

Marita Weerts-Eden

## **Das Zwiegespräch – die kleinste Selbsthilfegruppe der Welt**

### **Ein Regionalisierungs- und Vermittlungskonzept einer bewährten Gesprächsmethode**

#### **Das Zwiegespräch als Zwei-Personen-Selbsthilfegruppe**

Seit Beginn der Selbsthilfebewegung in den 68er-Jahren wurden bis heute etliche Etappen durchschritten. Maßgeblichen Einfluss auf die Bewegung in der BRD hatte Michael Lukas Moeller. Parallel zu dieser Entwicklung konzipierte er gemeinsam mit seiner Frau Célia Fatia in 20-jähriger Partnerschaft das Zwiegespräch, die „Zwei-Personen-Selbsthilfegruppe“.<sup>1)</sup> Damit transponierten sie die Selbsthilfegruppen-Idee in den häuslichen Bereich.

Wie in jeder Selbsthilfegruppe gilt auch hier: „Jeder entwickelt sich selbst und hilft damit dem anderen, sich selbst zu entwickeln“. Gemeinsam sind wir stärker, denn „ein Paar ist mehr als die Summe zweier Menschen“; wie in Gesprächsgemeinschaften mehrerer sind auch Zwiegespräche ein „konfliktlösendes und defektbehebendes Arrangement“, eine „Paarselbstbehandlung“.<sup>2)</sup> „Keine Fragen, keine Ratschläge, jeder über sich“, so lautet der Dreisatz erfahrener Selbsthilfegruppen. Diese Regel wird in der Grundordnung der Zwiegespräche „Bei sich bleiben“<sup>3)</sup> genannt. Wie in anderen Selbsthilfegruppen, die seelische Entwicklung fördern, treffen sich die Zwiegesprächspartner regelmäßig einmal in der Woche. Diese Kontinuität ist entscheidend für die Entwicklungsfähigkeit des Paares.

#### **Selbstbetroffenheit**

Erwachsen ist die Beschäftigung mit dem Zwiegespräch aus einer Paarkrise, in die mein Mann und ich vor sieben Jahren gerieten. Jeder suchte sich therapeutische Hilfe, was zunächst die persönliche Entwicklung beschleunigte, aber zugleich die Beziehungsstörung verstärkte. Eine wesentliche Ursache hierfür war, dass die Kommunikation nur mit den jeweiligen Therapeuten stattfand, jedoch nicht in die Paarbeziehung zurückgeführt wurde. Glücklicherweise kannte ein Therapeut die Zwiegespräche und empfahl sie uns. Mit einer Einführung und Unterstützung des Therapeuten sammelten wir unsere anfänglichen Erfahrungen. Durch die aufeinander bezogenen Gespräche entstand allmählich eine Idee für eine neue Basis. Die festen Termine schafften Verbindlichkeit und durch achtsames Reden und aufmerksames Zuhören entwickelte sich wieder verlorengegangenes Vertrauen. Die Grundlage des geschützten Raumes ermöglichte es uns später, auch schwierige Themen anzugehen. Innerhalb von vier Monaten hatten wir uns allein mit Hilfe der Zwiege-

spräche, ohne weitere therapeutische Begleitung, aus der Krise herausentwickelt. Seit nunmehr sechs Jahren führen wir wöchentliche Zwiegespräche. Sie machen uns mehr und mehr zu Experten unserer eigenen Beziehung und gehen weit über das hinaus, was wir als Paar vor unserer Krise an Intensität in der Paarbeziehung erlebt haben. Das war und ist bis heute unser bedeutendstes Lernfeld.

## **Was ist das Zwiegespräch?**

Das Zwiegespräch ist ein hochverdichtetes Gesprächskonzept. Die Grundordnung enthält die entscheidenden Bedingungen für das Gelingen:

- Beide vereinbaren einmal wöchentlich einen festen Termin und einen Ersatztermin von 90 Minuten.
- Alle Störungen und Ablenkungen werden ferngehalten.
- Die erste Person spricht 15 Minuten.
- Die zweite Person hört aufmerksam zu und unterbricht nicht, was auch gesagt wird.
- Sprechen und zuhören werden gleichmäßig verteilt, also drei mal 15 Minuten im Wechsel.
- Schweigen und schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Es besteht kein Offenbarungszwang!
- Bei sich bleiben, man hat in der Welt des anderen nichts zu suchen. Bohrende Fragen und Drängen sind ausgeschlossen.
- Nach 90 Minuten ist Schluss, keine Nachgespräche, keine Diskussionen, nie verlängern, nie verkürzen.

