

Das Zwiegespräch

Die Wahrheit beginnt zu zweit

eine Anleitung nach Michael Lukas
Moeller

Judith Kroy



Familien- & Paarberaterin Judith Kroy

© mannaz – Dasein erleben e.V. 2016

Was es heißt, wesentlich in Beziehung zu sein

Gerade waren wir in Italien im Urlaub. An der Strandbar, wo wir jeden Morgen unseren Cappuccino tranken, saßen jede Menge Paare, die es uns gleich taten. Ich war erstaunt. Die sonst so gestenreichen und kommunikativen Italiener machen dasselbe, wie deutsche Paare: sie schweigen miteinander. Die Männer schauten dabei noch in ihr Smartphone, die Frauen blickten ins Leere. Langjährige Partnerschaften erkennt man auch in Restaurant daran, dass sich die Ehepartner scheinbar wortlos verstehen, geredet wird nicht viel, geschwiegen umso mehr.

„Nur das sich immer wieder neu aufeinander beziehen, hält eine Beziehung lebendig.“ (M.L. Moeller)

In unserer Paarberatung berufen wir uns immer wieder auf die Bücher des Paartherapeuten Michael Lukas Möller, der in den siebziger Jahren einen großen Beitrag für die Arbeit in Selbsthilfegruppen geleistet hat. Paare, die wieder miteinander in Kontakt kommen wollen, beginnen im regelmäßigen Zwiegespräch, wesentlich miteinander zu reden, sich aufeinander zu konzentrieren und sich wieder aufeinander zu beziehen.

Zu Beginn mutet das seltsam an. Wir reden doch miteinander, sagen die Paare dann, wir müssen ja reden, sonst würde unser Alltag nicht funktionieren. Genau da liegt die Krux: häufig reden wir über die Sache, organisieren uns, sprechen über die Kinder, wenn sie noch im Haus sind, selten teilen wir uns mit, wie es uns wirklich geht. Wie oft bin ich erstaunt, wie wenig Ehepartner wirklich voneinander wissen.

„Das kann ich meinem Mann nicht sagen, meine Frau würde das nie verstehen, meine Partnerin hat einfach kein Ohr für mich, mein Partner redet eben nicht gerne...“, diese Sätze höre ich häufig. Dabei ist es ganz erstaunlich, was man voneinander erfährt, wenn man beginnt, sich zu einem regelmäßigen Gespräch zu verabreden, in dem jeder 45 Minuten Zeit hat, von sich zu erzählen oder eben auch von sich zu schweigen. Wesentlich beim Zwiegespräch ist die verbindliche Zeit und der gemeinsame Raum, den man dabei für die Beziehung schafft.

Dieser Termin sollte so relevant und wichtig wie ein Termin auf der Arbeit oder eine Geburtstagseinladung von den besten

Freunden sein. Am ehesten gelingt ein regelmäßiges Zwiegespräch, wenn einer der beiden Partner die Verantwortung für die Planung und die Durchführung übernimmt, denn schon daran scheitert es oft. Im Laufe der Zeit kann man sich dann auch mit der Organisation abwechseln.

Jeder Partner spricht von sich...

Nun sitzt man sich gegenüber und soll etwas zu sich sagen, denn das ist ein wesentlicher Teil dieser Übung, dass man nur von sich erzählt. Bald wird man merken, dass die Geschichten über die eigene Schokoladenseite schnell erzählt sind und dem Partner langweilig werden, er sieht die ja schon lange nicht mehr, denn meistens beginnen Paare in der Beratung mit solchen Gesprächen, wenn sie in einer handfesten Krise stecken. Auf dem Grund der Beziehung hat sich ein „Sediment“ aus Enttäuschungen, runtergeschlucktem Ärger, unerfüllten Erwartungen und Bedürfnissen abgelagert, das uns immer weiter voneinander entfernt hat.

Wo wir uns finden...

