

Monika Faatz

Das Zwiegespräch

Der Jour-Fixe in der Partnerschaft –
Methode einer Kommunikation, ihre Auswirkungen und
ihre Vermittlung im Rahmen zweier Schulungen

IHP Manuskript 0715 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Das Zwiegespräch

Der Jour-Fixe in der Partnerschaft – Methode einer Kommunikation, ihre Auswirkungen und ihre Vermittlung im Rahmen zweier Schulungen

Gliederung

1. Persönlicher Bezug – die andere Seite verstehen
2. Die Zwiegesprächsmethode
3. Interviews über Zwiegespräche
4. Verbindung zum Counseling
5. Schulungen über Zwiegespräche
6. Zwiegespräche und Therapieforschung
7. Ausblick: Verbindungen zur Paartherapie

1. Persönlicher Bezug – die andere Seite verstehen

Eine Möglichkeit, wie ein Paar miteinander kommunizieren kann, ist das „Kabbeln“. Dem einen oder anderen ist der Begriff wahrscheinlich geläufig. Es ist ähnlich wie miteinander zanken, ist aber spielerischer und es geht darum, dass beide recht haben wollen,- im Ergebnis haben aber beide unrecht. Es kommt, wie man in der Transaktionsanalyse sagt, zu einer „negativen Spielauszahlung“. Das Positive am Kabbeln ist das sich gegenseitige versichern der persönlichen Wichtigkeit (Stewart, 1990, S. 356). Ruhig und ergebnisorientiert miteinander reden, ist etwas Anderes.

So und mit verschiedenen anderen Kommunikationsmustern gestalten viele Menschen und ich ihre Beziehungen. Damit Kommunikation nicht erstarrt und im Fluss bleibt, haben mein Mann und ich zum Beispiel bereits zwei Monate, nachdem wir uns kennen gelernt haben, uns angewöhnt, wöchentlich ein Zwiegespräch zu führen. Das ist jetzt ca. zwei einviertel Jahre her, und somit haben wir ca. 117 Zwiegespräche geführt. Deshalb haben wir kaum noch in Erinnerung, wie unsere Partnerschaft ohne Zwiegespräche war. Ergebnisse der Zwiegespräche sind Nähe, Verständnis für den Anderen, besseres Wissen über den Anderen, Wärme, Bewusstseinserweiterung, das sich Gegenübersetzen und sich in die Augen schauen, der Wahrheit ins Gesicht blicken.

Das Zwiegespräch bietet uns eine Möglichkeit, sich zu konzentrieren und zu erleben, dass es da etwas wirklich Wichtiges gibt und keinen Schein, etwas Bedeutsames. Damit ist Verbundenheit mit mir selber und meinem Partner in einer ganzheitlichen Weise möglich und fühlbar. Diese Atmosphäre des umfassenden Gewahrseins des Anderen und der eigenen Person ist einfach wunderschön.

2. Die Zwiegesprächsmethode

Die Regeln für das Zwiegespräch sind einfach erklärt: Ein Zwiegespräch dauert ein einhalb Stunden, aufgeteilt in sechsmal fünfzehn Minuten. Dabei sitzt sich das Paar gegenüber, so dass jeder den Anderen unverdeckt sehen kann. Jetzt redet zunächst einer, und der andere hört aufmerksam zu. Nach einer Viertelstunde wechseln die Seiten und der andere darf erzählen, während nun der erste ihm aufmerksam zuhört. Nach der nächsten Viertelstunde werden erneut die Rollen gewechselt: Nun erzählt wieder der erste von sich, und so weiter, bis die ein einhalb Stunden um sind. Dann hat jeder 45 Minuten erzählt und 45 Minuten zugehört. Dies ist eine nach allgemeinen Erkenntnissen günstige Aufmerksamkeitsspanne (Moeller, 1988, S. 123); mehr ist zu lang und weniger wäre zu wenig. Ein Paar führt pro Woche ein Zwiegespräch. Das sind im Monat vier Gespräche, im Jahr 52, in zehn Jahren 520, in zwanzig Jahren 1040 Zwiegespräche.... Das ist wichtig, damit der rote Faden im Kontakt bestehen bleibt.

Im Zwiegespräch berichtet jeder, was in ihm im jeweiligen Augenblick vorgeht und was ihn bewegt. Beide achten darauf, Du-Botschaften zu unterlassen. Fragen sind ebenfalls ungeeignet, sie stören den Erzählfluss mehr als dass sie ihn fördern. Wird trotzdem einmal eine Frage gestellt, so darf das Gegenüber sich aussuchen, ob es darauf antwortet oder nicht. Michel Lukas Moeller sagt, dass jeder „ein Bild von sich selber malt“ (Moeller, 1988, S.195). So entsteht im Laufe der Zeit ein roter Faden, der sich durch die Beziehung und das Leben des Paares zieht.

Schweigen ist okay, es ist wichtig zu benennen, was einen bewegt, aber es besteht kein Offenbarungszwang.

3. Interviews über Zwiegespräche

Da ich selber von der positiven Wirkung der Zwiegespräche überzeugt bin, interessiert mich die Erfahrung anderer mit der Zwiegesprächsmethode.

Ich erstellte einen Fragebogen anhand meiner Diplomarbeit über Streit in Partnerschaften (Miethke, 1991), theoretischem und praktischem Wissen über Zwiegespräche und mithilfe von Techniken der Gesprächsführung z.B. aus der Gestalttherapie.

Ich führte Interviews mit Paaren durch, denen diese Methode unbekannt war und die nach meiner Erklärung jeweils ein Zwiegespräch durchführten. Eines dieser Paare hat daraufhin in Eigenregie noch weitere Zwiegespräche durchgeführt. „Es hat Auswirkungen gehabt. Ich habe die Du-Botschaften vermieden. Und es gab eine konkrete Verbesserung:

Wir haben uns einen schönen Tag gemacht.... Wir wollen die Zwiegespräche weiterführen.“

Da ich aber als Vermittlerin der Technik den Eindruck hatte, die Paare würden die Zwiegespräche teilweise mir zuliebe machen, beschloss ich, Interviews mit Paaren durchzuführen, die bereits Zwiegespräche durchgeführt hatten.

Im Herbst 2006 besuchte ich eine Fortbildungsveranstaltung der Witwe von M. L. Moeller, Celia M. Fatia. Vier der dort anwesenden Paare wurden von mir im Anschluss an das Seminar zu ihren Zwiegesprächen befragt. Diese Paare hatten teils schon vor dem Seminar Zwiegesprächserfahrungen gesammelt, zum Teil hatten sie durch das Seminar damit angefangen. Eines der Paare führt bereits seit ca. zwei einhalb Jahren Zwiegespräche. Folgende Ergebnisse fanden sich:

Durch Zwiegespräche treten positive Gefühle dem Partner gegenüber auf und auch die schwierigen Dinge kommen klarer hervor.

Ein Befragter sagte: „Was ist eigentlich ein Zwiegespräch? Ich spreche mit mir selber, laut, zwar auch mit der Frau, aber auch mit mir.“ Das Zwiegespräch wird als ein Erkundungsraum für die eigene Person und für die Beziehung beschrieben.

Von einem Paar, welches bereits seit längerer Zeit Zwiegespräche führt, wird berichtet, dass, wenn einmal ein oder zwei mal die Zwiegespräche ausgefallen sind, es schwierig ist, den roten Faden wieder aufzunehmen und auch wieder persönliche Themen anzusprechen. Die Zwiegespräche bieten den Paaren die Möglichkeit, die Gefühle, die da sind, sich entfalten und Raum nehmen zu lassen. „Klasse, dass ich die Zeit habe“. „Es entsteht Wärme, vorher ist es immer anders als nachher.“ Es entsteht die Möglichkeit, die Gefühle „auch mal zu lassen, nicht drüber wegzureden.“ Durch den zeitlichen Rahmen, den das Zwiegespräch schafft, verändert sich die Art, wie die eigenen Themen angegangen werden: „Die Zwiegespräche nehmen Druck aus einem Thema.“ „Da werden Fragen thematisiert, die ohne solche Gespräche nicht thematisiert werden.“

Eine spannende Frage ist, warum die Zwiegespräche manchmal auf Nachfrage als wichtig und gut beschrieben werden, aber dann doch nicht oder nur sporadisch durchgeführt werden. Gibt es einen Widerstand? Auf die Frage, ob durch Zwiegespräche Verlustangst zwischen den Paaren ausgelöst wird, möchte ich eine Antwort zitieren, die dieses Spannungsfeld meines Erachtens ausdrückt: „Grundsätzlich kann ich das nachvollziehen. Aber ich bin mir noch nie so sicher gewesen, unsere Beziehung hält das aus.“ Es wird zwar hier eine positive Antwort gegeben, durch die Zwiegespräche wird die Beziehung von einer Seite als belastbarer angesehen, aber die Aussage „unsere Beziehung hält das aus“ deutet darauf hin, dass die Beziehung grundsätzlich als belastet angesehen wird.

Zusammenfassend kann ich sagen, Zwiegespräche

- bringen die Beziehung voran und Dinge werden klarer. Dadurch wird Energie frei.
- Bedeutsame Dinge werden angesprochen.
- Schöne Themen wie Nähe, Verständnis und Sexualität kommen in den Vordergrund.

Auf die Frage „Stimmt es, dass Zwiegespräche das erotische Interesse aneinander steigern?“ antwortete eine Person: „Ja, es ist ganz oft, dass wir auch anschließend Sex miteinander gehabt haben. Das passte dann auch. Das hat eine aphrodisierende Wirkung. Das hat viel mit Zulassen zu tun und mit einer Nähe“.

4. Verbindung zum Counseling

Oder „Wie tust Du es mit den Menschen?“

Interviews führe ich immer mit einer neugierigen, offenen und auch kritischen Haltung.

Als ich die Fragen für das Interview formuliert habe, habe ich erst einmal mit einer allgemeinen Frage („Wie ist es Dir während des Zwiegesprächs ergangen“) angefangen, um dem Befragten die Möglichkeit zu geben, z.B. mit einer alltäglichen oder auch mit einer nicht-alltäglichen Antwort zu reagieren.

Für das Interview sorge ich dafür, dass beide (Interviewte und ich) genug Zeit haben, um das

Interview zu führen. Dabei lenke ich meine ganze Aufmerksamkeit auf den zu Interviewenden, und nehme meine eigenen Wahrnehmungen, als Anregungen für Nachfragen. Wenn, wie einmal passiert, eine diffuse Angst hochkommt, (Angst, nicht gut genug zuhören zu können) analysiere ich mich, wovor ich Angst habe. Danach erinnere ich mich an positiv unterstützende Sätze (Monika, Du schaffst das). Dann male ich mir aus, was schlimmstenfalls passiert (ich spule meine Fragen mechanisch ab und vielleicht denkt sich der Befragte nachher, „die Psychologen von heute sind manchmal etwas verkopft“). Und dann geht die Angst weg, und ich widme mich weiter, neugierig und begeistert von dem, was erzählt wird, meinen Interview-Fragen.

