

Sie sagt – Er sagt

(Zwie-Gespräch nach Michael Lukas Moller)

Wichtig vorab:

- Ein fester Termin (und ein Ersatztermin, wenn dieser nicht eingehalten werden kann)
- Ein ruhiger Ort
- Die Dauer wird gemeinsam abgemacht und beide Partner halten sich an diese Vereinbarungen

Ablauf:

Zwei Personen (meist in einer Partnerschaft) reden abwechselnd in einem zeitlich abgemachten Rahmen (zum Beispiel für die Dauer von 5 Minuten) über die **eigenen** Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse, Sorgen, Nöte etc.. Die redende Person spricht **nur über sich**. Vorwürfe à la „du hast das nicht...“, „du machst mich...“, werden höchstens in ICH-Form formuliert. Denkpause, Stille sind erlaubt. Das bedeutet nicht, dass die Zeit dann abgelaufen ist.

Die zuhörende Person darf dabei NICHT kommentieren, unterbrechen, sich rechtfertigen oder Fragen stellen. Sie hört nur zu. Nach genau 5 Minuten wird gestoppt.

Nun ist die andere Person dran. Die Regeln sind die gleichen.

Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Das heißt, das Gespräch sollte nicht erst dann stattfinden, wenn es brennt, sondern zum Beispiel einmal pro Woche oder einmal pro Monat.

Die Redezeit kann 5 Minuten im Wechsel für die Dauer von 60 Minuten betragen. So kann jeder insgesamt 30 Minuten sprechen. Die Redezeit wird vorher abgesprochen und gilt für beide Gesprächspartner.

Während des Gesprächs sind Ablenkungen durch Handy, Anrufe, Fernsehen ein NO-GO. Augenkontakt und Aufmerksamkeit sind wichtig.

Häufig hat das Paar nach ein bis zwei Durchläufen den Dreh raus. Also einfach ausprobieren und beobachten, wie sie durch diese Gespräche die Nähe und Qualität der Beziehung verändert.