

## Methoden Partner-Zwiesgespräche - M.L. Moeller - :

Das Thema eines Zwiesgesprächs lautet in der Regel:

### **"Was ich Dir heute über mich und über mich in unserer Beziehung mitteilen möchte"**

#### I. Rahmen des Zwiesgesprächs ( ist für den Erfolg ähnlich wichtig wie der Inhalt)

1. Partner in einer festen ( privaten oder Arbeits-) Beziehung vereinbaren über einen längeren Zeitraum möglichst wöchentlich, jedenfalls aber regelmäßig ein Gespräch ( von ca. 1 1/2 Stunden Dauer) und gleichzeitig vorsorglich einen Ersatztermin. Die vereinbarte "Laufzeit" wird eingehalten: Zwiesgespräche werden nicht verlängert und auch nicht verkürzt.

2. Ungestörter Raum - ungestörte Zeit ( kein Telefon, Handy, keine Unterbrechungen von außen).

#### II. Empfehlungen für diese selbstbestimmten Zwiesgespräche:

- jede/r redet nur über sich (mit Verantwortung für die in ihm/ihr selbst entstandenen Gefühle) und bringt das eigene momentane Gefühl oder die Erinnerung an ein konkretes Erlebnis (dann in der Vergangenheitsform erzählt, ohne "immer", "wieder" u.a. Verallgemeinerungen) zum Ausdruck ( Ich-Botschaften)
- keine Fragen
- keine Ratschläge, kein Theoretisieren
- bewusstes Angehen gegen die Abwertung des/der Anderen (denn dazu neigen wir infolge vergangener schmerzhafter Erfahrungen)
- wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit nicht auf den anderen zu verlegen, sondern bleiben bei uns selbst; wir unterbrechen uns selbst, wenn wir merken, dass wir "den anderen und seine Erlebnisweise missachten" , wir unterbrechen uns, wenn wir merken, dass wir "den anderen ändern wollen, nicht uns selbst" ( Moeller nennt das Gegenteil davon "Kolonialisierung", also Versuche der Ausübung von Definitionsmacht in einem uns nicht gehörenden "Land") .
- Keine Vorwürfe, sondern allenfalls auf die Zukunft gerichtete, konkret dargelegte persönliche Wünsche. Dem/der anderen steht es frei, im Rahmen des Zwiesgesprächs darauf zurückzukommen.
- gestaltendes Sprechen und reflektierendes Beobachten ( sich erlauben, innezuhalten und den eigenen spontanen Eingebungen zu folgen, nichts Vorbereitetes aufzischen, Pausen und Schweigen zulassen bei sich und dem Anderen. So erzählen, dass eine "Lücke" für neue Wahrnehmungen und neue mentale Verknüpfungen entstehen kann.

#### III. Hintergrundannahmen:

"Die Wahrheit über Dich und mich beginnt zu zweit:

- während wir uns mitteilen, wie wir uns selbst gerade erleben
- wenn wir einander zuhören
- während wir versuchen, wirklich von uns zu erzählen
- wenn wir den anderen so stehen lassen können, wie er/sie sich selbst erlebt"

(Zusammenfassung und Bearbeitung Juliane Beck, auf der Basis von: Michael Lukas Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit, Reinbek 1988)