Gemäß gestalttherapeutischem Prinzip von Vorder- und Hintergrund folge ich dem, was sich im Vordergrund abspielt, was mein Gegenüber mir sagt, und betrachte es auf dem Hintergrund dessen, WIE der Befragte es sagt und WAS sonst noch im Kontakt passiert. Dadurch wird das, worum es dem Befragten geht, deutlich.

Monika: Wie viele Zwiegespräche habt Ihr insgesamt geführt? **Peter:** Eine ähnliche Frage hatte ich schon vermutet, dann habe ich überlegt. Ich schätze mal wir haben richtig dauerhaft, ernsthaft, regelmäßig, wir haben irgendwann einmal bei Otto Brink eine Familienaufstellung mit Zwiegesprächen gemacht, das ist im Sommer 2005 gewesen, nee, oder 2004. Entweder 2004 oder 2005. So ungefähr zwei Monate vorher hatten wir angefangen mit den Zwies.

Ungefähr seit April, Mai 2004 oder 2005. **Monika:** Ihr seid schon etwas länger dabei. **Peter:** das musst du Ulla fragen. **Monika:** Dann wären es ja zwei bis drei Jahre. **Peter:** Dann ist mal aus was weiß für ich welchen Gründen grob gesagt jedes achte ausgefallen, circa zwei bis drei pro Monat, manchmal haben wir eins nachgeholt, manchmal nicht. Über hundert sind es auf jeden Fall. **Monika:** Wusstet ihr das vorher, dass der Otto Brink die Zwiegespräche unterrichtet? **Martin:** Ja ich glaube, wir sind darauf gekommen, das kam nicht von mir, von Ulla sind wir auf die Bücher von Otto Brink gestoßen. Die habe ich auch gelesen, dann haben wir Moeller gelesen; und darüber haben wir dann einfach auf einmal angefangen.

Hier war bei mir erst die Frage, ob sie denn wegen der Zwiegespräche oder wegen der Familienaufstellung das Wochenende bei Otto Brink gemacht haben, im Vordergrund. Martin antwortete etwas anderes, nämlich, dass seine Frau das Seminar ausgesucht hatte. Dann schob sich bei mir in den Vordergrund, dass es zu lange dauern würde, hier noch einmal nachzufragen. Leider habe ich dadurch meine Frage; ob es primär um die Zwiegespräche oder um die Familienaufstellung ging, nicht beantwortet bekommen. Es stand für mich aber im Vordergrund, mich auf die Zwiegespräche zu konzentrieren. So bestimmen die Gedanken, die beim Interviewer im Vordergrund sind, den Verlauf der Befragung.

Wenn mir während meines Interviews auffällt bzw. von meinem Gegenüber beschrieben wird, wie pfiffig, aufmerksam, liebevoll oder respektvoll die Paare miteinander umgehen, dann bekräftige ich dieses auch und lege Wert darauf, dass diese positiven Dinge hervorgehoben werden.

Monika: Habt Ihr danach, nach dem Seminar bei Celia M. Fatia, noch ein oder mehrere Zwiegespräche gemacht?

Lothar: Wir sind danach in regelmäßige Zwiegespräche reingegangen und sind es auch jetzt noch. Das heißt, für uns haben wir das auch konkret umgesetzt. Wir sitzen entweder Samstags oder Sonntags zum Zwiegespräch hier. **Monika:** Super! **Lothar:** Das heißt, wir haben hier, ich habe eben versucht, mal zu zählen, aber... **Monika:** Anfang November war das Seminar, dann waren das ungefähr acht Zwiegespräche oder so etwas. **Lothar:** Auf jeden Fall haben wir uns ziemlich früh gleich auch auf einen festen Rhythmus festgelegt. **Monika:** Schön! Weiter so! **Lothar:** Mmh.

5. Schulungen über Zwiegespräche

Eine Schulung in Zwiegesprächen fand am 26.01.07 in der Gemeinde meines Wohnortes in Hoffnungsthal statt. Ich führte diese Schulung im Rahmen meiner ehrenamtlichen Tätigkeit für die Gemeinde durch.

Zur Schulung erschienen drei Mitglieder der Gemeinde, ein Paar und eine Frau ohne ihre Begleitung, und mein Mann war als Assistent dabei.

Ich hielt eine Einführung über die Methode der Zwiegespräche und über gesellschaftliche Rahmenbedingungen partnerschaftlicher Kommunikation. Dass Paare im Schnitt vier bis sieben Minuten pro Tag mit partnerschaftlicher Kommunikation verbringen und drei bis fünf Stunden mit dem Konsum von Massenmedien. In diesem Zusammenhang fragte ich die Teilnehmer, wie viel sie am heutigen Tag schätzen würden, mit ihrem Partner gesprochen zu haben. Eine Frau antwortete: „Zwei Minuten, glaube ich.“

Im Anschluss führten die Teilnehmer als erste Übung ein verkürztes Zwiegespräch, welches vier mal fünf Minuten, also insgesamt zwanzig Minuten dauerte. Dies als Übesequenz, um die Teilnehmer an die ungewohnte Methode heranzuführen. Mit der Teilnehmerin, die ohne Partner gekommen war, führte ich die Übung selbst durch.

Im Anschluss an die Übung tauschten wir unsere Erfahrungen aus, und es ergab sich eine angeregte Diskussion darüber, bei welchen Gelegenheiten in der Familie (die Anwesenden waren alles Paare mit Kindern) Wichtiges erzählt wird. „Anita lag schon im Bett, ich wollte zu meinem Mann runter gehen und in aller Ruhe ein Glas Wein mit ihm trinken, da kommt es: „Die Sprachlehrerin hat gesagt, ich solle jeden Abend diese Sprechübungen machen...“. Auf die Frage, ob sie nach der gemachten Erfahrung auch zuhause ein Zwiegespräch führen würden schilderte mir eine Teilnehmerin: „Unter der Woche kommt mein Mann abends nach neun nach Hause..., und am Wochenende sind wir dann mit den Kindern....“ Aber dass dies ein Zeichen sei, wie wichtig eigentlich solche Gespräche seien.

Durch diese Schulung in der Gemeinde ergab sich eine Schulung im Familienkreis dieser Gemeinde, die ich am 4.5.2007 durchführte.

An dieser Schulung nahmen zwölf Erwachsene teil, davon vier Paare und vier Personen, die ohne Partner gekommen waren. Es waren sieben Männer und fünf Frauen. Während ich die Zwiegesprächsmethode erläuterte, kamen bereits viele Zwischenfragen: „Wenn ich wüsste, dass das etwas bringt, dann würde ich es tun. Wenn ich das nicht weiß, dann mache ich so was auch nicht.“ Auch diese Person hat bei der anschließenden Zwiegesprächsübung mitgemacht. Die Paare und die Einzelpersonen, die sich ebenfalls zu Paaren zusammen taten, verteilten sich in die umliegenden Räume in und um die Kirche: In der Kirche selber konnte kein Zwiegespräch geführt werden, da diese nach Angaben des Küsters zu hallig ist. Dort seien zwar Zwiegespräche mit Gott möglich aber nicht zwischen zwei Personen.

Anschließend führten wir eine Blitzlichtrunde durch, bei der jeder Teilnehmer in wenigen Sätzen erläuterte, wie es ihm ergangen ist.

“Endlich konnte ich einmal zehn Minuten reden, ohne dass ich von meinem Mann unterbrochen werde.“ „Mein Mann hat auch zehn Minuten geredet, das hat mich gewundert, der redet sonst nicht so viel.“

“Ich konnte reden und habe beim Zuhören, als mein Mann erzählt hat, mal nicht gedacht: Was sage ich denn darauf! Normalerweise, wenn wir miteinander reden, formuliere ich im Kopf schon, was ich als nächstes antworte, bzw. wie ich ihn dann dazu bringe, dies und das zu sagen. Das habe ich jetzt nicht gemacht. Interessant, das war mal was anderes.“

“Ich habe es als sehr erleichternd empfunden, mal nicht immer nicken zu müssen und bestätigen zu müssen, was der andere gesagt hat.“

Eine Teilnehmerin sagte vor der Übung: „Im Grunde ist das, was Sie hier erläutern ja nur eine Sprecherregelung mit Terminfestlegung“. Nach der Übung äußerte sie sich folgendermaßen: „Als wir das dann gemacht haben, habe ich dann gemerkt, so banal ist das nicht.“

Die Person, welche gesagt hatte, dass sie das Zwiegespräch nur machen würde, wenn es etwas bringen würde, weinte in der Blitzlichtrunde als sie erzählte, dass sie ihrem Mann von einer Auseinandersetzung mit der gemeinsamen Tochter erzählt hatte.

Eine andere Teilnehmerin berichtete, dass sie diese Methode an die Familienkonferenz nach Gordon erinnert. Diese führte ihre Familie in ca. einmonatigem Abstand durch, wobei sie angab, um diese Termine „kämpfen“ zu müssen.

Am Ende fragte mich ein Teilnehmer, ob ich diese Schulung zum ersten mal gemacht hätte, ich sagte, das dies das zweite mal sei, darauf hin sagte er: „Du solltest das weitermachen.“

Am 9.11.2007 hat die Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach die Zwiegespräche für Paare unter meiner Leitung im Programm und am 6.3.2008 dann auch die Familienbildungsstätte in Köln, dann zusätzlich noch für Eltern mit Kindern. Geplant für den Herbst dieses Jahres ist außerdem eine Schulung in Zwiegesprächen im Rahmen einer Selbsterfahrungsgruppe welche von Counselor Roswitha Schüttensack geleitet wird.

5. Zwiegespräche und Therapieforschung

Man kann im großen und ganzen drei Faktoren benennen, welche im Zwiegespräch wirksam werden:

- 1.ungeteilte Aufmerksamkeit
- 2.Offenheit
- 3.Zeit

In der vergleichenden Therapieforschung kommen Studien zu dem Ergebnis, dass wirksame Faktoren der Psychotherapie wie Empathie, Respekt, Zuhören, Verständnis jenseits aller ansonsten unterschiedlichen Therapieformen zu finden sind. Sie sind wirksam und entscheiden darüber, ob eine Therapie als wirksam oder wirkungslos empfunden wird, unabhängig davon, ob der Therapeut Verhaltenstherapeut, Gesprächspsychotherapeut, Analytiker oder beispielsweise Gestalttherapeut ist. In allen diesen Therapierichtungen kommt es zu einem positiven Therapieergebnis, wenn diese Variablen vorliegen. Nun sind Empathie und Verständnis im Zwiegespräch zwar nicht automatisch vorhanden, werden aber über die gegebene Offenheit, ungeteilte Aufmerksamkeit und durch die Zeit zum Sprechen mit großer Wahrscheinlichkeit erzielt.

