

# Das Zwiegespräch

Für ein Zwiegespräch soll sich das Paar einen ungestörten Zeitraum reservieren, wo es für sich ist. Das kann zu Hause sein oder auf einem Spaziergang.

Partner A wählt ein Thema, was das Einzelne oder das Paar bewegt und persönlich betrifft. Es ist wichtig, sich für nur ein Thema zu entscheiden und bei diesem Thema zu bleiben. Beim nächsten Zwiegespräch definiert dann Partner B das Thema

Jeder entscheidet für sich, was und wie viel er zu sagen bzw. zu offenbaren mag. Durch die Erfahrung dieses respektvollen Austausches lernen aber beide, dass grösstmögliche Offenheit am weitesten führt.

Zwiegespräche finden idealerweise wöchentlich statt. Beide sollten vor allem von sich, über die eigenen Gefühle und Gedanken sprechen. Das Zwiegespräch verfolgt weniger ein konkretes Ziel (wie die Lösung eines Problems oder eine Entscheidung zu treffen), sondern dient vor allem dazu, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich dem Partner gegenüber zu öffnen und ihn Anteil haben zu lassen an dem, was mich zurzeit beschäftigt.

## Ablauf

- Es beginnt immer derjenige Partner, der das Thema gewählt hat (also Partner A). Er hat 15 Min. Zeit, zu diesem Thema alles zu sagen, was er will. Partner B hört in diesen 15 Min zu, ohne etwas zu sagen.
- Nach diesen ersten 15 Min werden die Rollen gewechselt. Jetzt redet Partner B 15 Min lang zu diesem Thema, Partner A hört zu. Partner B kann Bezug nehmen darauf, was der Partner A gesagt hat, wenn er das will. Er braucht das aber nicht zu tun, sondern kann unabhängig vom Gesagten seinen Standpunkt und seine Gedanken zum definierten Thema äussern. Er hat aber bei diesem Thema zu bleiben.

## Wichtige Regeln

**Keine** Vorwürfe, **Keine** Anschuldigungen, **Keine** Abwertungen, **Keine** Unterstellungen, **Keine** Dränge!  
Falls der sprechende Partner sich nicht an diese Regeln des Respekts hält, soll ihn der Zuhörende darauf hinweisen, sobald es ihn stört; das ist somit der einzige Grund, weshalb der Zuhörende das Wort ergreifen kann.

Wenn der Sprechende nichts mehr zu sagen hat, obwohl seine 15 Min noch nicht abgelaufen sind, bleibt das Paar schweigend einander zugewandt, bis die 15 Min um sind. Vielleicht taucht vor Ablauf der Zeit noch ein neuer Gedanke auf.

Wenn danach beide zu diesem Thema noch etwas hinzufügen wollen, dann kann sich das Paar einigen, das Zwiegespräch, um je 5 Min zu verlängern.

Das Paar spricht dann an diesem Tag nicht mehr über das Thema; das Gesagte wird so stehen gelassen, wie es gerade ist. Wenn das Paar will, kann es aber am nächsten Tag das Thema wieder aufgreifen (mit einem erneuten Zwiegespräch oder einer normalen Diskussion).

Beide Partner haben die Verantwortung dafür zu sorgen, dass sich am Tag des Zwiegesprächs kein Streit zum gewählten Thema entzündet! Dies ist sehr wichtig.

Für die ersten paar Durchgänge soll das Zwiegespräch genau in der Form durchgeführt werden, wie es oben beschrieben ist. Danach kann das Paar langsam beginnen, die Form des Gesprächs zu variieren, falls es das wünscht. Es gibt aber auch Paare, die regelmässig Zwiegespräche in ihrer strukturierten Form durchführen und diese Kommunikationsform als Ergänzung zu den alltäglichen Gesprächen schätzen.

### **Varianten**

Partner A redet so lange, wie er etwas zu sagen hat, danach werden wieder die Rollen gewechselt. Es ist aber gut, weiterhin auf eine ähnliche Verteilung der Rededauer zu achten. Dies kann mit einem „Sprechstab“ geschehen – der Partner, der den Gegenstand hält, redet, der andere hört zu.

Zuerst wird ein Zwiegespräch geführt, dem wird dann eine normale Diskussion angehängt (aber nur, falls diese ohne Streit möglich ist)