

Das wöchentliche Zwiegespräch

1. Vereinbart einen regelmäßigen Termin von mindestens 30 Minuten Dauer pro Woche und setzt euch zusammen. Wenn ihr später vertrauter mit dieser Übung seid, reichen auch einmal 10 Minuten.

2. Sucht euch einen gemütlichen Platz, am besten seht ihr einander an. In der Zeit des Zwiegesprächs sollte es keine Störungen oder Unterbrechungen geben. Achtet darauf, nicht emotional aufgeladen zu sein, sondern eine gewisse Ruhe in euch zu tragen.

3. Einigt euch, wer zunächst beginnt. Der Andere hört einfach zu. Der Sprecher konzentriert sich auf die Frage: **"Wie geht es mir gerade in der Beziehung mit dir?"**. Jeder malt im Zwiegespräch ein Selbstportrait von sich, an dem er den anderen teilhaben lässt und hat gleichzeitig die Freiheit über das zu sprechen, was ihm wichtig ist oder das zu teilen, was ihn gerade bewegt. Sprich von Herzen, was dich gefreut hat, was schwierig für dich ist und wonach du dich sehnst. Du kannst Fragen an deinen Partner stellen, die ihr in seiner Redezeit beantworten kann, **wenn er möchte**.

4. Die ersten 10-15 Minuten spricht der eine, dann der andere. Immer im Wechsel bis jeder maximal 3x gesprochen hat. Das kann dann auch einmal 60-90 Minuten Gesamtzeit ergeben, je nachdem, wieviel Zeit ihr investieren könnt. Nach dem Zwiegespräch wird erst einmal weder nachkommentiert noch weiter über die Themen gesprochen.

5. Wenn der eine spricht, schweigt der andere und hört nur aufmerksam zu. Es werden keine Fragen gestellt, keine Kommentare oder Ratschläge gegeben. Wenn einer nichts zu sagen hat, dann schweigt er. Das Zwiegespräch ist kein Offenbarungszwang, jeder ist frei in der Wahl seines Themas und sagt nur das, was er will.

Jeder bleibt bei sich - in der Welt des Anderen hat man nichts zu suchen. Es werden keine Interpretationen, Vorwürfe oder Unterstellungen gemacht.

Seid konkret und erklärt euch in kleinen, erlebten Szenen.

Beginnt pünktlich, haltet die Gesprächszeiten ein und hört pünktlich auf. Bedankt euch zum Schluss beieinander.

