

## Die Grundordnung der Zwiegespräche:

Die Grundordnung enthält die Bedingungen, auf die es ankommt. Ohne diesen Rahmen gelingen Zwiegespräche nicht. Dieser Rahmen scheint so leicht, wird deshalb oft nicht beachtet. Doch jedes seiner Elemente ist entscheidend.

Zwiegespräche brauchen regelmäßig einmal in der Woche eineinhalb Stunden ungestörte Zeit. So geht der unbewusste „rote Faden“ nicht verloren.

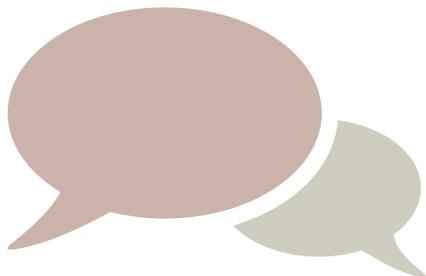
Sie beide antworten auf die innere Frage: „Was bewegt mich im Moment am stärksten?“. Sie schildern, wie Sie sich, Ihren Partner, die Beziehung und Ihr Leben gerade empfinden. Jeder bleibt also bei sich. Das Gespräch hat kein anderes Thema. Es ist offen.

Äußern und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt werden. Gelingt das nicht, hat sich der Viertelstunden-Wechsel bewährt.

Schweigen und Schweigenlassen, wenn es sich ergibt. So sind bohrende Fragen, Drängen und sanfte wie heftige Versuche, den anderen einfach zu übergehen, ausgeschlossen.

Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich, was er/sie sagen möchte, auch wenn größtmögliche Offenheit in der Regel am weitesten führt.

Sich wechselseitig einfühlbar zu machen ist das erste Ziel der wesentlichen Gespräche. Nur so können Sie einander wirklich erleben. Wenn Ihnen das gelingt, beginnen Sie zu begreifen, was eine Beziehung sein kann.



**Dr. Petra Saltuari**

PRAXIS FÜR KUNST- UND KÖRPERTHERAPIE  
PSYCHOTHERAPIE (HP)  
KREATIVITÄTSFÖRDERUNG

Mehr  
Raum und Zeit  
für mich!



Wenn Sie noch Fragen zum Thema haben, können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

### **Kontakt und Anmeldung:**

Praxis für Kunst- und Körpertherapie,  
Zwiegesprächsvermittlung und -begleitung

Dr. Petra Saltuari  
Legienstraße 42  
65929 Frankfurt

069-30 03 56 33  
petra@saltuari.de  
www.kunsttherapie-saltuari.de  
www.facebook.com/RaumundZeitsaltuari

### **Buchtipps:**

Michael Lukas Moeller: „**Die Wahrheit beginnt zu zweit**“, rororo Taschenbuch  
Saltuari/Quasebarth/Brink: „**Wie Offenheit die Liebe stärkt – Zwiegespräch und Familienstellen**“, Herder Verlag Taschenbuch

## Wie Offenheit die Liebe stärkt.

### Das Paar im Zwiegespräch.

- Gegenseitige Einfühlung entwickeln
- Die eigene Beziehung gestalten und vertiefen
- Die Erotik beleben und intensivieren
- Sich selbst wahrnehmen und weiterentwickeln
- Konflikte verstehen und lösen

## Was sind Zwiegespräche?

Zwiegespräche sind eine wöchentliche Verabredung zum ungestörten Austausch miteinander. Reden Sie darüber, was Sie bewegt. Das kann Ihre Beziehung sein, aber auch alle anderen Dinge, die Sie beschäftigen. Für eine konstruktive und angenehme Atmosphäre sind dabei drei Regeln hilfreich:

- Gehen Sie von sich aus und sprechen Sie in der Ich-Form.
- Stellen Sie keine Fragen.
- Geben Sie keine Ratschläge.

Die Regelmäßigkeit des Austauschs ist dabei das Geheimnis und macht die Zwiegespräche zu einem hochwirksamen Instrument zur Erhaltung der Lebendigkeit und Weiterentwicklung der Beziehung. Denn so geht der unbewusste „rote Faden“ nicht verloren. Das Zwiegespräch ist ein Selbsthilfekonzept, entwickelt von Michael Lukas Moeller und seiner Frau Celia Fatia.

