



Anleitung zu einem Paargespräch:

„Das größte Geschenk, das wir Menschen uns machen können, ist das Geschenk der ungeteilten Aufmerksamkeit!“

Das regelmäßige Paargespräch ist eine Begegnung, welche die Basis für eine erfüllende Partnerschaft legen kann. In vielen Beziehungen, vor allem, wenn die Partner in ihren Wertvorstellungen und Grundbedürfnissen unterschiedlich sind, entsteht mit der Zeit eine für die Partnerschaft ungünstige Kommunikationsstruktur.

Hierfür typische Beispiele:

- ein Partner redet immer mehr, der Andere immer weniger
- beide Partner neigen zur Eskalation und hören sich nicht mehr zu
- keiner der beide Partner redet mehr...Eiszeit in allen genannten Varianten driftet die Partnerschaft auseinander, und die Beziehung ist innerlich leer oder wird früher oder später beendet.

Das regelmäßige Paargespräch dient dazu, wieder oder auch zum ersten Mal zu einer echten Kommunikation zurück zu finden. Dazu ist es unbedingt notwendig, dass beide Partner sich offen mitteilen mit dem, was Sie/Ihn wirklich bewegt, was sie/ihn wirklich interessiert, was die Bedürfnisse unter den Bedürfnissen sind ... und auf der anderen Seite, dass jeder dem Anderen wertfrei mit offenem Herzen zuhört und das Gesagte auf sich wirken lässt, bevor Er/Sie reagiert.

Die Haltung des Zuhörenden ist vielleicht mit folgendem Zitat der namhaften **Therapeutin Virginia Satir** am besten zu verdeutlichen:

“Mein Stil ist es in der Therapie, von der KlientIn (oder eben der PartnerIn) so fasziniert zu sein, dass sie/er nicht anders kann, als diese Faszination wahrzunehmen und früher oder später von sich selbst fasziniert ist.“

Im Folgenden skizziere ich kurz sinnvolle Regeln bei einem Paargespräch:

- 1x pro Woche für eine Stunde, bitte alle Störquellen ausschließen/ 😊 ausschalten!
- Den Termin in den Kalendern eintragen (sonst macht Frau/Mann es nicht?)
- die Stunde wird aufgeteilt in 30 Minuten die Du über Dich redest, und 30 Minuten in denen Du zuhörst.
- die eigenen 30 Minuten werden nicht verkürzt und auch nicht verlängert
- wer in diesem Paargespräch als Erster geredet hat, beginnt beim nächste Woche als Zweiter, etc...

Vorgaben für die ErzählerIn:

- Inhalt ist, was mich momentan beschäftigt, was mich bewegt, was für mich wesentlich ist,
- Farbe zur eigenen Befindlichkeit bekennen
- keine Du-Botschaften, keine Vorwürfe
- ich zeige mich in der Choreografie meines eigenen Da-Seins

Vorgaben für die ZuhörerIn:

- ich schenke Dir meine ungeteilte Aufmerksamkeit
- keine Kommentare, keine Zwischenfragen!
- ich stelle alle Bilder, die ich über Dich habe, beiseite und nehme Dich ganz neu wahr
- ich höre in einer akzeptierenden und gleichzeitig wachen Haltung zu, nicht analysierend, sondern wie ein Baum, der Deine Schwingungen aufnimmt

Vor allem, wenn einer oder beide zu Eskalationen neigen, ist es ratsam, nach dem Paargespräch für mindestens zwei bis drei Stunden nicht über Inhalte des Paargesprächs zu reden.

Chancen

- als Redender bekenne ich Farbe, versuche mein inneres Erleben zu versprachlichen und komme mir darüber selbst näher
- ich mache regelmäßig die Erfahrung, dass mir interessiert zugehört wird ... und fühle mich dadurch gewürdigt
- als Zuhörender bekomme ich ein regelmäßiges Update darüber, wie Du Dich selbst erlebst und finde darüber zu einem tieferen Verständnis für Dich und Deine Situation

Achtung!! Wenn das Paargespräch die ersten ein/zwei Mal nicht funktionieren sollte (meist, weil eben doch Du Botschaften und Vorwürfe formuliert wurden und daher Streit entstand), neigen viele Paare dazu, das Paargespräch als ungeeignete Methode zu verwerfen.

Meine Erfahrung ist die, dass Paare, die es konsequent 3 Monate praktiziert haben, es immer als hilfreich beschrieben haben. Bitte unbedingt weitermachen!! Keine Angst im Rest der Woche darf jeder reden, wie Sie/Er es gewohnt ist! 😊