Anders als bei den sogenannten ‚Verwaltungsgesprächen‘, in denen wir organisatorische Belange regeln, geht es im Zwiegespräch um das eigene Erleben, um das Erleben der Paarbeziehung, um Gefühle, Sorgen und Ängste. Die innere Frage: „Was bewegt mich im Moment am meisten?“ kann dabei hilfreich sein. Damit nehme ich mich erst einmal selbst wahr und bringe innere Vorgänge zum Ausdruck. Oft ist das Zuhören schwerer als das Reden, weil ich beim Zuhören bereits in Gedanken bei der Antwort bin. Gelingt mir das wertfreie, offene Zuhören, nehme ich wahr, wie der Partner erlebt und auch anders erlebt als ich. Das Ergebnis von offenem Reden und wertfreiem Zuhören ist das gegenseitige Einfühlen. So lernen wir uns nicht nur kennen, sondern auch unsere Unterschiedlichkeit anerkennen. Wenn wir die unterschiedlichen Bedürfnisse auch noch als gleichrangig anerkennen können, entsteht eine Paargerechtigkeit. Das ist oft das Ende des Paarkampfes. Wenn innere und äußere Spannungen abgebaut werden, entsteht Nähe und Vertrauen, die erotische Anziehungskraft nimmt zu.

## **Seminar zur Entwicklung der Selbstkompetenz**

Es ist kaum möglich, allein durch die Literatur die Methode des Zwiegesprächs zu erlernen und in den Alltag zu integrieren. Selbst Michael Lukas Moeller verwies auf die sehr komplexen Schwierigkeiten der Vermittlung. <sup>4)</sup>

Aus diesem Dilemma entstand bei mir die Idee, für Paare ein Methodenseminar zu entwickeln. Das Konzept verfolgt das Ziel, die Paare methodisch in die Lage zu versetzen, eigenständig und ohne therapeutische Begleitung die Zwiegespräche durchzuführen. Hierzu habe ich die grundlegende Literatur von Michael Lukas Moeller systematisiert, Praxisphasen zu den verschiedenen Themenbereichen entwickelt und alles zu einem reinen Methodenseminar pädagogisch aufgearbeitet. Die Seminare sind von einem stetigen Wechsel von Information und Erprobung dieser Gesprächsform geprägt. Folgende Inhalte werden – durch Grafiken und Skizzen unterstützt – zum Thema gemacht:

- Grundordnung der Zwiegespräche,
- Grundhaltung „Bei sich bleiben“,
- Widerstände gegen die Zwiegespräche,
- Entwicklung und Krisen einer Paarbeziehung,
- Wirkungen der Zwiegespräche,
- Kolonialisieren durch Redeformen,
- Beziehungsmedizin und
- themenzentrierte Zwiegespräche.

Jedes Paar hat mehrfach Gelegenheit zur Einübung der Zwiegespräche. Im Anschluss werden in der Gruppe Fragen zur Methode beantwortet. Das Lernen in der Gruppe führt aus der Isolation heraus und vermittelt, dass das ‚Paarleiden‘ in unserer Gesellschaft kein individuelles Problem ist, was wiederum die Solidarität untereinander stärkt. Es ist ein Lernen am Modell.

Obwohl jeweils nach Alterszusammensetzung (23 – 65 Jahre) das Motiv, am Seminar teilzunehmen, sich stark voneinander unterscheidet, begegnen sich die Paare mit viel Respekt. Allen ist die Bereitschaft gemeinsam, an sich zu arbeiten. Mit dieser Motivation aktivieren sie ihre eigenen Ressourcen, die sie stark machen. Auch mein Mann und ich bringen uns als Betroffene mit den Tops und Flops unserer Zwiegesprächserfahrung ein.