## Warum Zwiegespräche?

Besonders in Zeiten der Veränderung, wie beispielsweise beim Übergang vom Paar zum Eltern-Sein, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, wenn man sich in einer Fern- oder Patchwork-Beziehung befindet ist es sehr hilfreich und unterstützend, wenn Sie und Ihr(e) Partner(in) in einem guten Austausch miteinander sind. Gerade in solchen Momenten ist die Zeit für sich selbst und die Paarbeziehung limitiert, die Ressourcen sind knapp und die Verpflichtungen groß. Dann kann es besonders schnell kriseln.

Diese Phasen können Sie konstruktiv gestalten, wenn Sie gezielt für Gesprächszeiten sorgen. Hierfür ist das Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller und Celia Maria Fatia gut geeignet. Es ist einfach, effektiv und hochwirksam.

Das Zwiegespräch ermöglicht einen tiefen, persönlichen Austausch und hilft Konflikte zu lösen.

## Die fünf Grundeinsichten:

Fünf Einsichten machen den „Geist“ der Zwiegespräche aus. Sie sind Entwicklungsziele. Sie können sie mit der Zeit erlernen. Jede Einsicht bringt eine Reihe fundamentaler Änderungen in Ihrem Alltag mit sich:

1.

Sie können lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen, statt von der gleichen Wellenlänge:  
*„Ich bin nicht du und weiß dich nicht“.*

2.

Sie können lernen, Ihr gemeinsames, unbewusstes Zusammenspiel wahrzunehmen, statt sich als zwei unabhängige Individuen aufzufassen:  
*„Wir sind zwei Gesichter einer Beziehung und sehen es nicht“.*

3.

Sie können lernen, regelmäßige, wesentliche Gespräche als Herz und Kreislauf einer lebendigen Beziehung zu begreifen, statt mit Worten Ihre Beziehung nur noch zu verwalten:  
*„Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen“.*

4.

Sie können lernen, in konkreten, erlebten Beispielen statt in abstrakten Begriffen zu sagen, was Sie meinen:  
*„In Bildern statt in Begriffen sprechen“.*

5.

Sie können lernen, auch Ihre Gefühle als unbewusste Handlungen mit geheimer Absicht zu verstehen, statt zu meinen, sie überkämen uns wie Angst und Depression von innen oder würden Sie von außen zugefügt, wie Kränkung und Schuldgefühl:  
*„Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich“.*

## Wenn es schwierig ist mit den Zwiegesprächen:

Misslingen Zwiegespräche, so liegt es fast immer daran, dass Bestandteile der Grundordnung unbeachtet blieben. Abhilfe bietet die Untersuchung folgender Fragen:

*Haben die Zwiegespräche regelmäßig einmal in der Woche stattgefunden oder – ersatzweise – gebündelt?  
Wenn nicht, ist der unbewusste rote Faden gerissen.*

*Wie lange gingen die Zwiegespräche? Waren sie zu kurz, so blieben sie oberflächlich und enttäuschten. Waren sie zu lang, so haben Sie sich überfordert.*

*Ist jeder bei sich geblieben, erkannten Sie beide die Formen ihres Kolonialisierens? Häufig agieren Paare ihre unbewussten Schuldgefühle in einem „Streitgespräch zum festen Termin“ aus. Sie entwickeln die Abwehrform der „Beziehungskiste“, in der jeder seinen inneren Schwerpunkt in den anderen verlagert hat.*

*Blieben die Gespräche ungestört durch äußere Einflüsse? Jede Ablenkung, ja schon die Erwartung einer Störung, behindert die unbewusste Wahrnehmung und die Konzentration.*

*Hat sich jeder von Ihnen für die Zwiegespräche entschlossen? Sind die Termine gemeinsam vereinbart worden?  
Viele Menschen gehen auf die Wünsche ihres Partners ein, ohne es selbst zu wollen.*

*Ist das Sprechen – über mehrere Zwiegespräche hin – ungefähr gleich verteilt? Im Schweigenden sammelt sich oft das, was aus der Beziehung herausgehalten werden soll. Sein Wort ist wesentlich. Bei vielen Paaren gibt es einen, der viel und leicht redet, und den anderen, dem es schwerer fällt zu sprechen. Beide sollten dafür sorgen, dass jeder gleich viel Zeit erhält – und sei es, indem der fließend Sprechende einfach schweigt. Bei manchen Paaren kann es dauern, bis sich dieses Ungleichgewicht ausbalanciert. In diesem Fall hat sich die Viertelstundenregel bewährt:  
Jeder von Ihnen hat fünfzehn Minuten ganz für sich, die er/sie für Sprechen oder Schweigen verwenden kann, danach ist der andere dran. Partner, die sich schwer tun, etwas für sich zu beanspruchen, schätzen diese Ordnung sehr.*