



Konfliktlösungen in Partnerschaften

DAS ZWIEGESPÄCH

Die mangelnde Kommunikation zwischen Mann und Frau hat einen Namen: Kommunikationsluft.

Wir reden zu wenig wesentlich miteinander. Das ist ein weltweiter Befund zur aktuellen Situation moderner Paare: Mit der Sprachlosigkeit geht die Lustlosigkeit einher. Die Paare tauschen ihr persönliches Erleben zu wenig aus. Somit können die einfachsten Konflikte nicht geklärt, die einfachsten Empfindungen nicht mehr geteilt werden: "Enttäuschung, Trauer und entsprechende Zornmengen sammeln sich unterschwellig auf dem Boden der Beziehung als Symptome einer unerledigten Aufgabe, eines ungelösten Konfliktes. Wenn nichts mehr besprochen werden kann, wird jede Erotik unter der Last von Unerledigtem, Gereiztem und Resigniertem erstickt. Weltweit ist die Lust am Schwinden".

Diese Aussage stammt von Prof. Dr. Michael L. Möller. Der Psychotherapeut und Mediziner hat sich wesentlich mit Paartherapien auseinandergesetzt.

M. Möller zeigt Möglichkeiten auf, mit dieser schwierigen Situation umzugehen: „Der Sprachlosigkeit kann man entgegenwirken mit wesentlichen Dialogen, den Zwiegesprächen. Sie entwickeln und vertiefen die Beziehung durch eine Fülle von Momenten, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung. Und mit der Sprache, dem Kreislauf einer Beziehung, wird auch die Erotik wieder belebt.“

Das Zwiegespräch ist ein entwickeltes Gesprächskonzept, das Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller aus wesentlichen Einsichten seiner langjährigen psychoanalytischen Arbeit mit Paaren und Paargruppen erarbeitete. Es handelt sich um ein regelmäßiges ungestörtes Gespräch zu zweit von anderthalb (1,5) Stunden Dauer, wöchentlich einmal zu einem festen Termin. Bei den Wirkungen des Zwiegesprächs geht es um nichtlineare Entwicklungen. Es eröffnen sich Räume, die miteinander verwoben sind und schließlich - entsprechend den vier Himmelsrichtungen - zu den vier großen Hauptwirkungen führen:

1. Selbstbindung und Selbstgestaltung
2. körperliche und seelische Gesundheit
3. Einfühlung und Bindungsfähigkeit
4. Erotisierung und Kreativität

Was im übenden Erleben, also in den Zwiegesprächen, geschieht, ist gleichbedeutend mit Lernen. Im Einzelnen lernen wir beispielsweise:

- uns selbst wahrzunehmen
- von uns zu sprechen
- dem anderen zuzuhören
- sich wechselseitig anzuerkennen
- sich einander zuzuwenden
- dialog- und konfliktfähig zu werden
- die Bedürfnisse des anderen und die eigenen Wünsche gleichrangig zu beachten
- an Selbstvertrauen zu gewinnen



Die vielfältigen Wirkungen der Zwiegespräche ergeben sich durch zwei Momente:

1. durch das übende Erleben, das während des Zwiegesprächs ununterbrochen abläuft.
2. durch das wechselseitige Modell, durch das einer vom anderen lernt.

Es gibt wichtige Bedingungen, die es einzuhalten gilt, um ein Erfolg versprechendes Ergebnis zu erzielen:

Vereinfachte Anleitung:

1. Vereinbaren Sie gemeinsam einen Haupt- und einen Nebentermin von 1,5 Stunden
2. Dauer pro Woche.
3. Setzen Sie sich im Zwiegespräch von Angesicht zu Angesicht gegenüber.
4. Das Thema lautet: Ich erzähle dir, was mich zur Zeit am stärksten bewegt - sei es innerhalb
5. oder außerhalb der Beziehung.
6. Schweigen und schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang.
7. Beachten Sie für das erste Jahr die Viertelstundenregelung: Die erste Viertelstunde
8. hat der eine, die nächste der andere. Dann noch einmal ein doppelter Wechsel.
9. Pünktlich beginnen, pünktlich aufhören. Zwiegespräche nie verlängern oder verkürzen.
10. Bei sich bleiben - man hat in der Welt des anderen nichts zu suchen.
11. Bildersprache: Erläutern Sie sich in kleinen, konkret erlebten Szenen.

Wenn Sie mit Ihrem/Ihrer Partner/in einen festen Termin und einen Ausweichtermin für das Zwiegespräch vereinbaren, beachten Sie dabei, dass keiner zu Gunsten des Zwiegesprächs auf irgendetwas verzichten muss. Wenn einer etwas für diesen Termin opfert, sind Schwierigkeiten vorprogrammiert. Denn dann erschweren Ungerechtigkeitsgefühle und Enttäuschungswut den Start der Gespräche.

Die Regelmäßigkeit der Gespräche ist das Geheimnis ihres Erfolges. So geht der unbewusste rote Faden nicht verloren. Jeder geht der Frage nach: "Was bewegt mich zur Zeit am stärksten?"