Das Seminar findet freitags von 18.00 – 21.00 Uhr und samstags von 10.00 – 16.00 Uhr statt. Den Teilnehmern steht ein großzügiger Gruppenraum für das Plenum zur Verfügung. Eigenerfahrungen bei der Einübung der Zwiegespräche werden in separaten Räumlichkeiten gesammelt. Somit bleiben die Inhalte aus der Paarbeziehung geschützt und die Intimität bleibt gewahrt. Seminarunterlagen mit allen vermittelten Inhalten gehören zum Standard dieser Seminare.

## **Intervisionsgruppe**

Haben Paare erst einmal Zwiegespräche kennen gelernt, sind sie meist begeistert. Das entsteht durch die Entlastung, weil in Zwiegesprächen zur Sprache gebracht wird, was oft lange verschwiegen wurde. Spätestens aber nach vier bis sechs Wochen machen sich Alltagsroutine und Widerstand zur Durchführung breit, weshalb genau zu diesem Zeitpunkt die Bildung einer Intervisionsgruppe sinnvoll ist. Intervisionsgruppen arbeiten ohne Leitung, sie reflektieren die vergangenen Zwiegespräche. Die Gruppe besteht aus vier bis sechs Paaren.

Der Austausch hat folgende Struktur:

- Ein Zeitverwalter wird gewählt.
- Die erste Person eines Paares berichtet fünf Minuten lang über den Verlauf der vergangenen Zwiegespräche.
- Nach Ablauf der fünf Minuten verweist der Zeitverwalter auf den Wechsel zur zweiten Person des Paares, die ebenfalls fünf Minuten zur Verfügung hat.
- Reihum hat jedes Gruppenmitglied zwei Minuten Zeit für ein Feedback über das Berichtete.
- Anschließend erfolgen die verbleibenden Paare in gleicher Weise. Nach dem dritten Paar ist eine 15minütige Pause empfehlenswert.
- Es wird gegebenenfalls eine weitere Terminvereinbarung getroffen.

Die Paare treffen sich unterschiedlich oft und lange, in der Regel bis zu viermal im Jahr. Möchten Paare keine weitere Unterstützung, werden die dann kleineren Gruppen zusammengelegt. Auch Paare, die anderweitig die Zwiegespräche kennen gelernt haben, können an diesen Gruppen teilnehmen. Die Intervisionsgruppen sind ein elementarer Baustein im Unterstützungssystem der Paare, da sie die Entschlossenheit fördern, Zwiegespräche kontinuierlich durchzuführen. Die Praxis zeigt, dass sich die Abbrecherquote von 50 Prozent ohne Intervisionsgruppe auf zehn Prozent mit Intervention<sup>5)</sup> verringert.

## **Zwiegespräche als Sprachentwicklungsraum für Männer**

Männer und Frauen haben ein unterschiedliches Sprachverhalten. Während Frauen eher reflexive Sprachstile pflegen, ist der männliche Sprachstil positional, d. h. er kommt ohne den Bezug auf den anderen aus.<sup>6)</sup> Das Zwiegespräch bietet Männern einen sicheren Schutzraum, in dem sie ungestört ihre Gedanken entwickeln können, ohne unterbrochen zu werden. Sie bekommen unter diesem Regelwerk die Gelegenheit, ihre Emotionen in der ihnen eigenen Art assoziativ ohne Anpassungsdruck zur Sprache zu bringen. Diese unerwartete emotionale Sprachfähigkeit überrascht nicht nur die Partnerinnen, sondern auch die Männer selbst. Während anfangs die Frauen die Initiatorinnen für die Zwiegespräche waren, sind es später eher die Männer, die diese kontinuierlich weiterführen wollen.

Die Zwiegespräche fördern die Wertschätzung der Andersartigkeit im Sprachverhalten, was wiederum die Paarentwicklung voranbringt. Im Seminar kann dieser Aspekt nur von einem Mann authentisch vermittelt werden, weshalb wir die Einführungsseminare immer als Paar gemeinsam durchführen.

## **Systemische Wirkungen der Zwiegespräche**

Als Folge der Individualisierung sehen wir in unserer Gesellschaft immer mehr den einzelnen Menschen und verlieren das System aus dem Blick. An den Beispielen Krebserkrankung und Psychotherapie sollen hier die Möglichkeiten der Zwiegespräche sichtbar gemacht werden.

