

„Nimm mir ein bisschen Geschwindigkeit!“

Zwiegespräche - Gegenmittel zur psychosozialen Beschleunigung

„Die Zwiegespräche geben uns Zeit, die wir uns zuvor nicht genommen haben!“ sagte vor kurzem ein Ehemann. Er hatte vor dem Seminar keine Vorstellung darüber, woher diese 90 Minuten in der Woche noch zu nehmen sind. Beziehungsentwicklungen brauchen aber Zeit. Die Zusammenhänge sind offensichtlich. Wir beobachten, dass die Paare in den Zwiegesprächsseminaren ihren Blick weiten. Was zuvor als Unfähigkeit des einzelnen Paares empfunden wird, stellt sich in der Gruppe als paarübergreifendes Problem heraus. Diese Erfahrung entlastet und befreit Paare, auch diesem Zeitproblem zu begegnen.

In den modernen Industriegesellschaften spaltet sich unsere Zeit in Arbeitszeit und Freizeit auf. Im Berufsleben bestimmen Termindruck, effiziente Handlungsabläufe, Konkurrenzdruck, Leistungssteigerung und Überstunden den Arbeitsalltag. Wechselnde Arbeitsplätze, sowie Flexibilität manchmal sogar weltweite Mobilität sind gefordert. Menschen müssen funktionieren und dem Wirtschaftszwang folgen. Michael Lukas Moeller bezeichnet diese Entwicklung als das „stärkste seelische Gift“ (Die Wahrheit beginnt zu zweit, S.36).

In unserer Freizeitgesellschaft ist die Freizeit oft ebenso aufgabenorientiert und leistungsbezogen wie das Arbeitsleben. Termine müssen abgesprochen und Zeiteinteilungen vorgenommen werden. Dieser Druck führt dann zum Freizeitstress. Uns stand allerdings noch nie so viel freie Zeit zur Verfügung. In unserer Freizeitgesellschaft stehen Frauen 5:44 Std/Tag und Männer 6:13 Std/ für Freizeitaktivitäten zur Verfügung (Statistisches Bundesamt, Wo bleibt die Zeit, 2003).

Die freie Zeit wird von der Freizeitindustrie bedient. Die Massenmedienutzungen beginnen früh. Kinder werden bereits mit Fernsehen, Gameboy und Spielkonsolen beruhigt. Jugendliche leben immer häufiger in Parallelwelten. Der größte Zeitfresser ist allerdings immer noch das Fernsehen mit 67% unserer freien Zeit (Statistisches Bundesamt, Wo bleibt die Zeit, 2003). Das Fernsehen ist eine Ein-Weg-Kommunikation, eine Sackgasse. Das, was Beziehung ausmacht, nämlich die Wechselseitigkeit bleibt aus. Nachträgliche Gespräche, bez. Diskussionen über einen Film

sind eher selten. Bei dem massiven Fernsehkonsum ist dieser chronische Einfluss eine Einübung in die Beziehungslosigkeit. Wir entwickeln uns so zu einer Kommunikationsgesellschaft ohne Kommunikation.

Familien und Paare brauchen daher Inseln der Entschleunigung. Das Zwiegespräch ist eine Antwort auf diese Entwicklung.

Ungestörtheit garantiert einen Raum für Selbstentfaltung

Zwiegespräche bedeuten erst einmal anhalten. Es ist ein Gegenprogramm, ein Sich-Entdecken durch Langsamkeit und Ungestörtheit. Alle Störungen werden abgeschaltet, keine Parallelwelten existieren, nur Zeit zu zweit. Wir brauchen diese Schonräume, um Fähigkeiten wie die Selbstzuwendung und Paarzuwendung entwickeln, einüben und pflegen zu können. Nur in einem entspannten Erlebnisfeld können wir eigene Einsichten gewinnen und der Einfühlung Platz machen. Gefühle, Sehnsüchte, Sorgen, auch Ängste bekommen einen Raum. Paare kommen zu Begriffen wie „Seelenwellness“ und „Anti-Stress-Training“.