Monika: Hat das Zwiegespräch das Verständnis von Deinem Partner beeinflusst?

Anna: Ja, schon. Mein Gefühl ist, da sind wir noch am Anfang. Es gibt Situationen, wo ich denke, ich verstehe ihn schon gut. Aber im Zwiegespräch wird das noch deutlicher. Es hat auf jeden Fall mein Verständnis für mich beeinflusst. Habe entdeckt, dass ich manchmal schlecht zuhöre, dass meine Gedanken abschweifen.

Das Zwiegespräch fördert die gegenseitige Entwicklung. Ein Paar, welches ein Zwiegespräch führt, ist die kleinste denkbare Selbsthilfegruppe. C. Rogers, der Begründer der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie, benennt notwendige Faktoren, damit ein Mensch bereit ist, sich zu entwickeln:

Authenzität und Transparenz

warmes Akzeptieren und Schätzen des Anderen

Einfühlung und Verständnis des Anderen (Rogers, 1983, S.51).

Diese drei Eigenschaften charakterisieren eine Beziehung, in welcher das Gegenüber "Aspekte des Selbst, die er bislang unterdrückt hat, erfahren und verstehen" kann (Rogers, 1983, S.99). Durch das Reden über sich selbst, dadurch, dass wir uns und unsere Lebenswelt dem anderen veranschaulichen, machen wir uns dem anderen deutlich.

Beim Zwiegespräch werden Selbstporträts ausgetauscht. Brink, Quasebarth und Saltuari berichten: "In den Zwiegesprächen habe ich Zeit und auch Gelegenheit, mich mit mir zu beschäftigen und mehr und mehr bewusst kennen zu lernen. Veränderungen werden sowohl für mich als auch für meinen Partner erkennbar." (2004, S.28)

Natürlich wird empfohlen, offen über sich zu sein. Aber im Grunde genommen kann jeder von sich erzählen, was er will. Oder dem anderen die Zunge herausstrecken. Wenn's das Selbstporträt vervollständigt. Und beim Erzählen über das letzte Fußballspiel wird klar, wofür das Herz schlägt. Oder ein Mann berichtet im Zwiegespräch, wie sehr er seine und die gemeinsamen Zimmerpflanzen liebt und wie er sie auch gut umsorgt, damit es ihnen gut geht, sie genug Wasser und genug Licht bekommen. Und seine Freundin stellt fest, wie wichtig das für ihn ist, und welche Freude er bei dieser Beschäftigung findet. Dies hatte sie in vielen Jahren des Zusammenlebens noch nicht bemerkt.

Zum dauerhaften Partnerschaftsglück gehören nach Bas Kast

Zuwendung

Wir-Gefühl

Akzeptanz

Positive Illusionen

und Aufregungen im Alltag.

"Wenn zwei Menschen zusammen sind, so werben sie immer wieder gegenseitig um Aufmerksamkeit.... Es gibt drei Möglichkeiten, auf die Verbindungsversuche des Partners zu reagieren. Wir können uns dem Partner zuwenden, uns von ihm abwenden, oder wir können uns sogar gegen ihn wenden." (Kast, S.167, 2004). Der Erfolg in einer Partnerschaft, bzw. die Tatsache, ob das Paar zusammen bleibt oder sich scheiden lässt, lässt sich mit einer hohen Wahrscheinlichkeit anhand ihrer Kommunikationsmuster vorhersagen.

Paare, bei welchen der Kommunikationsstil „Ignorieren“ der Kommunikationsangebote des Partners dominiert, lassen sich signifikant häufiger scheiden, als Paare, in welchen der Kommunikationsstil „Sich gegen den Anderen wenden“ dominiert (Kast, S.169, 2004). Wobei diese bereits ein höheres Scheidungsrisiko aufweisen, als Paare, bei denen eine wechselseitige partnerschaftliche Bestätigung die Kommunikation beherrscht.

Die alte Wahrheit bestätigt sich auch wieder mal hier:

Besser negative als gar keine Aufmerksamkeit.

Beim Zwiegespräch schenken sich die Paare einmal die Woche für eineinhalb Stunden ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Man kann diese Kommunikationsform wohl durch ihren Aufbau am ehesten unter die der „wechselseitigen Bestätigung“ subsummieren. Oder aber zumindest unter die Form des „sich gegen den anderen wenden“. Überhaupt nicht passt es zum Kommunikationsstil „Ignorieren“.

7. Ausblick – Verbindungen zur Paartherapie

Bei einem meiner Interviews hatte ich für eine kurze Sequenz beide gleichzeitig im Gespräch:

Monika: Ja, habt Ihr im Anschluss an dieses Seminar, ich glaube das ist zwei oder drei Monate, dann noch mal ein Zwiegespräch geführt? **Anne:** Zwei Stück, und für morgen haben wir wieder eins vereinbart. **Monika:** Ach schön. **Karl:** Ach, interessant. **Anne:** Ja, wieso? Haben wir doch gestern gesagt. **Karl:** Stimmt. **Anne:** Ja. **Karl:** Ich wusste nicht, dass das schon so festgelegt war, wir haben doch mehrere Termine...aber egal. **Anne:** Hä? **Karl:** Oder am Wochenende, ja gut. **Anne:** Wahrscheinlich wieder nicht richtig verstanden. **Karl:** Bei Terminabsprachen haben wir nicht immer Glück. **Anne:** Nee, nee, nee.

Spontan hatte ich (Monika) zu dem Zeitpunkt entschieden, beide gemeinsam zu interviewen. Aber dann fragte Anne, wer anfangen will und mir wurde klar, dass ich die Paarsituation zu wenig strukturiert hatte. Dies der Anfang eines Gesprächs mit einem Paar.

Anne und Karl zeigen gut, welche Schwierigkeiten Paare haben, gemeinsam Zwiegespräche zu führen bzw. diese zu vereinbaren und sich darüber zu verstündigen

Monika: Wenn Du jetzt mal an die größte Herausforderung denkst, die Ihr so als Paar gemeinsam habt. Wenn Dir dazu was eingefallen ist, haben die Gespräche diese Herausforderung berührt?

Anne: Ja. Zum Teil ist auch klar geworden, dass da auch noch vieles unberührt ist und noch thematisiert werden will. Ja, dazu braucht man eben halt dann die Kontinuität und dieses stetig am Ball bleiben.

Hier wird klar, dass das Paar noch nicht zu seinem Zwiegesprächsrhythmus gefunden hat, wie Anne hier deutlich thematisiert. Eine Paarberatung kann an dieser Stelle klärend und unterstützend wirken. Beispielsweise dadurch, dass beide mit dem Paartherapeuten klären, welche Befürchtungen sich um geplante, gemeinsame Zwiegespräche ranken. Oder dass die Paare hier lernen, sich gegenseitig freundlich zu einem Zwiegespräch einzuladen. Oder dass Paare sich über ihre Schwierigkeiten in den gemeinsamen Zwiegesprächen austauschen. Es ist gut vorstellbar, dass sich im Anschluss an ein Seminar ein Paar von der Trainerin auch eine Paarberatung wünscht und diese terminiert wird. So kann der Paartherapeut das Paar durch seine Begleitung unterstützen, sich immer besser selbst zu helfen.

Literatur

- BRINK, Otto; QUASEBARTH, Alexander; SALTUARI, Petra: Wie Offenheit die Liebe stärkt, Freiburg, 2004
- KAST, Bas: Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt, Frankfurt am Main, 2004
- MIETHKE, Monika: Über das Streiten – Eine Pilotstudie zur Erkundung von Streitergebnissen in der Partnerschaft, Bonn, 1991
- MOELLER, Michael Lukas: Die Wahrheit beginnt zu zweit – Das Paar im Gespräch, Wien 1988
- STEWART, Ian; JOINES, Vann: Die Transaktionsanalyse, Freiburg im Breisgau, 1990
- ROGERS, Carl C.: Entwicklung der Persönlichkeit, Stuttgart, 1983
- ZINKER, Joseph: Gestalttherapie als kreativer Prozess, Paderborn, 1990

Das Zwiegespräch

Interviewleitfaden

1. Wie ist es Dir während des Zwiegesprächs ergangen
 - 1.1 Hat Dir etwas gefallen, an dieser Art miteinander zu reden?
 - 1.2 Hat das Gespräch Deine Gefühle über Deinen Partner beeinflusst?
 - 1.3 Hat das Gespräch das Verständnis von Deinem Partner beeinflusst?
 - 1.4 Hat das Gespräch Dein Verständnis von Dir selbst beeinflusst?
2. Überlege bitte jetzt einmal, was ist die größte gemeinsame Herausforderung, die ihr als Paar habt. Wenn es Dir eingefallen ist: hat das Gespräch diese berührt, in irgendeiner Weise beinhaltet?
3. Fühlst Du Dich nach diesem Gespräch näher zu Deinem Partner hin oder weiter von ihm weg.
4. Hast Du jetzt gerade über Themen gesprochen, über die es Dir leichtfallen zu reden oder hast Du eher über Themen gesprochen, die Dir unangenehm sind.
 - 4.a) Hast Du Dich durch den Rahmen, welcher dieses Gespräch vorgibt, eher eingeengt oder befreit gefühlt?
5. Bitte denke jetzt einmal an eine Situation, ein Gespräch in der letzten Zeit, wo Du Dich mit Deinem Partner oder Deiner Partnerin vielleicht über etwas persönlicheres unterhalten hast, wenn Dir etwas eingefallen ist, wenn Du dieses Gespräch und das Zwiegespräch vergleichst, was war da anders?
6. Gab es in Eurem Zwiegespräch Themen, über die Ihr schon längere Zeit nicht mehr gesprochen habt?
 - 6.b) wenn ja, wie lange ist das her.
7. Jetzt mal im Allgemeinen, jetzt mal unabhängig von diesem speziellen Gespräch, was würdest Du sagen, wie gut hört Dir Dein Partner zu?
 - 7.a) Wenn Du das auf einer Scala von 1 bis 10 einordnen würdest. Also 1 für gar nicht und 10 für er hört sehr gut und einfühlsam zu, wie würdest Du das einordnen?
 - 7.b) Was meinst Du, hat Dein Partner diesmal besser zugehört?

Anhang Monika Faatz

7.c). Was meinst Du, hast Du Deinem Partner/ Deiner Partnerin beim Zwiegespräch besser oder schlechter als sonst im Allgemeinen zugehört.

