

Zwiegespräch für Paare

(nach Prof. Dr. M.L. Moeller und C.M. Fatia)

Zwiegespräche vertiefen die Partnerschaft durch eine Fülle von Momenten, die den meisten nicht bewusst werden, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. Dabei berichtet jeder dem anderen, wie er sich selbst, den anderen, die gemeinsame Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt. Dieser „Austausch von Selbstportraits“ überwindet auf einfache und oft verblüffende Weise die sich nach und nach einschleichende Beziehungslosigkeit, die sonst zu einem inhaltsleeren Nebeneinander statt zu einem lebendigen Miteinander führt.

Zwei Dinge vorab sind wichtig:

1. Nehmen Sie sich einmal in der Woche 90 Minuten ungestört Zeit.
2. Sorgen Sie dafür, dass Sie dies regelmäßig tun. Auch im Urlaub oder wenn Sie unterwegs sind.

Die Regelmäßigkeit

Die Regelmäßigkeit der Zwiegespräche ist sehr wichtig, das ist das große Geheimnis des Erfolges. Wenn in der Woche zwischen den Gesprächen etwas „hochkommt“, weiß unsere Seele im innersten „Kein Problem, Sonntag ist ja wieder Zwiegespräch, da kommt es dann auf den Tisch“

Regeln für das Zwiegespräch

- Suchen Sie beide gemeinsam nach einem Termin, mit dem Sie sich wohlfühlen und 90 Min. Zeit haben. Beispiel: Immer sonntags nach dem Frühstück um 10:30 Uhr. Und vereinbaren Sie auch gleich einen Ausweichtermin, wenn es mal am Haupttermin nicht klappen sollte. **Es gibt KEINE Ausreden.**
- Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie gut miteinander reden können. Achten Sie darauf, dass Sie 90 Minuten lang ungestört bleiben können und lassen Sie sich nicht unterbrechen. Handy, Telefon, Klingel etc. ausschalten.
- Jeder hat 15 Min. Redezeit im Wechsel. Am besten Timer/Wecker stellen. Diese 15 Min. gehören ganz dem der dran ist. Und wenn er/sie nur schweigt oder drei Sätze spricht!
- Und ganz WICHTIG, Der andere (Zuhörer), hört nur zu, sonst nichts. Keine Zwischenkommentare, keine Fragen, keine „ja, aber“ etc. **NUR zuhören!!!** Hierdurch kann der „Redner“ sich ganz auch sich konzentrieren und wird nicht abgelenkt um Fragen zu beantworten oder auf die Kommentare zu antworten
- Nach den 15 Min. wird gewechselt und der andere ist dran. Ein Timer hat sich hier bewährt.
- Der, der mit Reden dran ist, **bleibt ganz bei sich**. Bewährt hat sich über das zu reden was einen im Moment am Meisten bewegt. Sie machen sich Ihrem Partner sozusagen Transparent. Er weiß dann wie Sie wirklich „ticken“. Es gibt auch keine Tabus. Das, was Sie berührt, über das reden Sie. Punkt. Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und Wünsche. Wenn Sie in der Ich-Form reden, bleiben Sie automatisch bei sich. Mit dem Du sind Sie fast immer beim Anderen.
- Geben Sie keine Ratschläge Ihrem Gegenüber. Erstens sind Ratschläge oft Schläge und zweitens sind Sie dann gerade nicht bei sich. Ein wichtiger Grundsatz im Zwiegespräch ist, dass jeder bei sich bleibt und an sich selbst arbeitet.
- Wenn jeder seine 3 x 15 Min. gehabt hat (90 Min. gesamt), ist das Zwiegespräch beendet und Sie gehen zum Alltag über. es wird NICHT mehr über das eben stattgefundene geredet oder „Nachdiskutiert“

Die Themen

Es gibt keine festen Themen! Jeder redet über das was ihn am meisten bewegt und bleibt dabei ganz bei sich. Das können allgemeine Dinge aus dem Alltag sein wie z.B.: „*Ich mag es gerne, mit der gesamten Familien morgens zusammen zu frühstücken...Ich mag es gerne, wenn...Für mich ist es schön, wenn...*“ Oder auch „*Für mich ist es immer ganz schlimm, wenn im Haus kein Radio an ist...Ich mag morgens noch nicht so viel reden, so ab 10 Uhr bin ich besser ansprechbar...*“ Sie können auch über Ihr Liebesleben sprechen. Sagen Sie Ihrem Partner was Sie wirklich mögen und was nicht.

Das Schöne an dieser Form des „bei Sich bleiben“ ist, dass der Andere sich ein reales Bild von Ihnen machen kann, wer Sie wirklich sind. Was Ihr Partner dann mit diesen Informationen macht ist seine Verantwortung.

Hier noch einige Tipps, die für den Anfang hilfreich sein können...

Wie gerne würden wir den anderen ändern und ihn uns nach unseren Maßstäben „zurecht schnitzen“. Leider oder besser Gott sei Dank hat das noch nie funktioniert und wird es auch nicht. Das Einzige, was sie wirklich verändern können, das sind Sie selbst. Ändern Sie sich und verändern Sie den Blick auf die Dinge, verändert sich die Welt um Sie herum!

Wichtig bei Zwiegespräch ist, dass **Sie es beide wirklich wollen**. Wenn nur einer es will und der andere nur so lala mitmacht, brauchen Sie gar nicht erst anfangen damit. Aus der Erfahrung von Familienaufstellungen und anderen Techniken um Paaren in ihrer Beziehung zu helfen zeigt sich, dass, wenn nur einer von beiden sich weiterentwickelt und der andere nicht, die Beziehung über kurz oder lang sowieso zu Ende ist. Denn einer entwickelt sich weiter, der andere bleibt stehen.

Aller Anfang ist schwer, sagt ein berühmtes Sprichwort. So kann es auch beim Zwiegespräch sein. Erstens neigen wir Menschen dazu es „perfekt“ machen zu wollen und zweitens stolpern viele am Anfang über das regelmäßige Einhalten der Termine.

Das wichtigste ist, fangen Sie an, jetzt oder spätestens in den nächsten 72 Std. Dann achten Sie beide darauf, dass sie die Regelmäßigkeit einhalten. Der Rest ergibt sich von alleine.

Erkenntnisse aus der Praxis

Im Laufe Ihrer Zwiegesprächspraxis und der zunehmenden Erfahrung damit, werden Sie merken, dass Ihr ganzes Leben mehr und mehr zum Zwiegespräch wird. Sie werden immer mehr bei sich bleiben. Nicht nur in Ihrer Partnerschaft, sondern auch im Job mit den Kollegen und im täglichen Umgang mit anderen Menschen.

Abschließende Worte

Wenn sich nach einer gewissen Zeit sich in Ihrer Beziehung keine Deutliche Veränderung einstellt kann es sein, dass bei dem einen oder anderen ein tiefer liegendes Thema zu Grunde liegt. Hier hat vielen Paaren schon die **Systemische Familienaufstellung** geholfen. Erste Informationen sowie eine Dokumentation vom Bayrischen Rundfunk und meine berühmte Bibergeschichte finden Sie unter www.Der-HypnoseCoach.de

Herzlichst Ihr

Olaf Scharlemann

„Deine positive
Veränderung
ist mein **Ziel.**“