

Leitfaden zur Durchführung von Zwiegesprächen (ZG)

Hintergründe und Ziele von ZG

Unsere Alltagsgespräche sind üblicherweise sogenannte *Schlagabtausch*gespräche. Welche Person wann spricht, wird spontan und nicht ausdrücklich während des Gesprächs verhandelt, indem wir mit Mimik, Gestik, Ins-Wort-fallen oder In-Pausen-sprechen quasi ums "Rederecht" ringen. Durch den häufigen Wechsel des Rederechts werden Gedankengänge unterbrochen und verändert. Der Kampf um das Gehört-Werden beeinträchtigt die Konzentration auf das Zuhören erheblich. Bereits die Begriffe "Ringeln" und "Kampf" legen nahe, dass solche Gespräche eher Konkurrenz zwischen den Beteiligten als ihre Kooperation fördern. Wir sprechen also häufig *gegen*einander und viel seltener wirklich *mit*einander.

Prüfen Sie im Alltag selbst einmal, wie lang am Stück Sie üblicherweise in Gesprächen reden können. Mehr als eine Minute? Wann haben Sie das letzte Mal länger als 5 Minuten ununterbrochen zu Ihrem Gegenüber sprechen dürfen?

Der Beginn von Paarbeziehungen bietet diesbezüglich häufig eine Ausnahme. In unserer Begeisterung für unsere neuen Partner*innen sind wir oft so gespannt und neugierig, dass wir der Stimme der begehrten Person am liebsten stundenlang zuhören würden. Und weil es uns sehr wichtig ist, richtig für diese Person zu sein, sie also von uns zu überzeugen, hören wir i.d.R. auch deutlich aufmerksamer zu.

Diese zusätzliche Zeit, die wir unserem Schwarm zunächst widmen, ist von einem überfordernden Alltagsleben (*mit Beruf, Familie, Vereinen, Freundeskreisen, Hobbies, Medienkonsum und so "Erwachsenendungen" wie Haushaltsführung, Hausbau oder Steuererklärung*) nur geborgt. So sehr wir unsere junge Liebe genießen mögen: der Druck auf diesen Zeit-Kredit nimmt stetig zu und liebende Partner*innen zeigen meist Verständnis, dass wir irgendwann mal wieder regelmäßig arbeiten oder unsere Eltern besuchen müssen.

Durch diese Zeit-Umverteilung gerät die aktive gemeinsame Gestaltung von Beziehung allmählich in den Hintergrund. Und damit auch die gegenseitige Vermittlung der sich ständig verändernden Bedürfnisse der Partner*innen. Anstatt an- und voneinander zu lernen entfremden wir uns voneinander. Missverständnissen, (Vor-)Verurteilungen und Oberflächlichkeit wird so der Boden bereitet. Konflikte, Streits und Kämpfe mehren sich und sorgen beidseitig für Verletzungen und Misstrauen. Aus der nährenden Bindung wird eine überwiegend noch auf Abhängigkeit beruhende, beschränkende Verpflichtung. Es entsteht ein brüchiger Waffenstillstand, wirklicher Friede miteinander aber nicht.

Dieser unerfreulichen Dynamik zu entgehen und unsere Beziehungspartner*innen wieder zu einer Bereicherung unseres Lebens, mindestens aber nicht zu Bremsklötzen werden zu lassen, ist das hohe Ziel der Zwiegespräche. Dabei wollen wir sowohl die andere Person, vor allem aber uns selbst wieder auf Stand bringen:

Was bewegt mich? Was ist gerade bei mir los? Was brauche ich, was fehlt mir, was ist mir zu viel? Wie geht es mir mit xy?

Und andererseits, was bewegt eigentlich meine*n Partner*in? Stimmen meine Annahmen über ihre*seine Bedürfnisse eigentlich (noch)?

Struktur der Gespräche

- Die Gespräche finden **wöchentlich** ...
- ... zu einem **festen**, gemeinsam vereinbarten Termin statt. (z.B. "jeden Mittwoch um 19:00 Uhr).

