



Zwiegespräche mit Leib und Seele

Streit, nicht miteinander reden können, Schweigen, sich unverstanden fühlen, häufiges Nörgeln und Kritisieren oder Vorwürfe machen – das sind sehr häufige Gründe, die ein Paar dazu bewegen, Beratung zu suchen. Wenn ein Paar nicht miteinander im Dialog ist oder wenn nur noch über "Organisatorisches" gesprochen wird, beginnt sich eine Entfremdung und Distanz auszubreiten, in der sich Frau und Mann abhandenkommen und beide ein-sam werden. Wie kann eine solche Barriere überwunden werden?

Gute Erfahrungen mache ich mit den sogenannten **Zwiegesprächen**: Da nimmt sich das Paar eine Stunde Zeit, die Frau z.B. beginnt während 20 Minuten zu erzählen, was sie beschäftigt, wie es ihr geht, was sie freute, was sie kränkte. Sie schaut in sich und gewährt ihrem Mann Einblick in die eigene Seele – und kommt sich während diesen 20 Minuten selber näher. Der Mann hört ihr "nur" zu, bleibt innerlich der Frau möglichst zugewandt und offen (und hat nebenbei noch die Uhr im Auge). Nach 20 Minuten schweigen beide einen Moment, lassen nachklingen, was sie gehört resp. erzählt haben und tauschen dann die Rollen: er erzählt (und sollte dabei möglichst nicht auf das eingehen, was seine Frau eben gesagt hat, sich nicht rechtfertigen, sondern ganz bei sich bleiben) und sie hört zugewandt und offen zu. Nach diesen 40 Minuten erst geben sich die beiden Rückmeldung, was das Gesagte bei ihnen ausgelöst hat, was sie allenfalls noch klären oder nachfragen möchten. Aber nicht korrigieren, rechthaben, rechtfertigen wollen. Der 3. Teil darf nicht in einen Streit ausarten! Sonst lieber nur reden und hören und sich nicht mehr am gleichen Tag austauschen.

Der Effekt ist oft tiefgreifend: es tut so gut, reden zu können ohne unterbrochen zu werden und ohne für den Raum kämpfen zu müssen – gleichzeitig ist es auch eine Herausforderung, die eigene Zeit zu füllen, sich immer mehr auf sich selber einzulassen, denn 20 Minuten sind lang und das Alltägliche, das meist zuoberst liegt, ist schnell gesagt. Für einige kann auch das Zuhören eine Herausforderung sein, es bringt aber Entspannung, nicht reagieren zu müssen und vor allem wird ganz schnell deutlich, was möglich sein kann, wenn es nicht zu einem Schlagabtausch kommt. Wichtig ist dabei, dass beide Partner gleich viel Zeit haben, dass sich "VielrednerInnen" halt beschränken müssen und "WenigrednerInnen" auch das Schweigen aushalten und akzeptieren lernen. Diese 20 Minuten sind meine Zeit, ich muss nicht darum kämpfen und sie kann mir nicht genommen werden. Und umgekehrt: diese 20 Minuten sind deine Zeit, egal ob du viel oder wenig redest, du hast meine Aufmerksamkeit. Schon allein diese Abmachung kann für Paare eine deutliche Entlastung und kostbare Bereicherung bringen, es kann ein Ritual des Sich Sammelns und Sich Mitteilens werden, das ganz heilsam ist. Einige Paare machen dies über Jahre und wollen es nicht mehr aufgeben.

Kürzlich habe ich angefangen, mit den Paaren zusammen ein **Zwiegespräch über den Körper** zu entwickeln (je nach Schwierigkeiten und Ziel muss hier variiert werden): Der Mann macht aus dem Empfinden aus dem Moment heraus einen Vorschlag, was für einen absichtslosen und nicht-erotischen (!) Körperkontakt er gerne geben möchte/ihr anbietet: z.B. Kopf und Gesicht streicheln oder mit den Haaren spielen oder eine Nacken-/Rückenmassage oder schweigend Hand in Hand einen Spaziergang machen oder einander in den Arm nehmen, sich halten, zusammen in einen Atemrhythmus kommen oder den eigenen Kopf in den Schoß des anderen legen – und das alles schweigend, auf eine bestimmte Zeit begrenzt. Vor dem Wechsel wieder einen Moment die Augen schliessen und nachspüren, dann Wechsel: nun macht sie einen Vorschlag, wie sie ihn gern halten oder berühren möchte. Am Ende auch nur wieder austauschen, was beide beim Geben/Nehmen (und wie dies ineinander fließt) erlebt haben, vielleicht danken. Aber diese Berührungen dürfen nicht zum Vorspiel für Sexualität "gebraucht" werden. Das Heilsame und Befreiende an dieser Übung kommt nur zum Tragen, wenn der Sinn der Berührung die Berührung selber ist, die Begegnung im Moment. Viele Frauen geraten bei Annäherungen des Mannes unter Druck, sie müssten nun etwas geben/erwidern oder der Mann wolle "mehr" – und dies fällt bei dieser Abmachung weg.

Ich bekomme Rückmeldungen wie: "es war so schön, nichts zu müssen", "ich durfte einfach annehmen und im Moment sein", "ich durfte ganz lange sie/ihn anschauen und streicheln und einfach meinen Händen folgen", "ich habe durch das Geben so viel bekommen", "so nahe bin ich ihr/ihm schon lange nicht mehr gekommen, dabei sassen wir nur voll angekleidet auf dem Sofa". Es lohnt sich, die anfängliche Befangenheit vor einer solchen Übung und Begegnung zu überwinden und beide Arten des Zwiegesprächs immer wieder zu pflegen.