

*Hast Du einen Tipp für mich und meinen Liebblingsmenschen, um Gespräche ernsthaft und konzentriert zu führen, vor allem in stressiger Zeit?*

Eine kleine Übung aus der Paarberatung ist das sogenannte Zwiegespräch. Das kann dem Gespräch einen wertschätzenden Rahmen geben. Im Zwiegespräch, welches die Beziehungsmenschen vereinbaren, findet Folgendes statt: Das Gespräch muss vorab im Kalender fest eingeplant werden, damit es auch durchgeführt wird. Ein Teil übernimmt abwechselnd alleine die Verantwortung dafür, dass das Zwiegespräch durchgeführt wird. Beide Personen sind sich einig, Zwiegespräche durchzuführen und verabreden sich für 60 Minuten. Das Gespräch findet nicht nebenbei beim Kaffeetrinken, Spazierengehen, Essen oder ähnlichem statt. Alle Störungen von aussen (Besuche, Telefon...) sind für die Gesprächszeit unmöglich gemacht. Setzt euch so hin, dass ihr euch in die Augen schauen könnt. Einigt euch fürs erste Mal, welche Person anfangen will. Zukünftig könnt ihr dann abwechseln. Die jeweils sprechende Person hat 15 Minuten Sprechzeit. Die zuhörende Person

Die Ratgebenden zu Liebe, Beziehung und Sex.

son wird die sprechende Person nicht unterbrechen. Macht euch 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. Zu folgenden Aspekten kann gesprochen werden:

- 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 will ich dir noch mitteilen?

Vermeidet Du-Botschaften, Ratschläge und Abwertungen. Auch Sarkasmus, Zynismus, Verallgemeinerungen (z.B. immer, nie, ständig) und Übertreibungen sind nicht hilfreich. Nachdem eine Person gesprochen hat, darf die zuhörende Person

kurz zusammenfassen (5 Minuten), was sie verstanden hat: Was habe ich von dir gehört? Es soll daraus aber keine Diskussion entstehen. Dann dürfen die Rollen gewechselt werden. Ihr könnt euch nach dem Zwiegespräch Rückmeldung darüber geben, wie das Gespräch für jede Person war. Hier geht es nicht um den Inhalt des Gesagten, sondern um die Form des Gesprächs. Wie was das für mich? Zum Schluss der Übung wird gleich wieder ein Termin für das

nächste Zwiegespräch vereinbart. Zwiegespräche können in lebhaften Zeiten zunächst alle zwei bis drei Wochen durchgeführt werden. Bei entspannten Beziehungsphasen empfiehlt sich die Durchführung alle zwei bis drei Monate auch zur Prävention. Denn wenn ihr euch regelmässig dieses Update über Bedürfnisse und Befindlichkeiten gebt, dann habt ihr ein gutes Beziehungsfundament für stressige und herausfordernde Phasen.



Ihr könnt eure Fragen und Anliegen an [katrin.lukas@paarberatung-mediation.ch](mailto:katrin.lukas@paarberatung-mediation.ch) senden und bekommt im nächsten Heft oder per Mail eine Antwort.  
Beraterin: Katrin Lukas, Paar- und Sexualtherapeutin bei Paarberatung & Mediation Kanton Zürich  
[www.paarberatung-mediation.ch](http://www.paarberatung-mediation.ch)

