



## **Beziehungsprobleme selbst gelöst**

Wer richtig kommuniziert, kann sich den Weg zum Therapeuten sparen. Eine Anleitung zum Zwiegespräch nach der Moellerschen Methode.

Ein durchschnittliches Paar spricht nur zwei Minuten am Tag über Persönliches. In den übrigen Gesprächen organisiert es seinen Alltag. Der Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller und seine Frau haben ein Konzept für einen regelmäßigen Dialog, das so genannte "Zwiegespräch", entwickelt. Es soll die Kommunikation in der Beziehung unterstützen.

*Regeln* Das Zwiegespräch folgt einer festen Struktur: Beide Partner haben eine feste Redezeit, in der sie nicht unterbrochen werden dürfen. Der Andere hört aktiv zu. Wenn die Zeit abgelaufen ist, bedankt sich der Sprecher bei seinem Zuhörer. Nun ist dieser dran.

*Beginn* Oftmals hat die Frau in der Beziehung das Gefühl, dass immer sie das Gespräch sucht. In diesem Fall sollte der Mann anfangen zu sprechen und die Frau hört zu, ohne zu kommentieren.

*Zeit* Am Anfang reichen jeweils fünf bis zehn Minuten Sprechzeit. Diese sollten nicht überzogen werden. Einen Wecker zu stellen, kann helfen, die Zeit einzuhalten. Sollte mehr Sprechbedarf bestehen, können die Partner die Zeit auf jeweils bis zu 15 Minuten erweitern.

Es kann bis zu dreimal gewechselt werden. Eine Gesamtzeit von 90 Minuten sollte allerdings nicht überschritten werden, denn das Gespräch erfordert viel Aufmerksamkeit von beiden.

*Thema* Über was gesprochen wird, steht dem Paar offen. Jeder spricht über sich – aus der ICH-Perspektive und in ICH-Sätzen. Empfohlen werden Themen, bei denen die Partner das Gefühl haben, nicht verstanden zu werden.

*Ort* Das Paar sollte einen stimmigen Ort finden, an dem es nicht gestört wird (Telefon und Handys ausschalten) und beide sich wohl fühlen. Sich gegenüber zu sitzen und anzuschauen, signalisiert gegenseitige Aufmerksamkeit.

*Regelmäßigkeit* Die Partner sollten sich regelmäßig einmal in der Woche zum Zwiegespräch verabreden, sich bewusst Zeit dafür nehmen und sich innerlich darauf einstellen.

*Schweigen* Sollte kein Gesprächsbedarf bestehen, ist auch gemeinsames Schweigen eine Möglichkeit, die Zeit miteinander zu verbringen. Wenn Rührung aufkommt, wird im Gespräch inne gehalten. Gibt es das Bedürfnis für ein Nachgespräch, sollte das frühestens nach zwei Stunden stattfinden, um nicht in eine aufgeregte Diskussion zu fallen.

*Ziel* Sinn ist es, ein tieferes Verständnis füreinander zu entwickeln, das die Beziehung stärkt. Der Unterschied zum normalen Gespräch ist der Verzicht auf die Wechselrede. Emotionale Themen werden oftmals in hitzigen Diskussionen geführt, in denen in der "DU"-Perspektive und nicht aus der eigenen gesprochen wird. Sich gegenseitig Vorwürfe zu machen, kann verletzend sein. Das Zwiegespräch soll dem entgegenwirken.