

Zwiegespräch

Ein Zwiegespräch sollte vorab im Kalender fest eingeplant werden, damit es auch durchgeführt wird. Ein Partner übernimmt abwechselnd allein die Verantwortung dafür, dass das Zwiegespräch durchgeführt wird.

- Beide Personen sind sich einig Zwiegespräche durchzuführen.
- Verabreden Sie sich für 90/60 Minuten, ohne dass in dieser Zeit ein Partner auf irgendetwas verzichten muss.
- Nicht nebenbei beim Kaffeetrinken, Spazierengehen, Essen oder ähnliches.
- Alle Störungen von außen (Besuche, Telefon...) für die Gesprächszeit unmöglich machen.
- Setzen Sie sich so hin, dass Sie sich in die Augen schauen können.
- Eine Eieruhr / Wecker befindet sich für beide in Sichtweite.
- Einigen Sie sich fürs erste Mal wer anfangen will. Zukünftig dann abwechseln. Die jeweils sprechende Person hat 15/10 Minuten Sprechzeit.
- Die zuhörende Person wird die sprechende Person nicht unterbrechen. Machen Sie sich gegebenenfalls Notizen zu den angesprochenen Themen, um eine Unterbrechung zu vermeiden.
- Sprech- und Denkpausen dürfen sein, es besteht kein Offenbarungszwang und es besteht kein Dialog.
- Nach der Sprechzeit die Sprecherrolle tauschen.
- Sie können sich nach dem Zwiegespräch Rückmeldung darüber geben, wie das Gespräch für Sie war.
- Zum Schluss der Übung wird gleich wieder ein Termin für das nächste Zwiegespräch vereinbart.
- Führen Sie die Zwiegespräche bei einem problematischen Miteinander zunächst alle 2 - 3 Wochen durch. Bei entspannten Beziehungsphasen empfiehlt sich die Durchführung alle 2 - 3 Monate zur Vorbeugung.
- Das Zwiegespräch am besten an bestehende Rhythmen koppeln, z.B. an Vollmondtagen oder zu Beginn der Jahreszeiten (z.B. 21. März, 21. Juni, 23. September, und 21. Dezember)

Nehmen Sie beispielsweise zu folgenden Aspekten Stellung:

- Was habe ich von Dir gehört? Fassen Sie erst kurz zusammen, was Sie verstanden haben.
- Wie geht es mir? Was brauche ich? Was wünsche ich mir?
- Was hat sich für mich noch nicht erfüllt? Was würde ich gerne verändern?
- Was hat sich für mich durch Dich erfüllt? Wofür möchte ich Dir danken?
- Welche meiner Gedanken sollte ich Dir noch mitteilen?

Was darf ich nicht sagen?

- Keine Du-Botschaften. Sprechen Sie über sich und nicht über Ihren Partner.
- Keine Kritik im üblichen Sinne (sondern das, was Sie fühlen, brauchen und wünschen)
- Keine Vorwürfe
- Keine Ratschläge
- Keine Wertung oder Abwertung des Partners
- Kein Sarkasmus oder Zynismus
- Keine Verallgemeinerungen (wie z.B. „immer.../ ständig.../ alles.../ nie...“)
- Keine Übertreibungen (sondern nur das konkret Beobachtbare: was, wann, wer, wie oft, wieviel...)