7.d) Kannst Du das in Prozentangaben angeben? Wenn besser, wie viel Prozent. Wenn schlechter, wie viel Prozent

8. Hättest Du nach dieser Erfahrung noch einmal Lust, ein Zwiegespräch oder mehrere zu führen?

8.a) Wenn ja warum, wenn nein, warum nicht

9. Es gibt die Vermutung, dass Zwiegespräche in der Partnerschaft das erotische Interesse aneinander steigern. Was kannst Du aufgrund der Erfahrung, welche Du gerade im Zwiegespräch gemacht hast, dazu sagen?

10. Gab es im Zwiegespräch gerade eine Situation, in welcher Du Dich verletzt gefühlt hast?

10.a) wenn ja, wie bist Du damit umgegangen? Wenn nein, passiert das in Eurer sonstigen Kommunikation auch nicht?

11) Welche Themen habt Ihr in Eurem (1.) Zwiegespräch behandelt:

a) Partnerschaft

b) Familie

c) Geld

d) Urlaub

e) Zeitplanung'

f) Gesundheit

g) Spiritualität

h) Freizeit

i) Kinder

j) Beruf

k) eigene Persönlichkeit

l) soziale Fähigkeiten/ Kommunikation

m) andere

12) Hast Du durch dieses Zwiegespräch etwas neues über Deinen Partner/ Deine Partnerin erfahren?

Anhang Monika Faatz

13) Hast Du Dich bei diesem Gespräch eher selbständig oder eher abhängig gefühlt?

14) Es gibt die Annahme, dass in einem Zwiegespräch beide Partner einen besseren Zugang zum sogenannte "gemeinsamen Unbewussten" bekommen. Was meinst Du dazu, ist das so, kannst Du etwas damit anfangen.

Michael Lukas Möller und auch andere erfahrene Therapeuten vermuten zwei Ursachen, warum Paare, die Zwiegespräch führen, dies nach einer gewissen Zeit wieder aufgeben, die erste ist die Verlustangst.

Wenn Du Dir vorstellst, Du würdest nächste Woche ein zweites Zwiegespräch führen käme dann Verlustangst in Dir hoch?

Hast Du schon mal gegenüber Deinem Partner Verlustangst gehabt?

Wenn ja, berührt das Zwiegespräch, das Du geführt hast, diese Verlustangst?

Die zweite Angst ist die Glücksangst. Auch da frage ich Dich, wenn Du nächste Woche ein Zwiegespräch mit Deinem Partner führen würdest, hättest Du dann Glücksangst?

Hast Du schon mal Glücksangst gehabt?

Wenn ja, berührt das Zwiegespräch, das Du geführt hast, diese Glücksangst?

Was würdest Du sagen, hast Du von Deinen Eltern die Erlaubnis bekommen glücklich zu sein?

Hast Du in dem Zwiegespräch Deinem Partner gegenüber einen Wunsch geäußert?

Wenn Du jetzt spontan gegenüber Deinem Partner einen Wunsch äußern würdest, was würdest Du Dir wünschen?

Anhang

Reservefragen:

1.3 Hat das Gespräch Deine Meinung über Deinen Partner beeinflusst?

1.4 Hat das Gespräch Deine Wertschätzung für Deinen Partner beeinflusst?

1.7 Hat das Gespräch Dein Verständnis von Eurer Beziehung beeinflusst?

Anhang Monika Faatz

Dipl.Psych. und grad. Counselor in Ausb./BVPPT Monika Faatz

Hauptstr. 261b - 51503 Rösrath

Tel.: 02205/ 905 668

monika_ok@web.de

Zwiegespräche –

„nun hör' mir doch mal zu!“

4 Zeitstunden

In unserem Leben nimmt der Konsum von Massenmedien einen großen Raum ein. Gespräche mit dem Partner/ den Freunden finden oft nur zwischen Tür und Angel statt. Dann entwickeln sie sich oft zu einem für beide frustrierenden, vielleicht auch noch mit Du - Botschaften gespickten - Dialog, der ähnlich einem Pingpongspiel zu eskalieren beginnt und dann in Sprachlosigkeit mündet.

Gleichzeitig sehnen wir uns nach Anerkennung, Kontakt, direkter Begegnung und dann auch langfristiger Bindung. Ein Schritt in diese Richtung ist die Zwiegesprächsmethode nach Michael Lukas Moeller. Hier wird zugehört, dem Individuellen Ausdruck gegeben und im Gespräch zeigt sich deutlich, worum es eigentlich geht.

In diesem Seminar erfahren Sie

- Das Erlernen der Zwiegesprächsmethode
- Das Ausprobieren dieser neuen Technik
- Einiges über ihre Fallstricke
- Kommunikation auf Augenhöhe mit dem Gegenüber
- Das Anpacken heißer Eisen
- u.v.a.m.

Das Seminar besteht aus einem Vortragsteil und einem anschließenden praktischen Teil und einer abschließenden Austauschrunde.

Das Seminar ist sowohl geeignet für Einzelpersonen als auch Paare.

Anhang Monika Faatz

KARL Nicht so weit weg, und hört sich irgendwie interessant an, und dann habe ich sie gefragt, wie war der Ansatz? .ANNE Ich mache eine Therapie jetzt eigentlich ist das mehr eine Supervision, in dem Zusammenhang kamen dann halt auch Paarprobleme auf den Tisch, und da hatte uns halt mein Therapeut empfohlen doch mal in so einer regelmäßigen Form gemeinsam miteinander zu sprechen. So für eine Stunde und dass man sich da einen festen Termin nimmt und sich da irgendwie eine Örtlichkeit schafft mehr so eben halt Regelmäßigkeit und so ein Ritual KARL das hat er doch so gar nicht gesagt ANNE wieso Du warst doch dabei, KARL als wir bei ihm waren, ich weiß nicht ob er das so gesagt hat ANNE dann haben wir das ausprobiert ein paar Mal und Klaus wollte dabei immer gerne spazieren gehen, ich fand das irgendwie anstrengend also dabei spazieren zu gehen und sich dann auch noch zu konzentrieren dann ist das relativ schnell auch wieder eingeschlafen. Aber so die Idee war schon im Kopf, dann haben wir im Sommer festgestellt, ja irgendwie müssen wir jetzt doch mal da was machen, es ist ja Gesprächsbedarf einfach auch da, und dann hatte Klaus das Programm da von der Melanchthonakademie und das hörte sich einfach da wie das da so beschrieben war, das hörte sich gut an, und dass wir dann auf die Witwe der Koryphäe stoßen, da sind wir auch dran gekommen wie die Jungfrau zum Kinde. Wir sind da nicht mit diesen entsprechenden Erwartungen oder Vorwissen oder Termine hingegangen, wir sind da vollkommen unbeleckt dran gekommen -

MONIKA Ihr habt gesehen Zwiegespräche, KARL Beschreibung. MONIKA und das waren dann halt auch die Zwiegespräche, die Euch interessiert haben. – ANNE Ja ja, genau, bei Paarproblemen, das war schon unsere Intention, aber wir wussten eben halt nicht dass das die Witwe von der Koryphäe gewesen ist, KARL von dem Moeller, MONIKA die hat ja auch nicht seinen Namen. Da kommt man ja auch nicht drauf, wenn man den nicht kennt. KARL den Moeller kannte ich vorher auch nicht. ANNE Ich habe von dem Moeller auch noch nichts gelesen, so sind wir dann darauf gekommen. - MONIKA Und Ihr habt dort in dem Seminar dann euer erstes Zwiegespräch dann geführt. ANNE also so unter den Voraussetzungen, wie sie da deklariert werden ja - ja also dass eben halt jeder eine Viertelstunde hat, also dass wirklich immer auf einen sprechen beschränkt ist, dass das nicht so ein durchgängiger Dialog ist. Das war der Unterschied zu dem was wir schon mal ausprobiert hatten, ja und feste Zeiteinteilung. -KARL so strukturiert nicht. MONIKA Ist das Deine Frau oder Freundin. seid Ihr verheiratet - ja - Deine Frau hat gerade gesagt, Du wolltest dann draußen lieber rausgehen und spazieren also, dass Du dir das anders vorgestellt hast - das hat sie ja jetzt so gesagt, war das auch so aus Deiner Sicht? KARL Ja, wir haben darüber geredet, wie wird das am besten, wie wir die Situation entspannt oder so in diesem Sinne machen könnten, damit man das entspannt angehen kann. Das Gespräch. Und dann war so die Idee, also da ich immer gerne Spazieren gehe, wir können ja spazieren gehen, das dann so zu machen aber, ja - das fand dann Nicole nicht so gut. Nicole wollte dann lieber auf dem Bett sitzen, Nicole liest gerne im Bett, das ist ihre Ansicht von Entspannung. ANNE das war's aber auch nicht. KARL Das war dann aber auch nicht so ideal. Jedenfalls haben wir dann darüber diskutiert, wie man das machen könnte - das haben wir auch nicht methodisch gemacht, also so wie wir uns das vorstellen, am besten, wie wir am entspanntesten wären

Anhang Monika Faatz

und das machen können. MONIKA Ja, habt Ihr im Anschluss an dieses Seminar, ich glaube das ist zwei oder drei Monate ist das jetzt her, dann noch mal ein Z geführt? ANNE Zwei Stück, und für morgen haben wir wieder eins vereinbart. MONIKA Ach schön. KARL Ach, interessant. ANNE Ja, wieso? Haben wir doch gestern gesagt. KARL Stimmt. NELLI: Ja. KARL Ich wusste nicht, dass das schon so festgelegt war, wir haben doch mehrere Termine, aber egal. ANNE Hä? Oder am WE, ja gut. MONIKA Wahrscheinlich habt Ihr für morgen eins ausgemacht und am WE als Ausweichtermin? KARL Ja ja ANNE wahrscheinlich wieder nicht richtig verstanden. KARL Terminabsprachen haben wir nicht immer Glück. ANNE nee, nee, nee, MONIKA Ja Willst Du anfangen. KARL Ist mir egal, sollen wir würfeln? Ich kann auch mal jetzt rausgehen. ANNE ok. MONIKA ok, dann bis später.

MONIKA Ja, Mmh, ja, also Ihr habt für morgen eins vereinbart, hat das auch was mit dem Interview zu tun. Ich vermute, hat das auch was mit dem Interview zu tun? Ich vermute das ist so was wie ein Haken, wie ein Aufhänger. ANNE Eigentlich wollten wir das letztes Wochenende machen, und haben es nicht gemacht. Es ist wirklich so, es ist noch weit davon entfernt, eine Selbstverständlichkeit zu sein, oder auch so, also so ein Bedürfnis ist danach da aber so dieses, das ist Arbeit, das ist anstrengend, das überwiegt momentan mein Gefühl. Im Gegensatz zu, das ist was Positives für uns und das entlastet uns und das hat die und die Wirkung also. Ich tue mich da schwer mit. Das merke ich einfach weil ich, tja, das ist anstrengend.

