



## Beziehungsprobleme: Das Zwiegespräch

### Wie Sie mit einfachsten Mitteln Ihre Beziehung dauerhaft beleben können

Zu Beginn einer Beziehung ist es ein Vergnügen, einander viel Zeit zu schenken und einander zuzuhören. Je länger ein Paar zusammen ist, desto öfter passiert es, dass sich beide zunehmend weniger Zeit füreinander nehmen. So kann es passieren, dass ein Paar beginnt, sich für Beziehungsprobleme gegenseitig die Schuld zu geben oder sie werden passiv anstatt die Beziehung zu pflegen. „Beziehungslos in der Beziehung“ nennt Michael I. Moeller diesen Zustand und empfiehlt: „wesentlich“ miteinander zu sprechen. Nicht über die Arbeit, über die Kinder, übers Essen, sondern über sich selbst. Am Anfang einer Beziehung tut dies jedes Paar von alleine. Man ist neugierig aufeinander, will alles vom anderen wissen. Aus der wachsenden Vertrautheit erwächst die erotische Anziehung. Dann aber denken beide, dass sie vom anderen nichts Neues mehr erfahren können, weil sie sich schon so viel erzählt haben und alles über den anderen wissen. Beziehungsprobleme beruhen meist auf diesem Irrtum.

### Einfache Regeln

Als Gegenmittel hat M.L. Moeller das „Zwiegespräch“ entwickelt, was sich seit über zwei Jahrzehnten bewährt hat. Es ist eine Unterhaltung mit einfachen aber festen Regeln. Die Partner verpflichten sich, die Regeln einzuhalten.

### Warum Zwiegespräche guttun

Jedes Paar lebt in einer doppelten Wirklichkeit - in der eigenen und in der des Partners. Wenn jeder die Wirklichkeit des anderen kennen lernt, wird die Partnerschaft bereichert. Wenn jeder aber den anderen davon überzeugen möchte, die eigene Wirklichkeit sei die bessere, entstehen Beziehungsprobleme. Daher lautet die wichtigste Voraussetzung des Zwiegesprächs: vollständige Gleichberechtigung der beiden Wirklichkeiten.

#### 1. „Ich bin nicht du“



Sie lernen gegenseitig, dass sie sich viel weniger kennen, als Sie denken. In einer länger dauernden Beziehung behauptet ein Partner stets etwas über den anderen. Moeller nennt das „den anderen kolonialisieren“. In einem offenen Zwiegespräch bleibt jede/\*r neugierig auf den anderen und auf die Verschiedenheit, die jeweiligen Stärken des/\*r Anderen und auch die Veränderungen im Laufe von Beziehungen.

#### 2. „Wir sind 2 Gesichter einer Beziehung“



Sie lernen, sich als zwei unabhängige Individuen aufzufassen und als Paar. Dabei haben beide einen Anteil daran, wie die Beziehung läuft und es gibt Anteile z.B. wie man selbst aufgewachsen ist, welche Werte man verinnerlicht hat etc., die die Beziehung beeinflussen. Das „Eigene“ beeinflusst also das „Gemeinsame“ und beide sind für Beziehungsprobleme verantwortlich. Diese Einsicht revolutioniert den Paaralltag - es gibt keinen Boden mehr für Vorwürfe & Selbstvorwürfe.

### 3. „Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen“

Sie lernen, dass Sie bestenfalls sich selbst, nicht aber den anderen ändern können, auch wenn Sie es ununterbrochen versuchen. Und Sie lernen, dass Sie beim Miteinanderreden nicht nur eine Beziehung zum anderen, sondern auch zu sich selbst aufnehmen.

### 4. „Wir erzählen uns Bilder“



Sie lernen, anstelle von „Ich finde dich toll“ konkrete Szenen zu benutzen: „Heute früh sah ich dich, wie du auf dem Rad mit leicht wehendem Rock um die Ecke kamst und das Sonnenlicht in deine Haare geleuchtet hat. Da fand ich dich ganz wundervoll du selbst.“

### 5. „Für meine Gefühle bin ich selbst verantwortlich“



Sie lernen, Ihre Gefühle als Anteile Ihres Unbewussten zu verstehen. Gefühle kommen also nicht schicksalhaft über Sie und sind auch nicht von außen gemacht. Sie lernen, Ihre Gefühle klarer auszudrücken und souveräner mit ihnen umzugehen, z. B. indem Sie sich nicht von jedem Gefühlsimpuls bestimmen lassen.

### Wenn ein Zwiegespräch schief läuft



Geben Sie deswegen nicht auf. Zwiegespräche optimieren sich selbst. Falls ein Zwiegespräch einmal miserabel ausfällt, wird das nächste besser. Zwiegespräche wirken über sich hinaus; auch die anderen Gespräche werden wesentlich und offener.

### Was Zwiegespräche bewirken

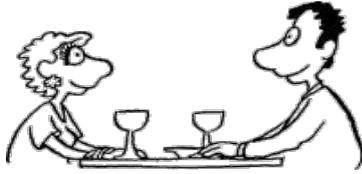
Untersuchungen haben erwiesen, dass das menschliche Immunsystem wesentlich durch die Qualität der Paarbeziehung bestimmt wird. Das Blutbild nach einem Zwiegespräch verbessert sich messbar. Das subjektive Glücksgefühl eines Menschen hängt ebenfalls wesentlich von der Paarbeziehung ab.

Eine gute Partnerschaft ist prägend für die Kinder. Jedes Kind ahmt später die Paarqualität seiner Eltern nach.

Die durch Zwiegespräche verbesserte Parkommunikation bereichert schließlich das Sexualleben des Paares. Es ist ein Irrtum, dass zu gutem Sex eine gewisse Fremdheit gehört. Gegenseitiges Verständnis und intime Vertrautheit sind die besten Zutaten für erfüllte Erotik.

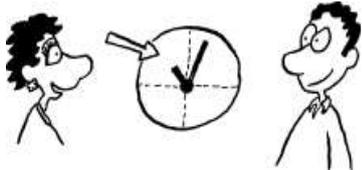
# Regeln für Zwiegespräche

## Feste Zeit



Vereinbaren Sie pro Woche einen Termin und einen Ersatztermin (falls beim 1. etwas dazwischenkommt), an dem Sie ungestört „allein zu zweit“ 90 Minuten lang miteinander sprechen können.

## Fester Ablauf

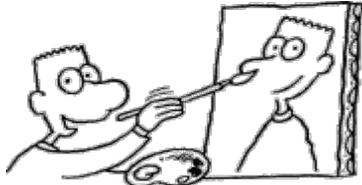


Setzen Sie sich gegenüber, denn das Wesentliche wird optisch übermittelt, nicht über die Sprache. Schalten Sie Störungen aus (Telefon, Computer, Hintergrundmusik, Fernsehen). Kürzen Sie das Gespräch nicht ab und verlängern Sie es nicht.

## Fester Wechsel

Für Zwiegespräche benötigen Sie eine Uhr. 15 Minuten spricht der eine, dann 15 Minuten der andere. Wer zuhört, stellt keine Fragen, nicht einmal Verständnisfragen.

## Festes Thema



Jeder erzählt, was sie/ ihn derzeit am meisten bewegt. „Ein Selbstporträt malen“ nennt Moeller das. Jeder bleibt bei sich selbst als Thema. Wenn er über den anderen spricht (was natürlich erlaubt ist), dann nicht wertend, sondern er schildert seine eigenen Empfindungen im Blick auf den Partner.

Quelle:

<https://www.simplify.de/partnerschaft/beziehungsprobleme/artikel/beziehungsprobleme-wundermedizin-zwiegespraech/>