

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 eine Spaziergang.
- Die Partner entscheiden, wer beginnt. Der Partner, der das Thema festlegt, beginnt zu reden (Partner A). Beim nächsten Zwiegespräch wählt dann der andere Partner das Thema (Partner B).
- Das Thema ist offen. Es hat aber etwas damit zu tun, 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.
- 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 selber in Kontakt zu kommen, sich dem Partner gegenüber zu öffnen und ihn Anteil haben zu lassen an dem, was mich zurzeit beschäftigt. Das Zwiegespräch schafft auf diese Weise aber eine verbesserte Grundlage zur Erreichung eines solchen Ziels (wie der Klärung eines Konfliktes).
- Es beginnt immer derjenige Partner, der das Thema gewählt hat (also Partner A). Er hat 15 Minuten Zeit, zu diesem Thema alles zu sagen, was er will. Partner B hört in diesen 15 Minuten zu, ohne etwas zu sagen.
- Nach diesen ersten 15 Minuten werden die Rollen gewechselt. Jetzt redet Partner B 15 Minuten 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 er kann unabhängig vom Gesagten seinen Standpunkt und seine Gedanken zum definierten Thema äussern. Er hat aber bei diesem Thema zu bleiben.
- Wichtig ist eine respektvolle Sprache: keine Vorwürfe, keine Anschuldigungen, keine Abwertungen, keine Unterstellungen, kein Drängen usw. 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 Minuten noch nicht abgelaufen sind, bleibt das Paar schweigend einander zugewandt, bis die 15 Minuten 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 nochmals um je 5 Minuten 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 ein ähnliche Verteilung der Rededauer achten. Dies kann mit einem „Sprechstab“ geschehen – der Partner, der den Gegenstand hält, ist am reden, der andere am zuhören.
- Zuerst wird ein Zwiegespräch geführt, dem wird dann eine normale Diskussion angehängt (aber nur, falls diese ohne Streit möglich ist).