MONIKA Das ist so, dass Du Dich während der Z Dich auch angestrengt fühlst. Ist das so? ANNE Ja, das kostet einfach sehr, sehr viel Konzentration und es ist halt so eine emotionale Achterbahnfahrt. Also in den Z die wir bis jetzt geführt haben, also das war ja nicht viel. Also da war jedes anders. Jede Viertelstunde ist auch anders in diesem Z unabhängig davon ob ich rede oder Klaus, das Z hat immer so einen Kurvenverlauf. Das finde ich schon. Man kann sich da nicht wirklich darauf einstellen, es kommt so wie es kommt. Von daher empfinde ich das schon als anstrengend. Das hält dann ja auch nach, alles was gesagt wurde, das begleitet mich dann ja auch.

MONIKA Wenn ich das jetzt richtig verstanden habe, dann habt Ihr drei Z gemacht. Nein das waren ja mehrere. ANNE Da haben wir mehrere gemacht und danach zwei Termine. MONIKA Es können drei gewesen sein bei dem Seminar... Wie ist es Dir während dieser Z ergangen. Während des Seminars war das ja auch ein geschützter Raum. War das da durch diesen Rahmen, Durch die Gruppe, der da gegeben war ein anderes Gefühl als hier jetzt zuhause? ANNE nee. Aus dem einfachen Grunde da waren wir dann auch isoliert in einem Zimmer. Wenn das dann stattfindet, also da ist die Gruppe dann ja weg. Nee, da habe ich mich nicht - das war jetzt auch nicht so, dass ich gedacht habe, na ja, wenn das jetzt hier nicht so läuft, dann kannst Du dann da hingehen und Dich dann ja ausheulen, nee.

MONIKA Ah ja, ok. Hat dir etwas gefallen an dieser Art miteinander zu reden?

ANNE Mmh, was mir daran schon gefällt, ist dass ich mehr wirklich von K erfahre und vor allem auch viel mehr irgendwie auch dann ein bisschen mehr über mich innerhalb dieses Gesprächs klar werde. Es hat schon viel Tiefe. Ich glaube dadurch, dass man so eine lange Sequenz hat, also 15

Anhang Monika Faatz

Minuten empfinde ich auch dann wirklich als lang, gesichert. MONIKA Gesichert, das ist sicher, also die habt Ihr Euch auch ausreden lassen. ANNE Nee haben wir nicht. MONIKA ANNE ja einen kurzen Einwurf, aber sonst wirklich mit Respekt. Dadurch, dass der andere 15 Minuten hat, da gab es dann auch wirklich Schweigeminuten auf beiden Seiten dazwischen. Ja, das haben wir so gemacht. Ich halte das auch für, auch wie das die Seminarleitung meinte, für eine sinnvolle Sache um, das hört sich jetzt so nach so einem Klischee an, aber auch um in die Tiefe zu kommen oder um so in ein Gefühl zu gehen, das oft so langsam hochkommen zu lassen. Nicht alles kommt ja sofort hoch wie ein Stehaufmännchen. MONIKA Also dass auch Durch die Konzentration, die dann in den fünfzehn Minuten möglich ist, dass dann zu dem was Du sagst dann ein Gefühl auch nachkommen kann. Also, dass Du dann nicht so spontan sagst oh ich fühle jetzt das und das, Du sagst was und dann sich dann auch so ein Gefühl bilden kann. ANNE Richtig. Genau. MONIKA Es ist natürlich, die Fragen sind natürlich sehr stark strukturierend, dadurch das jetzt... ANNE Ist doch klar. Für so eine Arbeit ist das doch auch notwendig. Lacht. MONIKA Genau, genau, also Du hast quasi etwas von ihm erfahren, aber hast auch etwas von dir erzählt. ANNE Ja, das ist dann in dem Moment, wo man eben halt was, wo ich das formulieren muss, sei es jetzt mündlich oder schriftlich, werden für mich dann Dinge dann auch noch klarer, als wenn sie ungesagt Durch meinen Kopf hallen oder, oder Gefühle werden deutlicher, kommen einfach deutlicher raus.

MONIKA Ich frage jetzt einfach mal, wenn Du mal so in Prozentangaben machst, Schweigen - Reden, wie war das so verteilt?

ANNE Also für meine Gesprächsanteile würde ich sagen: zwei Drittel Reden, ein Drittel Schweigen. Das kommt so ungefähr hin, so im Schnitt.

MONIKA Hat das Gespräch, haben diese Zwiegespräche Deine Gefühle Deinem Partner gegenüber beeinflusst?

ANNE *schweigen* Das kann ich eigentlich nur mit einem klaren Jein beantworten. Das finde ich eine ganz schwierige Frage. Mmh, sie haben vielleicht Gefühle klarer noch hervortreten lassen. Aber es ist ja nicht so, dass, also ich hatte nicht das Gefühl, dass sie neue Gefühle geschaffen haben, sagen wir es mal so. MONIKA Also, das gibt es ja, dass man denkt, ah, ja, genau so fühle ich das. Dass es genau so gewesen ist? Also wie so eine Bestätigung? ANNE Ja, vielleicht eher so. MONIKA Aber Du hast nicht da gesessen und hast gedacht: ich fühle, ich liebe meinen Mann so doll oder so. ANNE Also, dieses Euphorische, nee tut mir leid. So dass das jetzt so eine ganz positive Verstärkung, also es ist schon so, als wir das dann abgeschlossen hatten war schon auch so sicherlich eine stärkere Nähe und Verbundenheit da weil man das auch so gemeinsam vollbracht hat. Oder eben halt auch Durch die Themen wo man dann vielleicht irgendwie sich tiefer ausgetauscht hat als man das sonst so gemacht hätte. Aber es waren jetzt nicht irgendwie so Überraschungsmomente, wo ich so gedacht hätte: ach Mensch, das ist aber toll oder Klaus ist jetzt toll! Dass schon, in einzelnen Punkten überrascht er mich schon. Aber das ist jetzt nicht so, dass das so mein Grundgefühl beeinflusst hat. Das kann ich nicht sagen.

Anhang Monika Faatz

MONIKA Hat das Gespräch, es waren ja mehrere, haben die Z Dein Verständnis von Dir selber beeinflusst.

ANNE Ja, mmh also in dem Zusammenhang ist mir noch einmal deutlich geworden, ähm, dass meine Kommunikationsfähigkeiten oder eben halt auch 'ne gute Art miteinander kommunizieren doch deutlich schlechter sind als die vom Klaus. Also, dass ich diese Tendenz irgendwie zu Du-Botschaften und irgendwie zu Aggressionen, wenn ich mich unverstanden fühle und so, also dass die, das ist mir einfach viel, viel deutlicher geworden. Das ist natürlich auch eine Erfahrung, die einen nicht wirklich fröhlich stimmt.

MONIKA Jetzt hast Du Dich ja auch mit ihm verglichen, das ist ja immer, was man sagt, besser ist, wenn man es nicht tut. Anstatt sich so zu vergleichen. Du kannst ja auf der anderen Seite sagen, ist ja auch schon mal was. Das ist ja auch so, dazu zu stehen. ANNE seufz tja. Ja also das ist das was mir dann bei mir noch mal besonders deutlich geworden ist, dass ich da mehr Schwierigkeiten habe, oder auch ja, dass es mir einfach schwer fällt, da den Anderen so anzunehmen wie er ist und ihn auch so zu lassen. Also besser gesagt, K so nehmen wie er ist und ihn eben halt nicht ummodelln zu wollen, dass er die Dinge aus meiner Sicht sieht. MONIKA Wobei jetzt so dass den Wunsch, dass er Dinge aus Deiner Sicht sieht, dazu musst Du ihn ja nicht ummodelln. Also dazu kannst Du ja die Dinge aus Deiner Sicht schildern. ANNE Und dass dann natürlich auch daraus das richtige Handeln resultiert, ne? MONIKA Also, dass er sich dann auch direkt das soll dann auch schon passieren. Es reicht also nicht, dass er die Dinge so sieht, aha. ANNE Nee ne, da bin ich dann, also da habe ich halt in den letzten Monaten ganz deutlich gespürt, wie ungeduldig und wie ungerecht ich da sein kann, und wie fordernd auch. Deshalb ist eben halt auch, was Du eben gefragt hastest, so nach dem Motto, wirken diese Gespräche, verstärken sie das positive Gefühl für den Ehemann - MONIKA ah ja. ANNE Also, wenn man dadurch an sich selber eine Seite an sich erkennt, die nicht so schön ist, dann wirkt sich das auf den Ehemann auch nicht positiv aus. Er ist natürlich nicht der Verursacher, aber der, ne?

MONIKA Ja. ANNE Ich weiß jetzt nicht, ob das jetzt rüber gekommen ist. MONIKA Ich glaube ich verstehe ein bisschen. ANNE Jetzt muss ich noch mal - MONIKA Ich könnte jetzt fragen, worum es ging. Ich habe so eine Idee, vielleicht kann man es auch einfach so stehen lassen. Also wenn ich Dich so richtig verstehe, also hast Du Sachen geschildert, wo Du Dich selber in einem nicht so positiven Licht siehst. Das hat auch so was bedrückendes, so in einem schlechten Licht. Der eine kann gut zuhören, der andere kann schlecht zuhören. Ist ja nichts dramatisches. Ist ja irgendwie auch normal. Man hat ja auch verschiedene Berufe oder so. Ich weiß jetzt nicht. Da habe ich jetzt nicht so das Bedürfnis, auf so eine konkrete Ebene zu gehen. ANNE ok. MONIKA Das heißt jetzt nicht, dass wenn Du gerne das sagen würdest, dass Du das nicht darfst. ANNE *lacht* Ja. MONIKA Ja klar, wenn man von sich selber nicht so überzeugt, so unzufrieden ist, wie soll man den Anderen dann in einem positiven Licht sehen, das ist so ein Teil, den denke ich, kann ich gut verstehen, wie soll man das machen dann, wenn man da so gefangen ist auch. ANNE Ja. MONIKA Ich würde gerne zu den Fragen zurückkommen, weil ich die eben den anderen Leuten ja auch gestellt habe. Wenn Du jetzt mal an

Anhang Monika Faatz

Deine Partnerschaft denkst, wenn Du mal so an die größte Herausforderung denkst, die Ihr so als Paar gemeinsam habt. Wenn Dir dazu was einfällt. Haben die Gespräche diese Herausforderung berührt?

ANNE Also Herausforderung die wir im Moment haben. MONIKA Ja.

