fatia

Projektleitung: Célia Maria Fatia, M.A.

Günthersburgallee 77, 60389 Frankfurt am Main

Tel. +49-69-4691582 Fax +49-69-461801

Email: fatia@dyalog.de

www.dyalog.de

Zwiesgespräche entwickeln und vertiefen die Beziehung

Zwiesgespräche vertiefen eine Zweierbeziehung durch eine Fülle von Momenten, die den meisten nicht bewußt werden, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. Sie folgt aus dieser Form des Gesprächs von selbst, indem jeder dem anderen berichtet, wie er sich selbst, den anderen, die gemeinsame

Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt. Einer macht sich im wesentlichen Gespräch dem anderen einfühlbar, er wartet nicht passiv auf die Einfühlung des Partners. Dieser „**Austausch von Selbstporträts**“ überwindet auf einfache und oft verblüffende Weise die schleichende „**Beziehungslosigkeit in der Beziehung**“, die nach und nach zu einem inhaltsleeren Nebeneinander statt einem lebendigen Miteinander führt. Die Fähigkeit, zu reden und zuzuhören, entwickelt sich von selbst weiter: **learning by doing**.

Die Grundordnung der Zwiesgespräche

Die Grundordnung enthält die Bedingungen, auf die es ankommt. Ohne diesen Rahmen gelingen Zwiesgespräche nicht. Er scheint so leicht, daß er oft nicht beachtet wird. Doch jedes seiner Elemente ist entscheidend für die Wirkung der wesentlichen Gespräche. Zwiesgespräche brauchen wenigstens einmal in der Woche anderthalb Stunden ungestörte Zeit. Die Regelmäßigkeit ist das Geheimnis ihres Erfolges. So geht der unbewußte rote Faden nicht verloren. Jeder antwortet auf die innere Frage: „**Was bewegt mich im Moment am stärksten?**“ Er schildert, wie er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Er bleibt also bei sich. Das Gespräch hat kein anderes Thema. Es ist offen. Die freie Assoziation ist auch gewahrt, wenn man sich zu einem themenzentrierten Dialog entschließt, z.B. fokussiert auf die besten eigenen Liebesbedingungen empfohlen wird. Äußern und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt werden. Gelingt das nicht, hat sich der Viertelstunden-Wechsel bewährt. Schweigen und Schweigenlassen, wenn es sich ergibt. So sind ausgeschlossen: bohrende Fragen, Drängen und sanfte wie heftige Versuche, den anderen einfach zu übergehen. Zwiesgespräche sind kein Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was er sagen mag, auch wenn größtmögliche Offenheit in der Regel am weitesten führt. Sich wechselseitig einfühlbar zu machen ist das erste Ziel der wesentlichen Gespräche. Nur so können wir einander wirklich miterleben. Wenn uns das gelingt, beginnen wir zu begreifen, was eine Beziehung sein kann. Weitere Ziele ergeben sich von selbst. Sie wechseln mit der Entwicklung. So erleben viele Paare eine Revolution zu zweit.

Es gibt darüber hinaus kaum Regeln. Wenn beide für dieses Setting sorgen, sorgt es seinerseits für alles. Vor allem garantiert es die unbewußte Selbstregulation der Entwicklung zu zweit.

Bei sich bleiben

Einige Erfahrungen können für den Anfang hilfreich sein:

- Ich kann nie den anderen ändern, obwohl ich gerade das am liebsten täte. Mit Glück gelingt es mir, mich selbst zu ändern. Dann ändert sich die Beziehung als Ganzes - also auch mein Partner.
- Ich versuche ständig, den seelischen Schwerpunkt im Gespräch von mir auf den anderen zu verschieben. Dann befinde ich mich mit meinem Erleben beim anderen - und habe mich selbst vermieden.
- Wenn ich dahingerate, im Zwiesgespräch meinem Partner Vorwürfe zu machen - was häufig der Fall ist -, dann sollte ich genau diese Vorwürfe auf mich „übersetzen“. Denn fast ausnahmslos mache ich Vorwürfe, um einen unbewußten Druck von Selbstvorwürfen loszuwerden.
- Ein starker unbewußter Widerstand - ähnlich dem gegen Psychotherapie - versucht, die Zwiesgespräche zu verhindern. Oft sorgt er für den Ausfall eines Gesprächs, um dann alles im Sande verlaufen zu lassen. Deshalb kann man sagen: Regelmäßigkeit, Kontinuität ist alles - der Rest kommt von selbst.

