

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Dem anderen zuhören lernen

PARTNERSCHAFT: Corona erzeugt Stress an allen Fronten und die Beziehung leidet darunter. Zwiegespräche helfen, wieder ins Gespräch zu kommen.

VON SUSANNE ACKERMANN

 01. JAN 2020

Sich austauschen, sich dem anderen gegenüber öffnen, sich Zeit für ihn nehmen – vielen Paaren fällt das schwer. Der 2002 verstorbene Paartherapeut Michael Lukas Moeller hat schon in den 1980er Jahren eine Methode entwickelt, wie Paare wieder richtig ins Gespräch kommen, die sogenannten „Zwiegespräche“. Diese Methode funktioniert heute noch sehr gut, meint der Heidelberger Psychotherapeut Roland Kopp-Wichmann. Er empfiehlt sie in seinen Therapien vor allem den Paaren, die Probleme mit ihrer Kommunikation haben, bei denen also „beide nicht zuhören, die viel streiten oder wo einer meist das Gespräch dominiert“.

Ein Zwiegespräch dauert insgesamt eine Stunde, jeder hat dreimal zehn Minuten Redezeit. Und es redet nur einer, derweil der andere konzentriert zuhören muss. Einmal in der Woche sollten sich Paare dafür Zeit nehmen, am besten am Wochenende und nicht am Abend, weil dabei kritische Themen zur Sprache kommen können, erläutert Kopp-

Wichmann. Wichtig sei allerdings, dass es überhaupt zum ersten Zwiegespräch komme. Oft warte einer auf den anderen, das jetzt mal zu organisieren.

Es klingt paradox, aber eigentlich besteht ein Zwiegespräch aus zwei Monologen: Denn jeder sollte „bei sich bleiben“, wie der Erfinder der Methode, Michael Lukas Moeller es nennt: „In Zwiegesprächen ist keiner des anderen Psychotherapeut.“ Das heißt: „In Zwiegesprächen mache ich meinem Partner deutlich, wie ich fühle.“ Es gehe nicht darum, dem Partner klarzumachen, wie er sich fühlt oder zu fühlen hat – wie es häufig bei normalen Auseinandersetzungen sei, die unter anderem aus diesem Grund schnell eskalierten. „Ein Paar kommt nur weiter, wenn jeder in sich hineinschaut“, schreibt Moeller.

Worüber darf man reden? Das können Paare miteinander vereinbaren: entweder über alles, was im Zusammenhang mit der Beziehung eine Rolle spielt, oder über alles, was einen gerade beschäftigt. Wer will, kann auch auf Themen reagieren, die der andere aufgeworfen hat – aber erst, wenn man selbst an der Reihe ist.

Was verbessert sich? So ziemlich alles, berichtet Kopp-Wichmann: „Die Partner lernen zuhören und damit Respekt vor der Meinung des anderen. Sie erleben, dass es nicht um die Wahrheit geht, sondern um das individuelle Erleben von beiden. Sie merken, dass sie auch bei unterschiedlichen Meinungen darüber ins Gespräch kommen können, ohne gleich heftig zu streiten. Meist schaffen Zwiegespräche auch mehr Nähe – und sogar besseren Sex.“

Voraussetzung für den Erfolg ist nach der Erfahrung von Kopp-Wichmann, dass sich Paare strikt an die Regeln halten: „Paare, bei denen das erste Zwiegespräch gut läuft, weil sie das tun, sind überrascht und sehr angetan und machen es dann meist auch eine Weile weiter“, erklärt der Psychotherapeut. Paare, die sich nicht an die Zeit halten oder ihre Gesprächszeit für eine Abrechnung nutzen („Jetzt sag ich dir mal, was mit

dir nicht stimmt“), seien naturgemäß frustriert. Mit den Zwiegesprächen sollte man nicht zu spät beginnen, so Kopp-Wichmann: „Wenn keine Liebe mehr da ist und nur noch jeder auf seinem Sack von Verletzungen sitzt, kann man wenig ausrichten, weder in der Paartherapie noch mit Zwiegesprächen.“

Michael Lukas Moeller: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Rowohlt Taschenbuch, Hamburg 2018 (37. Auflage)

Zum Weiterlesen: Warum auch Beziehungen dem Alltagsstress ausgesetzt sind und wie wir uns davor schützen können, erfahren Sie in Psychologie Heute Compact Ausgabe Nr. 55/2018.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Der dunkle Teil von uns

Wir fühlen uns von negativen Persönlichkeitseigenschaften anderer angezogen – wenn wir diese in uns selbst erkennen. Das fand eine neue Studie heraus.

2 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.