

## **Anleitung für regelmäßige Paargespräche**

Hat dir in letzter Zeit jemand mit ganzer Aufmerksamkeit zugehört? So dass du dich während eures Gespräches ganz mit diesem Menschen verbunden fühltest? Wenn ich spüre wie mein Gegenüber von dem was ich sage berührt wird und ich wiederum durch die Art des Zuhörens wahrnehme wie ich total verstanden werde, spüre ich wie meine Lebensenergie strömt. Dabei ging es nur darum, dass ich meine Wahrheit (m)einer Geschichte erzählen durfte und mein Mann mir aufmerksam zuhörte und ich mir nachher seine Wahrheit zu eben dieser Geschichte genauso aufmerksam anhörte und er sich danach auch verstanden fühlte.

### **Für wen eignen sich regelmäßige Paargespräche?**

Für alle Menschen die in einer verbindlichen Beziehung leben. In regelmäßigen Gesprächen mit der Partnerin/dem Partner lernt ihr euch gegenseitig immer besser kennen. Je mehr ihr über Vergangenheit, Familie, Freunde, Erwartungen und Erfahrungen eures Gegenübers hört, desto mitfühlender und verständnisvoller werdet ihr füreinander. Es entstehen immer mehr Nähe und Verbundenheit. Paargespräche eignen sich auch um gemeinsam Lösungen in Krisenzeiten zu suchen. Vorwürfe, die sich die Partner in einer Krise gegenseitig machen, treffen fast immer zu. Dabei haben oft beide recht, und beide können voneinander profitieren, wenn beide einander im Rahmen des Paargesprächs wirklich zuhören. Eltern die sich regelmäßig in Paargesprächen austauschen, werden von den gemachten Erfahrungen auch in den Gesprächen mit ihren Kindern profitieren.

### **Voraussetzung für Paargespräche**

1. Zum guten Gelingen der Gespräche ist es wichtig, dass beide Beteiligten die Tatsache akzeptieren können, dass nicht die Partnerin/der Partner für eventuelle momentane Unstimmigkeiten und belastende Gefühle verantwortlich ist. Diese Gefühle werden zwar oft durch Verhalten oder Worte des Partners/der Partnerin ausgelöst, ihren Ursprung haben sie aber meist in unserer Kindheit: Die herkömmliche Art der Begleitung von Kindern (Erziehung), verlangt von diesen Kindern Anpassung an die Werte und Normen der Erwachsenen. Kinder und Jugendliche können aus diesem Grund ihre vitalen Bedürfnisse nicht oder zu wenig leben, weil sonst die Gefahr besteht Liebe und Anerkennung der Eltern und anderer Bezugspersonen zu verlieren. Diese Verhinderung der eigenen Entfaltung, als Folge von Anpassung, kann sich im Erwachsenenleben erschwerend auf das Zusammenleben mit anderen Menschen auswirken (\*).
2. Ohne das Bewusstsein der unter Punkt 1 beschriebenen Zusammenhänge besteht die Gefahr, dass es im Laufe der Paargespräche zu Schuldzuweisungen und Vorwürfen kommt. Seid ihr euch hingegen bewusst, dass ihr dank der Spiegelung eurer Partnerin/eures Partners – aber auch anderer Bezugspersonen – Zugang zu euren belastenden Anteilen erhaltet, könnt ihr diese Schmerzen annehmen, in eurem Körper fühlen und sie dann loslassen. Dadurch werdet ihr jedes Mal ein wenig mehr dieser wunderbare Mensch als den ihr gedacht seid. Umgangssprachlich ist damit die persönliche Entwicklung gemeint.
3. Vielleicht seid ihr der Ansicht, dass sich eurer Partner/eure Partnerin ändern sollte. Oft bewirkt unser liebevolles Zuhören, das die Änderung ohne Zwang möglich wird.
4. Bei Paargesprächen steht nicht die Erhaltung der Beziehung oder das harmonische Zusammenleben im Mittelpunkt, sondern die persönliche Entwicklung der zwei daran beteiligten Menschen und das Wachsen ihrer Selbstliebe und ihrer Liebe zu anderen Menschen.

## Allgemeines zum Paargespräch

Das Paargespräch findet, wenn möglich, einmal in der Woche statt, am besten immer zum gleichen Zeitpunkt und an einem Ort wo sich beide sehr wohl fühlen. Die Gesprächsdauer kann unterschiedlich sein und richtet sich nach dem Bedürfnis des einzelnen Paares: Richtwert 30–90 Minuten. Während dem Gespräch solltet ihr von niemandem gestört werden.