- Ein Ausfall/Verlegung findet nur bei "höherer Gewalt" (überraschender Stau, Unfall, Haus brennt ...) statt.
- Für diese Ausnahmen ist bereits im Voraus ein Ersatztermin zu vereinbaren. (also z.B. " falls nicht Mittwoch um 18h möglich, dann auf jeden Fall Samstag 14h")
- Die Gespräche finden stets in (emotional) sicherer, ungestörter Umgebung statt. Spaziergänge, auch in abgelegenen Gegenden, sind *nicht* sicher! Schalten Sie Geräte stumm. Auch von Kindern oder Haustieren sollten Sie für diese Zeit ungestört sein. Wer mit Unterbrechungen oder dem Eindringen Dritter rechnen muss, wird sich nicht öffnen und verletzlich machen.
- Das Gespräch dauert nicht weniger als **90min**
- Die Partner*innen wechseln sich mit insgesamt **6 x 15min Redezeit** ab,
 - d.h. 3x Person A und 3x Person B
 - im Wechsel, also A B A B A B.
 - Auch wer beginnt wird abgewechselt. Das 2. Gespräch verläuft also B A B A B A.
- Das Gespräch endet nach der sechsten Redezeit. Es ist wichtig, das Gespräch an dieser Stelle **nicht** fortzusetzen, ggf. sich sogar erstmal für eine Stunde getrennt zu beschäftigen und so vom Gespräch zu distanzieren.
 - Es wird nicht empfohlen, die kritischen Gesprächsfäden außerhalb der ZG wiederaufzunehmen.

Wichtige Regeln

- Es spricht nur, wer gerade mit Redezeit dran ist. Die andere Person hat die Aufgabe schweigend, aber aufmerksam zuzuhören.
- Ziel ist, der anderen Person "Eine Geschichte von sich" zu erzählen. Sie dürfen also ganz viel über ICH sprechen.
 - Sätze, die mit DU beginnen, hören sich hingegen meist nach Vorwurf oder Angriff an. Und wir wollen ja keinen Schlagabtausch mehr.
- Es ist in Ordnung, sich Notizen zu machen, um aufmerksamer zuhören zu können.
 - "Stenografieren", um der anderen Person die Worte im Mund herumzudrehen, nicht.
- Niemand wird gern belehrt. Noch weniger von nahen Menschen, mit denen wir in Konflikt stehen.
 - Auch wenn Ihr Gegenüber gegen Regeln verstößt - lassen sie es seine 15 Minuten in Ruhe beenden, ohne zu unterbrechen.
 - Korrigieren Sie durch Ihre eigene vorbildliche Einhaltung der ZG-Regeln. Seien Sie ein herausragendes Modell.
 - Sie dürfen in Ihrem Abschnitt gerne Ihre Gefühle formulieren, die der Regelübertritt in Ihnen eventuell auslöst. Aber denken Sie daran: Sie wollen keine DU-Sätze formulieren (s.o.).

Ein gemeinsames Experiment

Viele Menschen zweifeln an der Bereitschaft Ihrer*s Partners*in, sich auf ZG einzulassen. Dabei überschätzen sie wegen des konflikthaften Verlaufs oft deren destruktive Eigenschaften und unterschätzen deren eigenen Leidensdruck.

Sollten Sie selbst oder Ihr*e Partner*in aber tatsächlich am Sinn der ZG zweifeln, empfehle ich Ihnen, sich miteinander auf einen Problemlauf über 5 Wochen zu einigen. Das hält die Investition zeitlich begrenzt und garantiert andererseits, dass Sie die Vorzüge des Konzepts auch wirklich erleben und in die Beurteilung einbeziehen können. Die ersten ein oder zwei Gespräche werden Sie benötigen, um sich in die Regeln einzufinden. Das kann das Gespräch inhaltlich ein wenig ausbremsen. Die nächsten Wochen können Sie sich dann auf die Inhalte konzentrieren und von deren Austausch profitieren.