Es gibt kein anderes Thema im Zwiegespräch als das eigene Erleben. Einer erzählt dem anderen, wie er gerade sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. Die Partner tauschen sozusagen Selbstporträts aus. Vor unserem inneren Auge haben wir alle ständig eine Art inneren Film ablaufen. Und sehr oft sagen oder tun wir Dinge in Reaktion auf diesen inneren Film. Aber nur sehr selten nehmen wir die dahinter liegenden Bilder und Szenen auch bewusst wahr. Im Zwiegespräch wird frei den eigenen Gedanken gefolgt. Keiner sollte den anderen unterbrechen. Jeder konzentriert sich auf sich selbst und hilft damit auch dem anderen, zu sich zu kommen.

Haben Paare erst einmal mit Zwiegesprächen begonnen, wirken die ersten Gespräche häufig euphorisierend durch die Entlastung von unausgesprochenen Dingen. Spätestens nach dem dritten Dialog aber meldet sich die Abwehr gegen den Selbstentwicklungsprozess zu zweit. Sie zeigt sich vielfältig:

- Ein starker Widerstand gegen diese Gespräche zeigt sich in der Tendenz, die Dialoge ausfallen zu lassen und schließlich ganz abzubrechen.





- Die Zwiegespräche werden abgekürzt oder verlängert. Die dazu vorgebrachten Argumente im Sinne eines Vorwands (Rationalisierung) sind unzählig. Sehr häufig wenden Paare ein: "Wir hatten uns nichts mehr zu sagen, deswegen haben wir aufgehört". Das Versiegen des Stoffes ist unbewusst reguliert und entspricht einem Widerstand.

Belassen Sie es also bei dem zeitlichen Rahmen von 90 Minuten. Dieser Zeitrahmen gewährleistet Ihnen einerseits genügend Raum, zu sich zu kommen, Gedanken und Gefühle aufkommen zu lassen und zu vertiefen.

- Verlegen des Ortes, z.B. zum Essen, im Stau stehend, in die Kneipe, im Solarium etc. Die unbewusste Absicht ist es, für Unterbrechungen oder Ablenkungen zu sorgen, die den Entwicklungsprozess stören.
- Entgleisungen des Gesprächs, unbemerkte Verschiebung des Gesprächs aus dem Entwerfen eines Selbstporträts heraus zu einer, aus einem Sprechen "von sich" also zu einem Sprechen "über etwas". Zwiegespräch ohne besondere Vorkommnisse: Letztlich kann alles vom Widerstand aufgegriffen werden. Ein Gespräch kann an der Oberfläche bleiben oder Unwichtiges zu vermeintlich Wesentlichem verwandeln. Alles kommt darauf an, inwieweit sich jeder auf sich selbst einlässt.

Eine Zweierbeziehung vollzieht sich nur zu einem Zehntel im bewussten Bereich. Das bleibt meist unbeachtet. Neun Zehntel unseres Paarlebens sind unbewusst, aber deswegen keineswegs unwirksam. Dies gilt natürlich ebenso für die Zwiegespräche.

Der Psychologe Scheunert hatte 1960 schon die Erkenntnis: "Unbewusstes erkennt Unbewusstes irrtumslos".

Das ist die Grundlage unseres unbewussten Zusammenspiels, auf dem das Konzept der Zwiegespräche gründet. Jede Beziehung fängt bei Null an und entwickelt sich. Zu einer Auseinandersetzung gehören immer zwei Personen, somit kann die Schuld nicht nur allein auf einer Person lasten.

Michael Lukas spricht von fünf Bedingungen, die eine gute Beziehung ausmachen.

Um eine Partnerschaft bewusst zu gestalten sollte folgendes beachtet werden:

1. Von einer wechselseitigen Unkenntnis ausgehen, statt von einer so genannten „gleichen Wellenlänge“. „Ich bin nicht du und weiß dich nicht“
2. Das gemeinsame unbewusste Zusammenspiel wahrnehmen, anstatt sich als zwei unabhängige Individuen zu betrachten. „Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht“.
3. Regelmäßige wesentliche Gespräche als Kreislauf einer lebendigen Beziehung begreifen, anstatt mit Worten die Beziehung nur noch „zu verwalten“. „Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen“.
4. In konkreten Erlebnissen statt in Gefühlsbegriffen sagen, was man meint. „Sprechen in Bildern statt in Begriffen“. Gefühle als unbewusste Handlungen mit geheimer Absicht verstehen, anstatt zu meinen, dass sie „von innen heraus“ kämen (Bsp. innere Ängste und Depressionen oder äußere Kränkung und Schuldgefühl).
5. „Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich“.

Moeller, Michael Lukas (1988). Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek (Rowohlt)

Moeller, Michael Lukas (1996). Worte der Liebe. Erotische Zwiegespräche. Ein Elixier für Paare. Reinbek (Rowohlt)