Jeder/jede spricht nur über sich, über das was bei ihm/ihr passiert. Bleibt pro Sitzung bei einem ganz bestimmten Erlebnis und Thema pro Person. Das Wichtigste ist eine vertrauensvolle Atmosphäre, dass sich beide wohl fühlen und so auch bereit sind zu sprechen und zuzuhören. Wenn ihr volles Vertrauen habt, dass euch euer Gegenüber weder ausgelacht noch beschämt, könnt ihr euch öffnen und in aller Ruhe nach eurer Wahrheit suchen – und diese dank des einführenden Zuhörens der Partnerin/des Partners finden. Alles was für euch im Zusammenleben mit anderen Menschen schwierig ist, kann in den Paargesprächen thematisiert werden. Das Gespräch eignet sich aber auch um sich in aller Ruhe die jeweilige Meinung des anderen über Erziehungsfragen, Umgang mit Verwandten und Freunden, bevorstehenden Renovationen, Umzugsplänen, Ferienplänen etc. zu hören.

Langfristig ist die mitfühlende, ehrliche und offene Aussprache das beste Aphrodisiakum. Wer aus Angst vor Konflikten oder aus Angst den anderen zu verletzen, seine/ihre Wahrheit und Wünsche in wichtigen Dingen zurückhält, erstickt damit die Lebendigkeit. Darunter leidet auch die Lust an der sexuellen Begegnung. Wenn ihr eurem Gegenüber eure Wahrheit zeigt und euch gleichzeitig für seine/ihre Wahrheit öffnet, bekommt die gegenseitige Anziehung immer wieder neue Nahrung.

Reden und Zuhören soll, in der Regel, gleich verteilt sein. Oft macht es zuerst den Anschein, dass nur ein Partner Themen hat, die er/sie besprochen haben möchte. Keine Themen zu haben kann aber auch bedeuten, sich (noch) nicht zu trauen, diese anzuschauen. Oft führen vermeintlich unbedeutende kleine Ärgernisse über den Partner oder über andere Menschen zu einem großen eigenen Thema. Sprecht also über alles, was euch an anderen Menschen Mühe macht. Sprecht aber auch über das was euch im Zusammenleben mit eurem Partner/eurer Partnerin gefällt, über das was euch Freude macht und eure Lebensfreude steigert.

Es gibt keinen Offenbarungszwang. Nachfragen kann hilfreich sein, bohrende Fragen und Drängen aber nicht. Je mehr ihr euch mit der Zeit vertraut, desto besser wird es euch gelingen euch zu öffnen, eure Sicht der Dinge zu erzählen, eure belastenden Gefühle zu benennen und mit der Unterstützung eures Gegenübers im Körper zu fühlen und dann loszulassen.

Organisatorisches, Familienmanagement, Gespräche über andere Menschen etc. gehören nicht ins Paargespräch.

## **Anregung für den Sprecher/die Sprecherin**

Sprecht immer in der Ich-Form. Sprecht über das, was bei euch passiert, wenn euer Partner/eure Partnerin oder jemand anders etwas tut oder sagt, was euch schmerzt, nervt oder provoziert. Sprecht von eurer Wut, Angst, Trauer oder aber auch von eurer Freude, aber nicht von sachlichen Aspekten. Versucht, so genau wie möglich zu beschreiben, was bei euch passiert, was ihr fühlt.

Vermeidet Du-Äusserungen. Statt Vorwürfe, Anklagen und Schuldzuweisungen zu machen, sprecht von euch und euren Bedürfnissen. Statt «du hast nie Zeit für mich» sagt zum Beispiel, «ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen».

Sprecht immer von einer konkreten Situation. Manchmal kann es hilfreich sein, wenn ihr euch nach einem schmerzlichen Ereignis, das ihr gerne beim nächsten Paargespräch besprechen möchtet, kurz ein paar Notizen zu machen, um euch dann besser an die Zusammenhänge zu erinnern.

Wenn es euch während des Gesprächs gelingt, das jeweilige Gefühl bewusst zu fühlen und in eurem Körper wahrzunehmen, wird euch eure Wut, euer Ärger oder eure Angst immer seltener heimsuchen und das Zusammenleben mit eurer Partnerin/eurem Partner macht immer mehr Freude.

Eure Gefühle können euch auch zu euren Bedürfnissen führen: So kann euch zum Beispiel das Gefühl «überlastet und müde zu sein» in einem nächsten Schritt zum daraus resultierenden Bedürfnis nach mehr Erholung führen. Lasst euch dann Zeit, um herauszufinden, wie ihr dieses Bedürfnis befriedigen könntet. Vielleicht gibt es die Möglichkeit euer Gegenüber konkret um etwas zu bitten das euch entlasten könnte, sein/ihr Mitmachen muss allerdings immer freiwillig sein. Diese Freiwilligkeit macht es oft möglich, dass Bitten oder Wünsche erfüllt werden können. Aber auch wenn sie nicht erfüllt werden, ist es in Ordnung, Wünsche zu haben und möglicherweise gibt es Wege zur Erfüllung, die ihr bis dahin noch nicht in Betracht gezogen habt.