Liegestützgleichnis

Viele verzweifeln an ihrer eigenen Entwicklungsfähigkeit. „Es fehlt mir an so gut wie allem“, sagen sie. Weder könnten sie sprechen oder sich selbst wahrnehmen, noch sich entschließen, geschweige denn gut zuhören. Ihnen hilft der Trost des Liegestützes, weil er so einfach und überzeugend ist. Will ein körperlich Ungeübter mit großer Entschlossenheit dreißig Liegestütze demonstrieren, kommt er vielleicht gerade auf zweieinhalb - so verbissen er seinen Willen auch einsetzt. Jedem und jeder aber werden die dreißig Liegestütze in einem Vierteljahr gelingen, wenn sie nur redlich jeden zweiten Tag so weit trainieren, wie sie gerade kommen. Den Effekt kennt jeder: nach und nach wächst der Muskel. Und genau so auch die seelischen Fähigkeiten. Bleibt das Paar im Gespräch, lernt es sprechen und zuhören. Bleibt es jedoch im üblichen sprachlosen Nebeneinander des Doppelsingle-Daseins, so verlernt es diese Fähigkeiten - wie ein unbewegter Muskel verkümmert. Man muß also nur eines: am Ball bleiben. Lernendes Handeln, übendes Erleben nicht einschlafen lassen. Übung macht auch hier den Meister.

Die ersten Schritte

Jemand erfährt von den Zwiegesprächen zuerst. Nun will sie oder er dem Partner oder der Partnerin die Idee vermitteln. Das könnte auf vermehrten Vorbehalt stoßen. Es genügt daher zu sagen: „Ich habe etwas über Zwiegespräche gelesen und finde das eine gute Idee auch für uns. Darüber möchte ich gern mit dir sprechen, wenn du dir selbst ein erstes Bild davon gemacht hast“. Welche Bücher in Frage kommen, das sagt der Literaturhinweis am Ende der Broschüre. Der zweite Schritt besteht in gemeinsamen „Vorgesprächen“. Das sind noch keine Zwiegespräche, sondern ungestörte, einigermaßen konzentrierte Gespräche von ausreichender Länge über Für und Wider der Zwiegespräche. In diesen „Vor-Zwies“ sollte jeder möglichst offen seine Vorbehalte, Bedenken und Ängste äußern und mit den Argumenten abwägen, die dafür sprechen. So schwindet mit der Zeit eine Polarisierung (der eine dafür, der andere dagegen).

Falls beide Partner Zwiegespräche für gut befinden, besteht der dritte Schritt in einer gemeinsamen Vereinbarung der Zwiegesprächszeiten. Dazu suchen beide einen anderthalbstündigen festen Termin in der Woche, der am wenigsten durch anderes gestört wird. Dieser Haupttermin allein reicht jedoch erfahrungsgemäß nicht aus. Es ist günstig, auch gleich einen festen Ersatztermin zu vereinbaren, der dann gilt, wenn der Haupttermin ausfallen muß. Der unbewußte Widerstand sorgt nicht selten dafür, daß beide Zeiten verstreichen. Dann kann spontan ein Termin in der laufenden Woche festgelegt werden.

Die vorherige Vereinbarung der Termine ist seelisch von Bedeutung. Gerade deswegen wird sie als „künstlich“ abgewehrt. Spontane Abmachungen versanden erfahrungsgemäß schnell im unbewußten Widerstand.

Fünf Bedingungen einer guten Beziehung

Fünf Einsichten machen den „Geist“ der Zwiegespräche aus. Sie sind Entwicklungsziele, nicht etwa vollendete Tatsachen oder vorgegebene Regeln. Sie gleichen eher einer Sprache der Zweierbeziehung. Wir können sie mit der Zeit erlernen. Jede Einsicht bringt eine Reihe fundamentaler Änderungen im Alltag des Paares mit sich.

1. Wir können lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen, statt von der gleichen Wellenlänge: **„Ich bin nicht du und weiß dich nicht“**.
2. Wir können lernen, unser gemeinsames unbewußtes Zusammenspiel wahrzunehmen, statt uns als zwei unabhängige Individuen aufzufassen: **„Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht“**.
3. Wir können lernen, regelmäßige wesentliche Gespräche als Herz und Kreislauf einer lebendigen Beziehung zu begreifen, statt mit Worten unsere Beziehung nur noch zu verwalten: **„Daß wir miteinander reden, macht uns zu Menschen“**.
4. Wir können lernen, in konkreten, erlebten Beispielen statt in abstrakten Begriffen zu sagen, was wir meinen: **„In Bildern statt in Begriffen sprechen“**.
5. Wir können lernen, auch unsere Gefühle als unbewußte Handlungen mit geheimer Absicht zu verstehen, statt zu meinen, sie überkämen uns wie Angst und Depression von innen oder würden uns von außen zugefügt, wie Kränkung und Schuldgefühl: **„Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich“**.

Was tun, wenn Zwiegespräche nicht regelmäßig zu führen sind?

Wenn Zwiegespräche - aus äußeren oder inneren Gründen - nicht wöchentlich stattfinden können, kann man sie auch bündeln.

