



Alice Haller-Berger

Das Zwiegespräch

Im Berufsalltag fällt auf, dass wir für alles mögliche Zeit haben oder auch einsehen, wo es unsere Zeit unbedingt braucht:

z.B. für das Team, für Konferenzen, etc. jedoch was wir sehr oft stiefmütterlich behandeln oder meist ganz vergessen zu pflegen ist die Zeit fürs Paarleben.

Aus diesem Grunde ist das „Zwiegespräch“ seit vielen Jahren ein wertvoller Begleiter. Es hat sich nicht nur auf der Paarebene, sondern auch für alle anderen Zweierbeziehungen als wahre Energie-Tankstelle bewährt.

Otto Brink (2001) hat dazu ein Buch geschrieben, welches aufzeigt, wie das Familienstellen und Zwiegespräche sich sinnvoll ergänzen. Nachfolgend, die gekürzte Fassung der Ausschreibung des Instituts Projektleitung: dyalog Fortbildung in Partnerschaft, Cèlia M. Fatia, M.A. ehem. Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller (1988).

Die Ziele

- an Einfühlung gewinnen
- die Erotik beleben
- die Beziehung entwickeln
- sich selber 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 Zweiergespräch führen. Diese zwei sind

- die beiden Partner eines Paares, womit sie aktiv zum Lebendigbleiben ihrer Beziehung beitragen, das heisst, auch zu besseren seelischen Entwicklungsbedingungen. Zum Verarbeiten Leben verändernder Ereignisse, wie Verliebtheit, Krisen, Familiengründung, Trauer, berufliche Veränderung, Trennung, Krankheit etc.
- 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)
- Erwachsene mit Vater oder Mutter

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

- 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 eine starke Selbstentwicklung erlebt und sein Partner, damit die „Gleichgewichtsstörungen der Beziehung“, die oft zur Trennung führen, gemildert werden
- Menschen, die einander viel bedeuten, lange Zeit zusammenleben oder intensiver zusammenarbeiten
- Mitglieder einer Selbsthilfegruppe zwischen den Sitzungen – etwa, wenn sie ein Problem so besser lösen können oder eine Krise es erfordert.

Zwiegespräche vertiefen eine Zweierbeziehung durch eine Fülle von Momenten, 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, die jeweilige Situation gerade erlebt. Eine/r macht sich im wesentlichen Gespräch dem Gegenüber einfühlbar und wartet nicht passiv auf die Einfühlung des Partners. Dieser „Austausch von Selbstportraits“ 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 Zwiegespräche

Zwiegespräche 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/sie schildert, wie er/sie gerade sich, das Gegenüber, die Beziehung und sein Leben erlebt. Man 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, wie es hier fokussiert auf die bestehenden eigenen Liebesbedingungen empfohlen wird. Äussern und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt werden. Gelingt das nicht, hat sich der Viertelstunden-Wechsel bewährt. Schweigen und Schweigen lassen, wenn es sich ergibt. So sind ausgeschlossen: bohrende Fragen, Drängen und sanfte wie heftige Versuche, den anderen einfach zu übergehen.

Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang. Jede/r entscheidet für sich, was er/sie sagen mag, auch wenn 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.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Die vorherige Vereinbarung der Termine ist jedoch seelisch von Bedeutung. Gerade deswegen wird sie als „künstlich“ abgewehrt. Spontane Abmachungen aber 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 Handlung 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 drei einviertel 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 Zwiesprache 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 verpassten Wochen entspricht. Selbstverständlich kann bei Bedürfnis oder Notwendigkeit in intensiven,

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

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 Beginn 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 die 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 jedes bei sich geblieben? 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.

bleiben 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 vereinbart worden? Viele Partner gehen auf die Wünsche ihres Partners ein, ohne es selber zu wollen. „Dem anderen zuliebe mitmachen“, lohnt sich auf Dauer nicht, denn früher oder später wird's der eine oder die andere merken.

Ist das Sprechen - über mehrere Zwiegespräche hin - ungefähr gleich verteilt?

Im Schweigenden sammelt sich oft das, was aus der Beziehung herausgehalten wird. 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 – 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 Viertelstundenregelung hat sich bewährt.

Beide haben fünfzehn Minuten ganz für sich, die er oder sie für Sprechen oder Schweigen verwenden kann, danach ist der/die andere „dran“ für seine/ihre Viertelstunde. Und so weiter. Partner, die sich schwer tun, etwas für sich zu beanspruchen, schätzen diese Ordnung sehr.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch



Alice Haller-Berger

Literatur

Brink, O. (2001). *Spielregeln der Partnerschaft*. Freiburg: Herder Verlag.

Brink, O., Quasebarth, A., Saltuari, P. (2004). *Wie Offenheit die Liebe stärkt*. Freiburg: Herder Verlag. (sehr empfehlenswert)

Hellinger, B. (1998). *Wie Liebe gelingt*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.

Moeller, Michael L. (1988). *Die Wahrheit beginnt zu zweit, das Paar im Gespräch*. Reinbeck Hamburg: rororo.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch