

Das Paargespräch

Das Paargespräch - Was es heißt eine Beziehung zu haben

„Beziehung“ bedeutet sich aufeinander zu beziehen. „Nur das sich immer wieder neu aufeinander beziehen hält eine Beziehung lebendig.“ Aber genau das tun wir eher selten. Wenn wir miteinander reden, dann häufig ausschließlich um unseren Alltag zu organisieren. Wir sprechen sachbezogen. Wann aber teilen wir uns wirklich etwas voneinander mit? Für Michael Lukas Möller kommt es darauf an, „dass wir lernen miteinander wesentlich zu reden.“ In seinem Buch spricht er von der „Wiederentdeckung des Selbstverständlichen, dem persönlichen, konzentrierten, regelmäßigem Paargespräch.“

„Einer hat immer Unrecht: Aber zu zweit beginnt die Wahrheit.“ (Nietzsche)

Was aber hindert uns wirklich miteinander zu reden und uns ganz zu zeigen? Die eigenen Unsicherheiten und Ängste wollen wir vor dem Anderen verbergen. Er soll nur das von uns sehen, was wir ihm gern zeigen. Sympathie jedoch bedeutet wörtlich „mitempfinden“. Mit dem Anderen mitempfinden können wir nur, wenn er sich ehrlich mitteilt und wir erfahren was ihn ausmacht. Dann haben wir die Gelegenheit, die Welt mit seinen Augen zu sehen und ihn mit all seinen Gedanken und Empfindungen zu verstehen. Sprechen wir nicht miteinander, entstehen Teufelskreise.

„Der erste Teufelskreis verstärkt die Sprachlosigkeit: Zu wenig miteinander reden - zu geringe Abstimmung der Bedürfnisse - Enttäuschung - Missstimmung - noch weniger miteinander reden und so fort.“

Regelmäßig flaut parallel das erotische Empfinden für einander ab. Wenn wir zu wenig miteinander reden, lassen wir wesentliche Bedürfnisse unausgesprochen. Unsere wesentlichen Bedürfnisse gehören zu dem Kern unserer selbst. Ein Paar muss sich abstimmen, wenn die Selbstverwirklichung eines jeden Partners möglich sein soll. Die fortwährende Enttäuschung darüber die wesentlichen Bedürfnisse nicht leben zu können, produziert regelmäßig Aggressivität. Diese Aggressivität vergleicht Möller mit einem Sediment am Boden der Beziehung. Das Paar versteinert, bis es sich nichts mehr zu sagen hat und nebeneinander her lebt ohne aufeinander bezogen zu sein. Um nicht ständig aggressiv zu reagieren, verbrauchen wir eine Menge Energie, die Enttäuschung zu verleugnen. Wir spielen uns Harmonie vor und verheimlichen unsere Wut.

Die Begegnung mit sich und dem Anderen

Die oben erwähnten Teufelskreise sind nur dadurch zu lösen, dass wir wieder miteinander reden. „Das wir miteinander reden, macht uns zu Menschen: Größere Abstimmung- höhere Selbstverwirklichung - verminderte Gereiztheiten - offenerer Austausch und so fort.“ Dann kann sich auch die Liebe wieder vertiefen. Wenn wir uns verlieben, verlieben wir uns in der Regel in ein Scheinbild des Partners. Das Scheinbild ist von dem Wunsch geprägt, dem Anderen möglichst ähnlich zu sein, ihm zu gleichen. Wer nun Zwiegespräche führt, macht sich daran, den Anderen wirklich kennen zu lernen und ihn wirklich zu verstehen. Viele fürchten sich davor, weil bei diesem Prozess der „Ent-Täuschung“ eben auch Enttäuschung entstehen kann. Mit der Ent-Täuschung einher geht ein Zuwachs an Offenheit, einer Offenheit sich selbst gegenüber und einer Offenheit dem Partner gegenüber. Dabei wird die Selbsterkenntnis des jeweils einen Partners auch immer zur Erkenntnis für das Paar, die eigene Entwicklung die Entwicklung des Paares.

Das Paargespräch

Die Begegnung mit Zorn und Angst

Die Erfahrungen, die wir in Paargesprächen machen, wenn wir sie beginnen, sind aber nicht nur schön. Häufig stellen Paare fest, dass sie Vermeidungsstrategien entwickeln. Sie flüchten sich in Albernheit, sagen das Gespräch ganz ab oder reden sich damit raus, dass sie eine günstigere Gesprächssituation abwarten wollen.

Häufig ist der Zorn eine unvermeidliche Station auf dem Weg der Selbstverwirklichung zu zweit. Dabei ist es wichtig in der Beziehung zu bleiben, wenn der Zorn aufflammt. Die meisten hören nicht mehr zu oder verlassen den Raum, sie fangen an sich zu verteidigen oder gegen zu klagen. "Entfesselter Zorn und seelische Entbindung hängen zusammen. Sie machen uns zu schaffen, weil sie mit Schuldgefühlen einhergehen. Über den Zorn zu sprechen, ihm sich und dem Anderen eingestehen dürfen, führt letztendlich zu wirklicher Harmonie."