Ein doppeltes Zwiegespräch dauert mit einer notwendigen Pause von einer Viertelstunde dazwischen dreieinviertel Stunden - also an einem Abend von 19.00 bis 22.15 Uhr beispielsweise.

Sind wochenlang die Zwiegespräche ausgefallen, wird es höchste Zeit, genau darüber intensiv Zwiegespräche zu halten. Dies ist deswegen bedeutsam, weil längere Unterbrechungen meist der Anfang vom Ende sind. Ziel sollte bleiben, insgesamt auf eine Anzahl von Zwiegesprächen zu kommen, die den ver-tanen Wochen entspricht.

Selbstverständlich kann bei Bedürfnis oder Notwendigkeit in intensiven, veränderungsreichen Zeiten mehr als ein Gespräch pro Woche vereinbart werden. Viele Paare führen in der ersten Verliebtheit oder in Krisen regelmäßig zwei Gespräche pro Woche. Manche nehmen sich zum Beginnen ein ganzes Wochenende, an dem sie die schwierige erste Zeit stark gebündelt durchmachen.

Selbstkontrolle gegen das Scheitern

Mißlingen Zwiegespräche, so liegt es fast immer daran, daß Bestandteile der Grundordnung unbeachtet blieben. Abhilfe bietet die Untersuchung folgender Fragen.

- Haben die Zwiegespräche regelmäßig einmal in der Woche stattgefunden oder - wie beschrieben - ersatzweise gebündelt? Wenn nicht, ist der unbewußte rote Faden gerissen.
- Gingen sie über anderthalb oder zwei Stunden? Waren sie zu kurz, so blieben sie oberflächlich und enttäuschten. Waren sie zu lang, so hat sich das Paar überfordert.
- Ist jeder bei sich geblieben, erkannten beide die Formen ihres Kolonialisierens? Häufig agieren Paare ihre unbewußten Schuldgefühle in einem „**Streitgespräch zum festen Termin**“ aus. Sie entwickeln die Abwehrform der „**Beziehungskiste**“, in der jeder seinen inneren Schwerpunkt in den anderen verlagert hat.
- Blieben die Gespräche ungestört durch äußere Einflüsse? Jede Ablenkung, ja schon die Erwartung einer Störung, behindert die unbewußte Wahrnehmung und die Konzentration. Dadurch geht, beim Spaziergang übers Feld, im Auto, durch Telefon, viel Austausch verloren.
- Hat sich jeder von beiden für die Zwiegespräche entschlossen, sind sie gemeinsam für diesen Termin verantwortlich? Viele Partner gehen auf die Wünsche ihres Partners ein, ohne es selbst zu wollen. Wer Zwiegespräche „**für den anderen mitmacht**“, ist sich noch nicht der Kollusion mit ihm bewußt.
- Ist das Sprechen - über mehrere Zwiegespräche hin - ungefähr gleich verteilt? Im Schweigenden sammelt sich oft das, was aus der Beziehung herausgehalten werden soll. Sein Wort ist wesentlich. In vielen Paaren gibt es eine Seite, die viel und leicht redet, und die andere Seite, der zu sprechen es schwerer fällt. Beide sollten dafür sorgen, daß jeder gleichviel Zeit während des Zwiegesprächs erhält - und sei es, indem der fließend Sprechende einfach schweigt. Manche Paare brauchen lange, bis sich das Ungleichgewicht ausbalanciert hat. Auf keinen Fall sollte die Asymmetrie dazu führen, daß sich die Polarisierung verfestigt.

Die folgende Viertelstundenregelung hat sich bewährt: Jeder hat fünfzehn Minuten ganz für sich, die er für Sprechen oder Schweigen verwenden kann. danach ist der andere "dran" für seine Viertelstunde. Und so weiter. Partner, die sich schwertun, etwas für sich zu beanspruchen, schätzen diese Ordnung sehr.

L I T E R A T U R:

Für das Zwiegesprächsnetzwerk und sein Lebenswerk erhielt Michael Lukas Moeller den „Internationalen Otto-Mainzer-Preis für die Wissenschaft von der Liebe“, New York.

1. „**Ich bin nicht Du und weiß Dich nicht**“. Ein Briefessay über die Zwiegespräche.
In: „**Die Liebe ist das Kind der Freiheit**“. Reinbek: Rowohlt 1986, rororo Tb 2001
2. „**Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch**“.
Reinbek: Rowohlt 1988, rororo Tb 2001
3. „**Worte der Liebe. Erotische Zwiegespräche. Ein Elixier für Paare**“.
Reinbek: Rowohlt 1996, rororo Tb 2001
4. „**Gelegenheit macht Liebe**“.
Reinbek: Rowohlt 2000, rororo Tb 2001
5. „**Auf dem Weg zu einer Wissenschaft von der Liebe**“
rororo Tb 2002
6. „**Wie die Liebe anfängt. Die ersten drei Minuten**“.
Reinbek: Rowohlt 2002