ANNE Ja. Zum Teil haben sie die berührt. Zum Teil, zum Teil, ja zum Teil ist auch klar geworden, dass da auch noch vieles unberührt ist und eigentlich noch thematisiert werden müsste oder thematisiert werden muss. Ja, dazu braucht man eben halt dann die Kontinuität und dieses stetig am Ball bleiben und meiner Meinung auch, wenn man das dann eben halt öfter mal macht, regelmäßiger., dass man sich dann verstärkter sagt heute ist das mal das Thema. MONIKA Also ein Themenzentriertes Z. ANNE ja, MONIKA Ich frage jetzt einfach mal, was ist denn Eure größte gemeinsame Herausforderung?

ANNE Für uns ist die Frage, ob wir Kinder haben wollen oder nicht, nach wie vor noch nicht abschließend geklärt, also ist nach wie vor offen. Das ist das eine Thema. Das andere Thema ist eben halt, was damit einhergeht, unsere Sexualität. Das finde ich, so wie wir uns das im Grunde wünschen. MONIKA Ist das ein Thema in den Z, redet Ihr über eure Sexualität?

ANNE Nein, bis jetzt noch nicht. MONIKA oh! ANNE Wir reden also immer mal ein bisschen, auch außerhalb von Z: Auch im Z ist das auch klar geworden oder auch resümierend festgestellt worden, dass das auch ein Thema ist, dass das auch da hingehört. Dass hier auch darüber gesprochen werden muss, ja so die beiden Sachen, ist da im Moment unsere größte Herausforderung, was uns als Paar angeht.

MONIKA Das hast Du jetzt so schön unpersönlich gesagt, es ist resümierend festgestellt worden, klasse, ANNE Ja. MONIKA Gefällt mir. Es ist resümierend festgestellt worden, dass wir über Sex reden müssen, super.

ANNE Ja, womit auch klar wird, dass das nicht so ganz leicht ist. MONIKA Also Ihr habt nicht gesagt, also ich habe es am liebsten so und so und so sondern das habt Ihr so resümierend angefangen. Also Ihr habt euch da vorsichtig rangetastet. Das scheint kein leichtes Thema zu sein, das macht mich natürlich neugierig. Was macht es so schwer?

ANNE *lacht* das Thema? Mmh, was macht das so schwer? Also ich kann da ja nur für mich sprechen, für mich macht es schwer, z.B. da nicht in Du-Botschaften zu agieren. MONIKA aha. ANNE Und auch die Angst davor, dass dabei rumkommt, dass es irgendwie so keine richtige Lösung dafür gibt. MONIKA aja, mmh. ANNE Nicht irgendwie nach dem Motto: wir kaufen dann Salbe XY, schmieren das auf die Wunden, und dann ist gut, sondern dass jeder so seinen Standpunkt darlegt und dann, MONIKA mmh, ok, ANNE Also, dass das Problem quasi noch deutlicher wird, oder das Trennende noch deutlicher wird.

MONIKA Also so eine Idee, wenn Ihr darüber redet, dass es dadurch, dass Ihr darüber redet, dass es noch schlimmer wird.

ANNE Ja, ich glaube, ich denke das ist so meine Befürchtung.

MONIKA Wann war denn das letzte Z. Ich frage jetzt mal so herum.

Anhang Monika Faatz

ANNE Im November. MONIKA im November, also das ist auch noch nicht so lange her. ANNE Nee, dann war viel los. Da haben wir uns dann einfach auch nicht mehr die Zeit und die Ruhe dafür genommen.

MONIKA Das ist ja glaube ich ein Thema, was bei vielen Thema ist, eben dann sich den Termin zu setzen. Also den dann festzumachen. Ja, wenn Du Dich an das, ist ja noch nicht so lange her, Gespräch erinnerst, fühltest Du Dich danach eher zu Deinem Partner nah oder weiter weg.

ANNE Das kann ich auch nur mit einem klaren Beides beantworten. MONIKA Ja, kann Durchaus sein. ANNE Also weiter von ihm weg, weil dieses "diese zwei ganz unterschiedlichen Personen" dadurch irgendwie klarer zum Vorschein kommt, MONIKA - und dadurch weiter weg. ANNE Und dadurch weiter weg. Und näher, wir sitzen hier und vertrauen uns wirklich wichtiges an. MONIKA Und dadurch näher, dass es um was ging, was Euch beide betrifft. ANNE Mmh, ja.

MONIKA Ja, also beides fühlt sich nicht so super an. ANNE Nee. MONIKA Fühlt sich auch so ein bisschen zerrissen an, aber kann man sich es auch gut vorstellen. ANNE *lacht*. MONIKA So ein bisschen... Hast Du bei den Z, habt Ihr über Themen gesprochen über die es Euch leicht gefallen ist, zu reden oder über Themen, die euch eher unangenehm sind.

ANNE Mal gerade tief nachdenken, mmh, beides, mmh, angefangen oft mit, mmh eher was leichterem, was dann aber oft irgendwie eine Wendung bekommen hat. Was da eher zu etwas schwererem ging.

MONIKA Was ist eher leichter?

ANNE mmh, leichter ist z.B., darüber zu reden oder dem anderen einfach zu erzählen, was einen selber gerade, also was mich selber gerade bewegt, womit ich mich auseinandersetze, was weiß ich, was jetzt auf der Arbeit irgendwie ist, was mich da so bewegt, also erst mal so von meinem Erlebniskreis zu erzählen, das ist immer leichter. Wenn es dann zu einer Sache kommt, die uns beide betrifft, wo wir beide halt eben auch, wo es auch um Liebe geht, dann wird es schwerer.

MONIKA Das ist ja interessant. ANNE Warum? MONIKA Wenn es Euch beide zusammen betrifft, das ist dann ja auch Dein Erlebniskreis. Auch wenn es euch Beide betrifft, dann kannst Du es ja auch von Deinem Blickwinkel aus erzählen.

ANNE Das tue ich dann auch, aber irgendwie ist es dann schwerer. MONIKA Dann ist es schwerer, ok. ANNE Weil ich ja ein Gegenüber habe, das auch sitzt und auch dran teil nimmt, und ganz andere Ansichten hat.

M Und was ist daran schwieriger, wenn er anderer Ansichten ist?

ANNE Ja, letztendlich läuft es dann ja immer darauf hinaus, dass man dann irgendwie einen Kompromiss finden muss, irgendwie eine Lösung finden muss.

MONIKA Ich glaube, es wird kompliziert, wenn man es nicht an einem konkreten Beispiel macht.

ANNE Das ist jetzt gerade ein bisschen. MONIKA Fällt dir ein konkretes Beispiel ein?

ANNE Ja, um jetzt mal etwas relativ unverfängliches zu nehmen. Finanzen.

MONIKA Also nicht gleich der Sex. *Lacht*.

Anhang Monika Faatz

ANNE Da haben wir auch nicht soviel darüber geredet. Da gibt es unterschiedliche Positionen, ich gebe Geld auf eine andere Art oder für andere Dinge aus als Klaus es tut. Wir sind jetzt nun mal ein gemeinsamer Haushalt, da muss jetzt eine lebbare Lösung gefunden werden. So dass wir das Gefühl haben, ...

MONIKA Dass so Nehmen und Geben im Ausgleich ist?

ANNE Ja, und trotzdem ist es ja auch so, ich muss eben halt akzeptieren, dass Klaus da in Bereichen, wo ich gerne großzügig bin, dass er das halt nicht ist. Und umgekehrt muss ich auch akzeptieren, dass sein Bedürfnis, da vielleicht in manchen Dingen zu sparen oder eine gewisse Sicherheit zu haben, muss ich auch akzeptieren.

MONIKA Also, da wird es dann ein bisschen schwer in dem Augenblick.

ANNE Ja, also ein anderes Gefühl, eine andere Auffassung, eine andere Sozialisation, das muss ich respektieren, um mit ihm zu einer Lösung zu kommen. Und das, obwohl ich dann manchmal das Bedürfnis habe, ihn eigentlich dann einfach nur zu schütteln und zu sagen, so, und das wird jetzt so gemacht und fertig. Also, das so wie es ist. MONIKA Ja, ANNE Reicht das als Antwort?

MONIKA Also ich habe jetzt gerade gedacht, also das geht ja jetzt nicht einfach so dass der andere sich so verhält und der andere sich so und der eine weiß das und der andere weiß das. Und das hat jetzt nicht so eine Leichtigkeit, so nach dem Motto, also ich bin hier großzügig und Du bist hier sparsam, wie passt das gut zusammen. Es ist schon so, dass Du ihn schütteln möchtest, mach das so wie ich das will. So. ANNE ja. MONIKA aber das

ANNE Es wird auch irgendwie dadurch dann verstärkt dass K es anscheinend leichter fällt, das so zu akzeptieren, dass der eine so ist und der andere so ist. Dadurch sind die Rollen auch so verteilt. Je mehr er mir gegenüber gelassen sein kann, desto mehr möchte ich schütteln.

MONIKA Ah ja, genau. Das ist ein gutes Bild.

MONIKA Mmh, hast Du Dich in dem Rahmen, den das Z vorgibt, hast Du Dich in diesem Rahmen eher eingeengt oder eher befreit gefühlt.

ANNE Also wir haben bei dem zweiten Z, was wir hier zuhause geführt haben, eine Änderung gemacht, nach beiderseitigem Einvernehmen. Also diese 1 1/2 Stunden, die fanden wir beide für uns im Moment zu lang, zu anstrengend. Wir haben das jetzt reduziert auf eine Stunde plus jeder noch mal 5 Minuten Abschlusswort. Weil, dann ist erst mal so der Kanal voll. Um da auch so die Hemmschwelle zu senken und das auch regelmäßig zu machen. Es fällt mir sowieso schon so nicht leicht, aber die Vorstellung, dass das dann auch noch diese anderthalb Stunden -, das finde ich besonders abschreckend. Aber eine Stunde, weiß ich nicht, da tue ich mich irgendwie leichter mit. Das auch mir vorzunehmen oder terminlich einzuplanen. Und wir haben vereinbart, dass wir das jetzt erst mal so machen. Aber wenn wir das Bedürfnis haben, auch in dem Gespräch, wir möchten jetzt aber jeder eine Viertelstunde, da kann man sich dann auch darauf einigen. Ansonsten denke ich, dass diese Form, nachdem wir es Durch eine lockere Art gemacht haben, schon die sinnvollere, ist um zu Potte gekommen.

Anhang Monika Faatz

MONIKA Wo habt Ihr gesessen

ANNE Hier.

MONIKA War der Tisch da dazwischen?

ANNE Ja,

MONIKA Man sagt, es ist besser, wenn kein Tisch dazwischen ist und man sich sehen kann.