Zwiegespräche sind Inseln der Entschleunigung

Kontinuität- der rote Faden in der Beziehung

Über den festvereinbarten Termin halte ich mich verbindlich und reserviere Zeit für die Beziehung, schaffe einen Raum für die Paargestaltung. Er kommt jede Woche wieder. Wir schaffen uns so

künstlich ein Ritual der Einkehr. Es ist ein Gegengift vom passiven Konsum der Unterhaltung hin zu einer aktiven Initiative. Ein Teilnehmer aus Russland mit anfänglich großen Entscheidungsschwierigkeiten an dem Seminar überhaupt teilzunehmen, berichtet in der Schlussrunde: „Ich habe endlich so etwas wie Heimat gefunden. Die Zwiegespräche erinnern mich an die Beichte zu Hause. Man kann reden, ohne Unterbrechung und ohne hinterher beurteilt zu werden.“

Konfliktfähigkeit bringt Entlastung

Unausgesprochene Konflikte wirken als Stressoren auf die Partnerschaft und schaffen Enttäuschungen. Sie kommen immer wieder, oft sogar bis in die Nacht hinein. Durch die Zwiegespräche kommen die unterschiedlichen Bedürfnisse, eben Konflikte, zur Sprache. „Es gehört zu den Grundschwächen modernen Paarlebens, dass die Partner nicht in der Lage sind, über längere Zeit ruhig einen Konflikt vor Augen zu halten“ (Wie die Liebe anfängt, S. 167). Durch schnelle Lösungen entstehen immer faule Kompromisse, in denen sich einer schnell anpasst und das ist oft immer der gleiche Partner. Damit entsteht eine Ungleichheit und Ungerechtigkeit. Wenn wir uns Zeit nehmen, die unterschiedlichen Bedürfnisse darzulegen, müssen wir die „Konfliktspannung“ aushalten, aber wir kommen zu einem gerechten Ergebnis. Also: Tempo drosseln bei der Konfliktlösung! Ungläubig schauen uns die Teilnehmer an, wenn wir sie ermuntern keine schnellen Lösungen zu finden. Aus der Beschleunigung herauszukommen ist ein regelrechtes Auf den Kopf stellen. „Wir hatten Angst vor einer Trennung, fühlten uns egoistisch wenn wir zu unseren Bedürfnisse stehen. In den Zwiegesprächen trauen wir uns zu, die Unterschiedlichkeit überhaupt erst auszusprechen und haben erfahren, dass Anpassung eher zur Trennung führt.“

Erotik verträgt keine Quickies

Auswirkungen der Beschleunigung auf die Lustentwicklung zeigen sich in den „Sexuelle Quickies, den typischen Modernitäten erotischen Fast foods“ (Moeller Worte der Liebe, S.161) Wenn die Ruhe und Entspannung eintritt, wird auch die

innere Offenheit und Einfühlungsfähigkeit größer. Das steigert die Erotische Anziehungskraft. In den erotischen Zwiegesprächen, dem Austausch über das erotische Erleben vertieft sich die Erotik durch die Worte. Was unausgesprochen bleibt, kann nicht gestaltet und nicht erfüllt werden. Auch dort wird die Andersartigkeit erlebt und regt zur Kreativität an. Manche Paare entdecken so ihre Vielfalt der Liebe im eigenen Haus und müssen sie nicht in außerhäusigen Beziehung suchen. In unseren Nachgesprächen berichten die Paare fast ausnahmslos über mehr Nähe durch Zwiegespräche. Miteinander reden ist das stärkste Aphrodisiakum schreibt Moeller in „Worte der Liebe“.

Schweigen - Potential für Entwicklung

Schweigen und schweigen lassen ist eine Regel der Zwiegespräche, die so ungewohnt ist, dass sie oft sogar Angst macht und abgewertet wird. Nur dadurch, dass wir auch Pausen entstehen lassen und nicht sofort dem anderen über den Mund fahren, kann sich jeder in seiner persönlichen seelischen Geschwindigkeit entwickeln. Männer profitieren besonders davon.

Wir gewinnen durch die Schweigeräume erst die Möglichkeiten innere Vorgänge überhaupt wahrzunehmen und auszusprechen, auch solche, die wir vorher noch nie gedacht haben. Paare kommen zu Begriffen wie „Paarmeditation“

Wenn in den modernen Industrienationen gilt „die Schnellen besiegen die Langsamen“, geht es um Quantität und um Sieger und Verlierer. In den Zwiegesprächen schaffen wir uns künstlich, nur für 90 Minuten wöchentlich, umgekehrte Verhältnisse. Durch die Verlangsamung gewinnen wir an Qualität und langfristig an Stabilität, davon lebt die Beziehung.

Literatur

M. L. Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit
M. L. Moeller, Wie die Liebe anfängt
M. L. Moeller, Worte der Liebe
Statistisches Bundesamt, Wo bleibt die Zeit, 2003

Marita Weerts-Eden, Oldenburg, 1. Nov. 2011