Wenn wir wirklich in die Tiefe kommen, dann werden wir all das entdecken, was uns miteinander zum Schweigen gebracht hat. Da stecken viel Wut, Tränen und Zorn, die, wenn wir sie nicht miteinander aufdecken, einfach häufig dazu führen, dass wir uns trennen.

Oftmals haben wir, wenn heftige Emotionen auf den Tisch kommen, den Impuls, das Gespräch zu verlassen, dem Partner seine Wahrnehmung auszureden, die Gefühle weg zu reden,

weil wir uns schuldig daran fühlen. Im Laufe der Zeit werden wir allerdings merken, wieviel Kraft es uns im Alltag kostet, alle negativen Gefühle und Gedanken der scheinbaren Harmonie willen, aus unserer Beziehung heraus zu halten. Echte Harmonie entsteht, wenn alles seinen Platz haben darf, dazu gehört auch der Zorn.

Wer einmal die reinigende Kraft geteilter echter Nähe in einem Zwiegespräch erlebt hat, wenn der Partner nicht geht, sondern sich alles anhört, was ich von mir erzähle, der wird verstehen, wieviel näher man sich fühlen kann, wenn man sein ganzes Selbst mit allem, was so in einem steckt, mit seinem Partner teilt. In diesen Gesprächen fangen wir an, uns wirklich kennen zu lernen und nicht nur das Bild, das wir voneinander haben. Manchmal geht auch eine große Enttäuschung damit einher, weil wir merken, dass unser Partner wirklich so ganz anders ist, als wir ihn uns immer vorgestellt haben. Auf jeden Fall aber führen uns die Zwiegespräche auf den Weg, uns selbst zu erkennen und uns unserem Partner gegenüber ehrlich zu zeigen. Sich wechselseitig einfühlbar zu machen, ist das erste Ziel der wesentlichen Gespräche. Nur so kann einer den anderen wirklich miterleben. Zwiegespräche bringen uns wieder einander näher und helfen uns, einen wesentlichen Dialog zu führen. Wenn wir diesen in einem festen Rahmen regelmäßig üben, dann werden wir uns immer mehr annähern und im Restaurant wieder miteinander reden können.

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

Das Zwiegespräch – eine Anleitung

Damit Zwiegespräche funktionieren, brauchen sie einen festen Rahmen. Hier einige Grundregeln für ihr Gelingen.

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. Die Erfahrung zeigt, dass bei einem Abstand von 14 Tagen die innere Verbindung zueinander abreißt. Zu einer guten seelischen Entwicklung gehört eine gewisse Intensität der Auseinandersetzung.

Außerdem ist das fest vereinbarte Zwiegespräch ein symbolischer Ankerplatz für die Beziehung. Häufig ist es im Alltag entlastend zu wissen, dass ich über dieses oder jenes Problem z.B. am Mittwoch, 19:00 Uhr, ungestört und in Ruhe mit meinem Partner reden kann.

1. Jeder spricht über das, was ihn bewegt, wie er sich, den Anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Dabei spricht er in „Ich“-Sätzen und nicht über den anderen.
2. Jeder Partner hat 45 Minuten Zeit von sich zu sprechen. Das mag zu Beginn lang erscheinen, mit der Zeit merkt man allerdings, dass eine Menge an Themen hochkommen und man an Tiefe miteinander gewinnt. Diese Zeit sollte aber auch nicht überschritten werden, weil die Konzentration dann nachlässt.