ANNE Ja, das könnte, ich fand es jetzt auch nicht so wirklich richtig ideal. So hier. Was ich schon wichtig fand ist, dass man sich so frontal gegenüber sitzt und z.B. nicht, wie jetzt so, wie hier, jetzt so, dass man so den Kopf rumdrehen muss. MONIKA Ok, ich sitze schon ganz verkrampft da. *lacht*
ANNE Ne, das finde ich schon einfacher, deshalb sitzen wir auch nicht auf der Couch, weil wir da auch über Eck sitzen würden. Hier fehlt irgendwie noch ein Sessel, irgendwie könnte man...

MONIKA Also jetzt hier da einen Stuhl und da einen Stuhl hinzustellen?

ANNE Ich denke, wir werden da noch mal was ausprobieren. Aber dieses mit dem "keinen Tisch dazwischen" ist irgendwie psychologisch?

MONIKA Damit man sich sehen kann. Dazwischen, da ist dann auch so ein ungestörter Fluss. Wenn da ein Tisch dazwischen ist, dann siehst Du ja nicht, wenn ich ungeduldig die Beine übereinander lege. Wenn ich mich so hinsetze, manchmal sitzt man ja auch breitbeinig da. Also, sieht anders aus, fühlt sich auch anders an. Von der Wahrnehmung her. Manchmal sitzt man so da, Ne das nicht so oft. So die Körperhaltung ist ja schon auch wichtig, auch für die Aufmerksamkeit und auch für das körperliche Befinden - Wohlbefinden.

ANNE Ja, ich denke, also das hatten wir auch festgestellt, das ist noch nicht so ideal. Da denke ich, werden wir auch noch mal was ausprobieren.

MONIKA Mmh, wenn Du mal an eine Situation oder ein Gespräch in der letzten Zeit denkst, wo Du Dich mit Deinem Partner vielleicht was persönlicheres unterhalten hast. Wenn dir das was eingefallen ist, .wenn Du dieses Gespräch und das Z miteinander vergleichst, was ist im Z anders?

ANNE sagen wir mal so, ich glaube die Gespräche, die man so dann auch noch hat, die verändern sich dadurch dann auch so ein bisschen. Also das ist mir bei dem - gestern Abend hatten wir noch mal - hatten wir mal ein längeres Gespräch, also ein persönlicheres Gespräch, also nicht ein Z. Und also dieses, ne, wie man vernünftig miteinander spricht, nicht - keine Du-Botschaften, und dem anderen wirklich mehr Gehör zu schenken, dem anderen, das hallt dann nach. Von daher würde ich sagen, dass die Z dann in diese Richtung abfärben.

MONIKA Also, dass die dann abfärben und sich dann, Vorgespräche oder Nachgespräche ergeben haben.

ANNE Ja.

MONIKA Gab es in den Z Themen, über die Ihr schon längere Zeit nicht mehr gesprochen habt?

ANNE Nein, ja kommt darauf an, was man mit längerer Zeit, was man darunter versteht. Nein, also dass so spätestens in dem Moment, wo wir uns eben halt auch entschieden haben, das Seminar zu machen, haben wir eben halt ohne Z die Themen formuliert, die bei uns anstehen, oder wichtig sind.

Anhang Monika Faatz

Von daher kann ich jetzt nicht sagen, dass bei dem Z ein vergrabener Hund hervorgekommen wäre.
Nein.

MONIKA Jetzt mal im allgemeinen Umgang, nicht bei den Z, was würdest Du sagen, wie gut hört Dir Dein Partner zu, wenn Du das mal auf einer Scala von eins bis zehn einschätzen würdest?

ANNE Das kommt aber ganz darauf an. Hähä, nein wenn es um wirklich die wichtigen Themen geht, finde ich ist er ein sehr aufmerksamer und sehr geduldiger und sehr williger Zuhörer.

MONIKA Also so acht bis neun.

ANNE Neun mit Sternchen.

MONIKA während der Z hat er dann noch mal besser zugehört. ANNE nee M war gleich

ANNE ja, auch Neun Plus.

MONIKA Also jetzt kommt die Frage, hättest Du nach dem letzten Z noch mal Lust, noch mal eins zu führen? Ihr habt ja jetzt eins für morgen verabredet.

ANNE Also, der Wille ist da, da einmal eine Regelmäßigkeit daraus werden zu lassen. Regelmäßig Zeit darauf zu lassen. Das wird sicherlich mit morgen nicht getan sein. Da wird es sicher immer wieder Aussetzer und auch Pausen geben, ich denke schon, dass sich das dauerhaft durchsetzen wird, dazu tendieren wir.

MONIKA Da war eine Frau, die euch das empfohlen hat, regelmäßige oder festgesetzte Gespräche zu führen, oder strukturierte Gespräche. Bist Du noch in Kontakt mit der.

ANNE Ne, das ist mein Therapeut.

MONIKA Bist Du bei dem noch in Therapie? ANNE Ja. MONIKA Hat der das noch mal gesagt, ist das noch mal thematisiert worden. Nachdem er das damals gesagt hat?

ANNE Na ja, am Rande gestreift worden. Ich habe ihm auch erzählt, dass wir dieses Seminar machen wollten. Von dem Seminar selber habe ich jetzt noch gar nichts erzählt. Weil bei mir ja so viel anderes auf dem Zettel stand. Ich mache das, das ist mehr so eine - Therapie - das geht mehr so in Richtung Coaching. Ich bin da alle drei Wochen. Und dann bringt da, von daher kriege ich da in den letzten Wochen, bringe ich da in erster Linie meine beruflichen Geschichten. Das andere läuft dann aber immer so im Hintergrund mit. Die Frage Kinderwunsch und die Beziehung zu Klaus, wie das so läuft, das war auch schon zum Teil Thema und das wird auch noch thematisiert werden.

MONIKA Der hatte aber nicht Z'e gesagt, der hatte da so strukturierte Gespräche gesagt?

ANNE Also dieses Wort ist, glaube ich, nicht gefallen. Obwohl ich natürlich davon ausgehe, dass der Herrn Möller gelesen hat. MONIKA ja. ANNE Aber er hat das halt nicht unter diesem verkauft und er hat auch nicht gesagt, da können sie da und da mal nachlesen, er hat das mehr so in nem, ne?

MONIKA Thematisch beschrieben. ANNE ja. M. Ja, weil das ist eine interessante Frage. Nachdem was Du erzählt hast. Es gibt die Vermutung, dass Z das gemeinsame Erotische Interesse steigern, was kannst Du dazu sagen?

ANNE *Lacht.* Mmh, bei mir nicht. Ja einfach, weil das auch momentan ein Teil unserer Problematik oder Paarproblematik ist, von daher ist dieser Fluss, der da so dadurch entsteht, ist da etwas

Anhang Monika Faatz

schwieriger.

MONIKA Ok, gab es in den Z, die Du geführt hast, Situationen, in denen Du Dich verletzt gefühlt hast?

ANNE Verletzt nicht, nein. Das gab Situationen, da ist eben halt so, da bin ich dann einfach so traurig geworden. Ja, also diese Traurigkeit, wenn die dann so hochkommt, die dann so zeigen zu müssen, ist, was ich dann nicht immer so möchte. Nicht verletzend, eher so ein bisschen freiwillig. MONIKA Ja, also, so kann ich mir das vorstellen. ANNE Also einfach ein verletzlicheres Gefühl, aber jetzt nicht vom Klaus so seine Art, nicht so wie er, dass er mich verletzt hätte, also nicht so im Z.

MONIKA Also, er hat jetzt nicht so was gesagt und Du hast gesagt, oh das tut mir jetzt weh. Durch das Z hast Du Dich verletzlicher gezeigt gefühlt. ANNE Ja.

MONIKA Welche Themen ,ich habe jetzt eine Auflistung von Themen geschrieben, also um welche Themen es ging, und Du brauchst einfach nur ja oder nein zu sagen.

MONIKA Partnerschaft , ANNE ja, Familie, ja, Geld, ja, Urlaub, nein, Zeitplanung, ja, Gesundheit, nein, Spiritualität, ja, da bin ich gespannt was Klaus sagt, *lachen* ich hoffe, die sind alle deckungsgleich.

MONIKA Also, das kann ich ja mal sagen, es war nicht immer deckungsgleich. Freizeit, mmh ja, Kinder, ja, auch ja, Beruf, ja, um die eigene Persönlichkeit, ja, um soziale Fähigkeiten oder Kommunikation, vielleicht noch andere Themen, die Dir jetzt spontan einfallen. die ich jetzt nicht genannt habe? ANNE nein das ist sehr allumfassend. MONIKA Danke, *lachen* mir fällt noch eins ein ANNE Körper. ANNE Ist das noch etwas anderes als Gesundheit? MONIKA Kann man auch darunter fassen. ANNE Oder Sport. MONIKA Genau, das ist jetzt eine Aufteilung die ist nicht unbedingt deckungsgleich. ANNE Also, da ist jedenfalls kein Punkt, der mir in der Aufzählung fehlen würde.

MONIKA Hast Du etwas Neues über Deinen Partner erfahren in den Z?

ANNE Ja, so einzelne Aspekte, habe ich schon so zwei drei, so kleinere Aha-Erlebnisse.

MONIKA Fällt Dir vielleicht eins ein? ANNE Ich kann mich momentan immer mehr an die Gefühle während dieses Z erinnern, als an den konkreten Gesprächsinhalt. Da habe ich auch mehr nur so Bilder vor Augen. MONIKA Das kann ich mir gut vorstellen, das geht mir auch so. ANNE Von daher muss ich da jetzt passen.

MONIKA Es gibt eine Annahme, dass beide Partner einen besseren Zugang zum gemeinsamen Unbewussten oder zum gemeinsamen Unterbewussten haben, was meinst Du, ist das so? Kannst Du damit etwas anfangen? Kannst Du das bestätigen?

ANNE Nein, ich glaube, das ist für mich zu wenig konkret, was unter gemeinsamen Unterbewusstsein verstanden wird. Da kann ich mir nicht richtig was drunter vorstellen.

MONIKA Also, ich sag jetzt mal ein Beispiel, was ich mir darunter vorstelle. Letztens waren wir in Holland, und da sind wir so spazieren gegangen, und haben uns so an der Hand gehabt. Und da habe ich ihn dann so angeguckt und dann habe ich ihn angelacht und ich weiß nicht mehr, was in dem

Anhang Monika Faatz

Moment war, da hat er dann auch gelacht, und gesagt: "Ja, Du hast auch gerade so eine stärkere Verbundenheit gespürt? Ich habe jetzt gerade so eine starke Verbundenheit mit Dir gespürt." Ich habe gesagt, "Nee, irgendwie so hätte ich es nicht ausgedrückt, aber irgendwie so etwas war." Genau, ich hatte gespürt, dass er meine Hand stärker gepackt hatte. Also, das war so konkret eine stärkere Verbundenheit, durch . Und das hat für mich was mit einem gemeinsamen Unterbewussten zu tun, dass man sich einfach so anguckt und denkt: ah, da ist so irgendwie etwas. So ein Wissen oder so.

