

Die Methode der Zwiegespräche

Das „Zwiegespräch“ ist ein Selbsthilfekonzzept, entwickelt von Michael Lukas Moeller. Zwei Personen führen regelmäßige Gespräche. Jeder berichtet wie er sich selbst, den anderen und die gemeinsame Beziehung erlebt.

Durch die Regelmäßigkeit der Gespräche entwickeln sich die Fähigkeiten besser reden und zuhören zu können, sich zu vertrauen, Ängste zuzulassen, geduldiger werden und vieles mehr wie von selbst. Es entsteht ein lebendigeres Miteinander.

Es ist eine Methode für den Konfliktfall sowie zur Vorbeugung geeignet.

Wichtig ist allein, dass auf folgendes geachtet wird:

- Das Zwiegespräch findet regelmäßig (einmal pro Woche) statt – wie eine feste Verabredung zu einem festgelegten Termin.
- Die Dauer wird vorher festgelegt (z.B. 90 Minuten, mindestens 60 Minuten, je 15 Minuten im Wechsel) und es findet unter Bedingungen von Ungestörtheit statt. Beginnen Sie am besten mit fünf Minuten Sprechzeit für jeden. Steigern Sie sich langsam. Gesprächsthema ist, was einen im Moment am stärksten bewegt, wie ein „Austausch von Selbstporträts“. Jeder spricht darüber, wie er sich selbst gerade, die Beziehung und die anderen erlebt. Er bleibt bei sich.
- Achten Sie unbedingt auf die **Regeln**: keine Fragen, keine Bewertungen, Beschuldigungen oder Zuschreibungen.
- Es gibt keine Nachgespräche (das nächste Zwiegespräch kommt ja mit Sicherheit!).

Wenn es mal nicht so gut läuft, machen Sie einfach weiter. Alles will geübt sein. Beim nächsten Mal kann es schon einfacher sein.

Vielleicht klingt die Praxis den Zwiegesprächs für Sie nach einem strengen Ritual. Doch gerade deshalb hat es sich schon tausendfach bewährt.