Viele vermeiden auch deshalb Paargespräche, da sie ganz oft feststellen, dass ein konkretes Problem, das sie ahnungslos ansprechen, sie immer wieder an grundsätzliche Fragen ihrer Beziehung bringt, auch an die Ent-Täuschung über das scheinbare Sein des anderen. Dazu kommt der Aspekt der Selbstentdeckung. Da wir im Zwiegespräch immer nur von uns selbst sprechen, machen wir uns also in erster Linie auf den Weg zu uns selbst und begegnen dort zuerst den eigenen Ängsten. Das Paargespräch verhindert, dass wir verbergen, wie wir wirklich sind und oftmals haben wir gerade davor Angst. Selbständig und autonom zu sein macht uns Angst, auch weil es die Illusion des „Eins-Seins“ zerstört.

Das Paar im Gespräch- aber wie?

Damit Zwiegespräche funktionieren können, brauchen sie einen festen Rahmen. "Die Grundordnung umgreift etwa folgendes:

1. Zwiegespräche brauchen wenigstens einmal in der Woche eineinhalb Stunden ungestörte Zeit. Regelmäßigkeit ist das Geheimnis ihres Erfolges. So geht der rote Faden des gemeinsamen Unterbewussten nicht verloren.
2. Jeder spricht über das, was ihn bewegt, wie er sich, den Anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Er bleibt also bei sich. Das Gespräch hat kein anderes Thema. Es ist offen.
3. Reden und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt sein.
4. Ausgeschlossen sind: Bohrende Fragen, drängen, Kolonialisierungsversuche.
5. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was und wie viel er sagen mag. Beide lernen durch Erfahrung, dass größtmögliche Offenheit am weitesten führt."

Sich wechselseitig einfühlbar zu machen, ist das erste Ziel der wesentlichen Gespräche. Nur so kann einer den anderen wirklich miterleben.

Zu 1. Warum regelmäßig einmal in der Woche?

Die Erfahrung zeigt, dass beispielsweise bei einem Abstand von 14 Tagen der innere rote Faden reißt. Zu einer guten seelischen Entwicklung gehört eine gewisse Intensität der Auseinandersetzung. Dem entgegen kommt unsere Gewohnheit, Leben in einen wöchentlichen Rhythmus zu teilen. Auch in den meisten Therapieformen hat sich der Wochenabstand bewährt.

Das Paargespräch

Zu 2. Warum eineinhalb Stunden?

Psychologische Untersuchungen ergaben, dass Menschen sich im Durchschnitt etwa eineinhalb Stunden anstrengungsfrei konzentrieren können. Wenn wir das Bedürfnis haben, das Paargespräch zu kürzen, dann ist das häufig ein Zeichen einer unbewussten Vermeidungsstrategie. Wir wollen vermeiden, uns selbst und dem Anderen wirklich zu begegnen. Andererseits brauchen die Beziehung und das Unbewusste Zeit, Raum und Ruhe, um sich zu entfalten. Weniger als eineinhalb Stunden engen zu sehr ein.

Zu 3. Warum ein fester Termin?

Hierfür sprechen mehrere Aspekte. Da jeder der Partner wahrscheinlich eine Vielzahl eigener Termine hat, braucht es einen Raum, den das Paar bewusst für sich schafft, um wirklich beieinander sein zu können. Regelmäßige spontane Zwiegespräche entpuppen sich im Alltag schnell als Illusion. Außerdem soll vermieden werden, dass immer nur in ganz bestimmten Stimmungen Zwiegespräche "spontan" geführt werden. Entweder nur in einer Stimmungslage die beide Partner als besonders ausgeglichen empfinden bzw. immer nur dann, wenn es aufgrund eines Konfliktes Anlass für ein Gespräch gibt. Darüber hinaus ist es so, dass wir häufig unbewusst einen Widerstand gegen die Tiefe der Gespräche entwickeln. Wenn wir einen Gesprächstermin vereinbaren, haben wir nicht die Chance unbewusst aus diesem Widerstand heraus zu handeln. Außerdem ist das fest vereinbarte Zwiegespräch auch ein symbolischer Ankerplatz für die Beziehung. Häufig ist es entlastend zu wissen, über dieses oder jenes Problem kann ich am Mittwoch, 19:00 Uhr, ungestört und in Ruhe reden.

Zu 4. Was heißt: Jeder bleibt bei sich?

Der Grundsatz: keine Fragen, keine Ratschläge und jeder nur über sich hindert uns daran, uns selbst zu vermeiden. „Das geschieht in der Regel dadurch, dass wir bei dem Anderen sind: Für ihn sorgen, uns seinen Kopf zerbrechen, ihm helfen, ihn erziehen, ihn auf- oder abbauen, ihn angreifen, kränken, behindern oder zerstören.“ Wenn wir Zwiegespräche führen, haben wir zwei Aufgaben- die Grundordnung zu wahren und durch das Zwiegespräch tatsächlich an der Beziehung zu arbeiten.