ANNE Ja, ich habe solche Momente mit meinem Mann auch, ich kann das jetzt aber nicht auf diese zwei Z übertragen. Kann ich jetzt, nee, weiß ich jetzt nicht.

MONIKA Der MLM und auch andere Therapeuten, vermuten zwei Ursachen, warum Paare, die Z führen, diese nach einer gewissen Zeit wieder aufgeben. Die erste ist die Verlustangst.
ANNE Kann ich bestätigen.

MONIKA Wenn Du Dir vorstellst, oder wenn Du an das nächste Z denkst, kommt dann Verlustangst hoch?

ANNE Ja, da kommt insofern Verlustangst in mir hoch, dass Trennendes viel deutlicher zutage tritt. Und das löst bei mir auch Verlustangst aus.

MONIKA Löst es auch so eine Verlustangst aus, dass Du ein Z führt und es könnte passieren, dass Klaus denkt, nee, mit der Frau halte ich es nicht mehr aus, ich gehe jetzt, so in dem Sinne?

ANNE Nein, glaube ich nicht.

MONIKA War das jetzt zu krass, überzeichnet?

ANNE Ich glaube, ich verstehe was Du meinst. Das ist eins der Gefühle, die K mir nie vermittelt hat, über die Z da fühle ich mich von ihm zu sehr akzeptiert, als dass ich davor jetzt konkret Angst hätte.

MONIKA Trotzdem ist eine Verlustangst da?

ANNE Ja, ich glaube die Angst ist mehr, dass ich bei mir was finde, was mich von ihm entfernt, von ihm entfernen lässt. Dass ich mich da wegbewege. MONIKA Dass Du Dich da wegbewegst oder weggezogen fühlst? ANNE Also die Gefahr, mehr bei mir.

MONIKA Die zweite Angst, weshalb Z abgebrochen werden, ist die Glücksangst.

ANNE Habe ich nicht. Behaupte ich. MONIKA Sehr gut.

ANNE *lacht*.

MONIKA Kannst Du mit dem Begriff was anfangen? Also ich kannte den Begriff vorher nicht.

ANNE Ja, doch, kann ich was mit anfangen.

MONIKA Wenn Ihr morgen ein Z führt, droht dann das Glück?

ANNE Nee. MONIKA *Lachen* Eindeutige Antwort! ANNE Ich glaube nicht, dass sich unser Glück aus unserer Partnerschaft auf das Z reduziert. Das ist ja wirklich nur ein Teil. Es ist auch nicht immer einfach, glücklich zu sein. Also das Gefühl kenne ich durchaus. Also ich habe jetzt gerade noch einmal ein Buch gelesen, da fiel mir das besonders auf, wo das auch Thema war. Das war von einer jüdischen Schriftstellerin geschrieben. Dass die Juden ja auch nur dann richtig Happy sind, wenn sie was zum Nögeln finden. Dann ist da was zu warm, zu kalt, alles andere ist ja schon unerträglich. Das hat ja

Anhang Monika Faatz

auch was, das ist ja auch so eine Form von Glücksangst. Es ist eine Frage, wie man Glück definiert. Also ich definiere Glück auch, für mich ist das auch eine große Zufriedenheit. Also um glücklich zu sein, denke ich, neben Einflüssen, die natürlich von außen kommen, die man gar nicht so beeinflussen kann, was einem geschenkt wird, in irgendeiner Form, ein Sonnenaufgang, ein nettes Wort vom Nachbar, was auch immer. Also bin ich der Auffassung, um glücklich sein zu können, muss man auch gelernt haben, zufrieden sein zu können. Zufrieden so mit sich. Das ist so einer der Hauptgründe, damit sich Glück einstellen kann, bei uns. Wie war jetzt noch mal die Frage?

MONIKA Ja, die Frage ist, hast Du schon mal Glücksangst gehabt?

ANNE Ich habe Schwierigkeiten damit, zufrieden mit mir zu sein. Also insofern ist das auch mit dem Glück immer so eine Sache. Aber dass ich davor Angst habe, und wenn dann ist das gleich wieder so eine Verlustangst, wenn man es hat, dass man es gleich wieder verliert, ansonsten finde ich das nicht beängstigend.

MONIKA Also, Du hast noch nie einen Urlaub vor dir hergeschoben, weil es könnte doch so schön sein im Urlaub.

ANNE Nein

MONIKA Und auch jetzt, also wenn Du an das Z denkst. Also, ich habe die auch in Verbindung mit den Z. ANNE Glücksangst? MONIKA Also, wir haben noch nie eins ausgelassen, wenn ich eins auslassen würde dann wäre es aus Glücksangst. Weil ich weiß, mir geht es dann nicht so gut. Also in den Z geht es mir immer gut. Da geht es mir auch mal nicht so doll, aber im Grunde genommen geht es mir immer gut.

ANNE Also, Du würdest das jetzt ausfallen lassen, weil...

MONIKA Wenn ich jetzt so Phantasie, wenn ich eins ausfallen lassen würde, dann würde ich es aus Glücksangst ausfallen.

ANNE Du würdest das ausfallen lassen, weil im Z fühlst Du Dich glücklich.

MONIKA Genau.

ANNE Nee, das kommt bei mir nicht vor.

M. Dass Du Dich im Z glücklich fühlst, das kommt nicht vor?

ANNE Doch, das kommt bei mir schon vor. Aber dass ich ein Z ausfallen lassen würde, weil ich mich dann glücklich fühle, das kommt bei mir nicht vor.

MONIKA Im Z kommt das raus, was euch trennt. Das ist Deine Angst. Das habe ich schon öfters gehört.

ANNE Das kommt dann auch in schönen Regelmäßigkeiten hoch, also ich würde jetzt sagen, auch vor dem Z. *Überlegt*. Glücksangst.

MONIKA Aber irgendwie scheint es Dich zu beschäftigen.

ANNE Ich finde es komisch, dass ich das nicht habe. Ich frage jetzt, ob ich da irgendwie. Das beschäftigt mich.

MONIKA Der Begriff Glücksangst ist ja nicht so geläufig.

Anhang Monika Faatz

ANNE Nee, aber das nicht zu machen, obwohl man sich gerade da glücklich fühlt.

MONIKA Weil man sich da glücklich fühlt.

N. Also um sich dann zu bestrafen.

MONIKA Ja, weil man die Erlaubnis glücklich zu sein, von den Eltern nicht hat.

ANNE Ja gut, solche Geschichten kenne ich natürlich auch, aber die habe ich noch nicht auf meine Z übertragen. Bei mir ist das auch eher, nicht glücklich zu sein, sondern bei mir wäre es dann eher das Thema, nicht erfolgreich zu sein. Genau, das wäre sicherlich jetzt auch noch was für mich, das Z ausfallen zu lassen. Erfolgsangst.

MONIKA Erfolgsangst, denn wenn das ausfällt, wenn es erfolgt, dann ist es ja erfolg. Oh, da kann ich auch was mit anfangen.

ANNE Aber keine Glücksangst.

MONIKA Das muss ja nicht sein.

ANNE Man muss ja nicht alles haben.

MONIKA Hast Du in einem Z schon einmal Deinem Partner gegenüber einen Wunsch geäußert.

ANNE Ja.

MONIKA Interessant, weil, wenn Du spontan eine Wunsch äußern würdest, was würdest Du Dir wünschen?

ANNE Gute Frage. Also wenn ich ganz tief gehen würde, dann würde ich so was formulieren ich wünsche, dass wir das gemeinsam hinkriegen, dass wir das gemeinsam schaffen, dass wir glücklich zusammen sind.

MONIKA Das ist mehr so ein Wunsch an euch beide zusammen, das ist nicht ein Wunsch an ihn.

ANNE Nee, an ihn alleine... MONIKA Das ist jetzt nicht so ein Wunsch an ihn. ANNE Nee. O.k., Wünsche an ihn alleine, ok, denke ich, da habe ich auch keine ganz konkreten. Da würde ich mir wünschen, dass er mehr, mit mehr Nachhaltigkeit seine eigenen Positionen vertritt und weniger auf das schielt was mir wichtig sein könnte. Dass er mir gegenüber mehr profiliert sein könnte.

Durchsetzungskraft und Power. Das würde ich mir wünschen.

MONIKA Ok. ANNE Durch? War's?

MONIKA Ich gucke jetzt gerade noch einmal, nee, durch. Doch, also hier habe ich doch noch was.

Freust Du Dich auf das Z morgen.

ANNE Ich finde es gut, dass wir es machen, aber freuen drauf tue ich mich nicht.

MONIKA Ok, nee, dann bin ich durch.

Monika Faatz

Das Zwiegespräch

Der Jour-Fixe in der Partnerschaft –

Methode einer Kommunikation, ihre Auswirkungen und ihre Vermittlung im Rahmen zweier Schulungen

IHP Manuskript 0716 G

Zusammenfassung

Zwiegespräche in der Partnerschaft sind eine gute Möglichkeit für Paare, sich über bedeutsames in der Partnerschaft und in ihrem eigenen Leben auszutauschen, die Partnerschaft lebendig zu halten und eine gute Voraussetzung für eine dauerhafte Bindung. Paare, die Zwiegespräche führen, setzen sich mit zwischenmenschlichen Sprechgewohnheiten auseinander und erlernen neue Kommunikationswege. Die Autorin zeigt anhand zweier Seminare die Vermittlung von Zwiegesprächen an Paare, den Kontakt mit den Widerständen in dieser Arbeit und neue Möglichkeiten der gegenseitigen partnerschaftlichen Wahrnehmung.

Biographische Notiz

Monika Faatz, geb. Miethke, Rösrath

Dipl.-Psychologin und Counselor grad. BVPPT

Weiterbildung in Gestalttherapie; Freie Mitarbeiterin des Katholischen Bildungsforums, Bergisch Gladbach und ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Jugend- und Behindertenhilfe Michaelshoven gGmbH und in der Katholischen Gemeinde St. Servatius, Rösrath-Hoffnungsthal.

Einzelstunden Lehrtherapie bei Dr. Hella Gephart, Dipl.-Psych., Gestalttherapeutin DVG, Siegburg; Einzelstunden Fall- & Projekt-supervision bei Alexandra von Miquel, Dipl.-Päd., Counselor grad. BVPPT, Erftstadt;

Lehrtrainer: Dagmar Lumma, Counselor grad. BVPPT, und Dr. Klaus Lumma, Counselor grad. BVPPT, Eschweiler