3. Der Zuhörer sollte auf jeden Fall bohrende Fragen, Ratschläge und Drängen vermeiden. Ausgeschlossen ist auch, dem Partner die eigene Meinung aufzuzwängen und seine Wahrnehmung der Situation ausreden zu wollen, d.h. seine Wahrheit in Frage zu stellen.
4. Zwiegespräche haben keinen Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was und wie viel er sagen will. Beide lernen durch Erfahrung, dass „größtmögliche Offenheit am weitesten führt.“



Judith Kroy

P.S. Unsere Erfahrung zeigt, dass ein erfolgreicher Start der Zwiegespräche erheblich erleichtert wird, wenn man die ersten beiden Gespräche in Begleitung einer erfahrenen Person durchführt. Angebote dazu gibt es bei mannaz-Dasein erleben. Ebenso unterstützen Paarabende und Paarseminare die Erfahrungen im Zwiegespräch zu vertiefen und Beziehungen zu verbessern und zu vertiefen.

Buchempfehlung:

Micheal Lukas Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2002

[ISBN 3-499-26384-X](#)

Gelegenheit macht Liebe. Glücksbedingungen in der Partnerschaft. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2000

[ISBN 3-498-04473-7](#)

ÜBER DEN VEREIN MANNAZ – DASEIN ERLEBEN

Seit 2008 haben wir als Verein mannaz - Dasein erleben mit Unterstützung unserer Weggefährten das Heilzentrum Leppin eingerichtet. Inmitten der weiten mecklenburgischen Natur bieten wir **Seminare, Auszeit vom Ich** und **Einzelberatung** an. Sich neu besinnen und auf den eigenen Weg machen, bedarf der Ruhe und des Schutzes einer unbelasteten Umgebung, die uns mit unserem wesentlichen Sein in Berührung kommen lässt. Hier bieten wir Raum für Menschen, die sich alleine, mit ihrem Partner oder ihrer Familie neue Wege erschließen möchten und neue Lebensweisen finden wollen. Unser Beraterteam steht dabei mit einem umfassenden Angebot als Begleiter zur Seite.

Wenn Du Dein Leben wieder finden willst in seiner Kraft, Tiefe, Lebendigkeit, Fülle und Lust, dann empfehlen wir Dir unser Seminar **VISION – Finde Deine Gabe**.

Auf dem **Geh-Danken-Weg** pilgern wir seit 2007 jährlich für Heilung und Versöhnung und um wieder Dankbarkeit für unser Leben zu finden.

Heilveranstaltungen, Vorträge und Workshop-Abende von mannaz - Dasein erleben e.V. finden ganzjährig in verschiedenen Städten in Norddeutschland statt.

Termine dazu findest Du auf:

www.mannaz-Dasein-erleben.de

Nimm doch einfach Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Dir und die Möglichkeit Dich weiter auf Deinem Weg zu einem „Leben in Fülle“ zu begleiten.

Heilzentrum Leppin

Mail: info@mannaz-Dasein-erleben.de | Tel:+49-(0)172-8 90 30 60



Ein Buch begleitet Dich durch das Jahr.

Geh-Danken enthält 52 inspirierende Texte die zum großen Teil auf dem Pilgerweg der Begegnung von Heiko Kroy geschrieben wurden. Einige sind für die wöchentlichen Begegnungsabende in vielen Städten Deutschlands als Impulstexte für die Zeit der Stille entstanden.

Wir haben 52 Texte ausgewählt die Dich als Leser über das ganze Jahr begleiten können. Für jede Woche des Jahres kann Dich ein Text unterstützen Deine Wahrnehmung für ein bestimmtes Thema zu schärfen, Dich bewusster in den Tag gehen zu lassen, Deine alltäglichen Erfahrungen neu zu „besinnen“, Dich mit einer Frage oder einem Gedanken tiefer auseinanderzusetzen.

Die Geh-Danken kannst Du auch nutzen, um zu einer bestimmten Lebenssituation oder Frage eine Antwort zu bekommen. Konzentriere Dich auf Deine Fragestellung und schlage dann das Buch an einer „zufälligen“ Stelle auf. Lese den Text und spüre in Dich hinein welche Antworten in Dir aufkommen.

Geh-Danken sind Worte der Liebe und des Herzens, die Dich auf Deinem Lebensweg begleiten werden.

Bestellung unter: info@mannaz-Dasein-erleben.de