

„8-Minuten-Gespräch“

„Nehmen Sie sich Zeit füreinander“. Das hören Paare immer wieder. Der Alltag ist voller Aufgaben, der Haushalt will gemacht, die Freundschaften gepflegt, Eltern angerufen und die Steuer vorbereitet werden. Wann haben Sie eigentlich Zeit für sich als Paar? Mit dieser Anleitung bieten wir Ihnen alltagstauglich das „Zwiegespräch“ als kleines Werkzeug zur Beziehungspflege an. Ihre Beziehung kann durch diese Art der Kommunikation zu mehr Tiefe gelangen. Fast nebenbei verbessert sich die Fähigkeit einander zuzuhören, zu vertrauen, den anderen und seine Sichtweise gelten zu lassen und anzuerkennen.

In 8 Schritten zum „8-Minuten-Gespräch“:

1. Verabreden Sie sich mit Ihrer Partnerperson jede Woche zu einem festen Zeitpunkt, an dem Sie sich miteinander Zeit nehmen.
2. Verabreden Sie auch, was Sie tun wollen, wenn es einmal nicht klappen sollte.
3. Schaffen Sie sich eine Situation, in der sich wohl fühlen und Sie für etwa 40 Minuten ungestört sind. Das 8-Minuten-Gespräch hat zwei aufeinander folgende Abschnitte. Im ersten Teil spricht die erste Person und die andere Person hört ausschließlich zu. Im zweiten Teil tauschen Sie die Rollen.
4. Einigen Sie sich wer heute beginnen möchte. Unterbrochen werden darf, wenn etwas nicht gehört wurde. Nach der Klärung hören Sie wieder zu.
5. Danach können kurz Fragen zum Verständnis gestellt werden. Verwenden Sie vielleicht Satzanfänge wie diese: „Ich habe gehört, dass...“ oder „Habe ich dich richtig verstanden, dass...“ Achten Sie an dieser Stelle besonders darauf, nicht zu diskutieren, sondern weiter in der zuhörenden und verstehenden Haltung zu bleiben. Wenn Sie keine Verständnisfragen (mehr) haben, bedanken Sie sich bei der Partnerperson und wechseln Sie die Rollen.
6. In den 8 Minuten sprechen Sie über sich selbst. Verwenden Sie Ich-Sätze. Vermeiden Sie Sätze, die mit Du beginnen oder direkt an die Partnerperson gerichtet sind. Berichten Sie von Erlebnissen, die in der vergangenen Woche wichtig waren und darüber, was Sie Ihnen bedeuten. Sprechen Sie über Themen, die Sie beschäftigen. Erzählen Sie von Ihren Gefühlen und Gedanken, Ängsten und Sorgen, Träumen und Wünschen. Gibt es ein Thema in Ihrer Beziehung, das Sie schon länger beschäftigt? Auch dafür ist hier Platz. Sprechen Sie in der Gewissheit, dass die Zeit nur Ihnen gehört. Sie haben 8 Minuten Platz für alles, was Sie bewegt. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.
7. Hören Sie als Zuhörer in einer wohlwollenden Haltung zu. Ihre Partnerperson lässt Sie gerade teilhaben an Ihrer inneren Welt. Versuchen Sie alles, was gesagt wird in einer Haltung von Dankbarkeit anzunehmen. Es geht nicht darum Wahrheiten zu erschaffen oder Dinge zu klären. Dazu nehmen Sie sich gerne ein anderes Mal Zeit. Es geht darum in Kontakt miteinander zu sein, ohne reagieren zu müssen. Und wenn es gerade heute nichts zu sagen gibt, dann schweigen Sie miteinander. Es kann eine wunderbare Erfahrung sein, das gemeinsame Schweigen zu erleben.
8. Kleiner Tipp: Danach etwas Alltägliches oder Entspannendes tun. So geraten Sie weniger in Gefahr das Gesagte zu diskutieren.

Anfangs ist diese Form der Paar-Zeit vielleicht etwas ungewohnt. Aber schon nach einiger Zeit kann es sein, dass Sie Ihre 8-Minuten Begegnungen vermissen, wenn es doch mal nicht gepasst hat.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken, Ausprobieren und Genießen ihrer ganz persönlichen Paar-Zeit!

In Anlehnung an das klassische Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller und Célia Fatia.