Je mehr Übung ihr dank der Paargespräche darin habt eure belastenden Gefühle wahrzunehmen, in eurem Körper zu lokalisieren und dann zu fühlen, desto mehr wird es euch auch im Alltag gelingen, in dieser Art mit belastenden Gefühlen umzugehen. Ich habe so gelernt mit meiner Wut, die immer noch hie und da hochkommt, umzugehen: Sobald mich etwas wütend macht, gehe ich in Gedanken in meine Herzgegend und fühle da die Wut und lenke meinen Atem ganz bewusst zum Herzen. Wenn dann der Druck in der Herzgegend nachlässt, kann ich wieder frei atmen und fühle mich leicht und froh, statt wie früher, nach einem Wutanfall, energielos und beschämt.

## **Anregung für die ZuhörerIn/den Zuhörer:**

Hört konzentriert zu, indem ihr eure Aufmerksamkeit ganz auf eure PartnerIn/euren Partner richtet. Wiederholt wichtige Aussagen in eigenen Worten. Dank dieser Rückmeldung fühlt sich euer Gegenüber gehört und ihr vergewissert euch, dass ihr eure PartnerIn/euren Partner richtig verstanden habt. Dieses gelegentliche Wiederholen des Gesagten verhindert, dass ihr die Aussagen eures Gegenübers interpretiert, statt sie wirklich zu verstehen. Ist euch aber dieses Wiederholen lästig, so lasst es sein und findet gemeinsam eure eigene Art einander kundzutun, dass ihr verstanden habt und verstanden wurdet.

Die wichtigste Aufgabe beim Zuhören ist das Bestätigen der Gefühle. Bestätigen der Gefühle bedeutet eurem Partner/eurer PartnerIn durch Worte und Gesten kundzutun, dass ihr versteht, was er oder sie in der beschriebenen Situation gefühlt hat. Es kann aber auch vorkommen, dass ihr in einer ähnlichen Situation andere Gefühle gehabt hättet, dass es euch schwerfällt, die von eurem Gegenüber beschriebenen Gefühle zu verstehen. Wenn das so ist, teilt euer Unverständnis mit und fragt nach um mehr Informationen zu erhalten.

Gebt keine Ratschläge. Ratschläge bedeuten, auch wenn sie noch so gut gemeint sind, dass ihr eure Sicht der Dinge als die Bessere anschaut, statt euch für die Erfahrung eures Gegenübers zu interessieren. Wenn ihr stattdessen aufmerksam zuhört, fühlt sich eure PartnerIn/euer Partner dadurch akzeptiert. Diese Erfahrung des Akzeptiert Werdens wird eurem Partner/eurer PartnerIn dabei helfen, selber eine mögliche Lösung der beschriebenen Probleme zu finden und, wenn die Zeit dafür reif ist, diese in Angriff zu nehmen.

Je mehr es euch gelingt «nichtwissend» zuzuhören, desto mehr profitiert Ihr vom Gespräch. Je öfter ihr selber in der SprecherInnenrolle die Erfahrung macht, wie dieses «nichtwissende» Zuhören euch dabei unterstützt, in Berührung mit euch selbst zu kommen, desto leichter wird euch diese Art des Zuhörens fallen. Es geht meiner Meinung auch darum zu begreifen, dass jeder Mensch seine eigene Art hat mit Problemen umzugehen. Es geht nicht darum, dass Probleme möglichst schnell gelöst werden, sondern dass wir einander Zeit lassen dabei wie wir unsere Probleme auf unsere Art und Weise lösen können.

Seid nachsichtig und liebevoll mit euch wenn ihr wieder in alte Muster mit Vorwürfen, Verbitterung etc. zurückfällt Es ist menschlich immer wieder „Fehler“ zu machen.

Die „Belohnung“ für die eingesetzte Zeit für die Paargespräche ist mehr Verständnis und Verbundenheit für den Partner/die PartnerIn und ein schnelleres Zurückfinden in ein liebevolles Miteinander nach schwierigen Zeiten.

Rosa Müller-Stocker

Neudorf 05.04.2022

(\*) Mehr dazu: Miteinander lieben lernen PDF herunterladen auf [www.selbstsorge.ch/für dich](http://www.selbstsorge.ch/für_dich)