### **Erstes Beispiel: Krebserkrankung**

Eine lebensbedrohliche Krankheit stellt eine Paarbeziehung vor enorme Herausforderungen. Sie erschüttert die Zweierbeziehung, da sich alle Rollen verändern können. Autonomie, Selbstbestimmung, Anpassung, Geben und Nehmen, Selbständigkeit, Sexualität sind im Wandel. Praktische Fragen, zum Beispiel die Wahl der richtigen Therapie und des richtigen Krankenhauses, drängen zur Entscheidung. Gefühlsachterbahnen zwischen Hoffen und Bangen bringen die gewohnte Stabilität in Unordnung.

Diese Themen betreffen nicht nur den Erkrankten, sondern in hohem Maße auch den Partner. „Eine derart schwere Krankheit wie Krebs ist wie ein Dritter, der sich in die Beziehung einmischt“. <sup>7)</sup> Mit diesem ‚Dritten‘ verbunden ist das Bündnis zwischen dem Erkrankten und dem Arzt und dessen Kompetenz, fast wie eine Außenbeziehung. Der Gesunde fühlt sich bei vielen Fragen ausgegrenzt, hilflos und alleingelassen. Untersuchungen zeigen, dass Belastungen wie innere Unruhe, Kreuzschmerzen, Grübeleien, Reizbarkeit und Angstgefühl bei Partnern oder Partnerinnen von lebensbedrohlich Erkrankten häufiger auftreten als bei den Patienten selbst. <sup>8)</sup> Damit gerät die Hauptunterstützungsquelle ins Wanken, weil sie selbst zu stark belastet ist. Führt das Paar regelmäßig Zwiegespräche, wird der Partner sehr viel intensiver in das Geschehen eingebunden. Kann das Paar die Krankheit dann als gemeinsame Aufgabe annehmen und wird der Partner als gleichwertiger Gesprächspartner anerkannt, ist diese ernstzunehmende Spaltung nicht mehr möglich. Durch die Gespräche wird ein stabiles emotionales Bündnis wieder hergestellt. Dieses wirkt wiederum auf die körperliche Gesundheit, insbesondere auf das Immunsystem. Ergebnisse aus der Beziehungsmedizin beschreiben zentrale Bindungen als mächtigsten Faktor für Gesundheit und Krankheit.

### **Zweites Beispiel: Psychotherapie**

Auch die Psychotherapie arbeitet vorwiegend mit Einzelklienten. Ist einer der Partner in therapeutischer Behandlung, wird dessen seelische Entwicklung mit Hilfe des Therapeuten beschleunigt. Der Nichttherapierte dagegen fühlt sich ausgeschlossen und wird verunsichert. Nicht nur die Beziehung gerät aus dem Gleichgewicht, sondern auch der Partner selbst. Er wird somit passiv mitbehandelt, bleibt allerdings allein mit diesem Prozess. „Unbehandelte Partner von Patienten, die in stationärer Therapie sind, machen zu 16 Prozent Suizidversuche, suchen selbst häufiger den Arzt auf und sind häufiger krank“. <sup>9)</sup> Zwiegespräche können diese Störung der Balance nicht nur auffangen, sondern auch eine Entwicklungschance bieten. Sie sind wichtig als Ergänzung zu den Einzeltherapien. Beziehungen, in der Zwiegespräche als Bewältigungsstrategien genutzt werden, sind ein Instrument der Gesundheit. Die Individualorientierung unserer Gesellschaft blendet diese Erkenntnisse weitgehend aus. Es gilt aber in erster Linie das vorhandene ‚Unterstützungssystem Partnerschaft‘ durch das Selbsthilfekonzent zu nutzen und dadurch die seelische und körperliche Gesundheit zu stärken.

## Bilanz

Mittlerweile haben 120 Paare in Oldenburg das Konzept der Zwiegespräche mit den Bausteinen „Seminar“, Zwiegespräch“ und „Intervisionsgruppe“ kennen gelernt; etwa die Hälfte davon erhielt eine Empfehlung von Ärzten, Therapeuten und Beratungsstellen. Nach meinen Erfahrungen ergeben sich durch das Herauslösen der Zwiegesprächsvermittlung aus dem therapeutischen Prozess verschiedene Vorteile:

Die notwendige, umfangreiche Vermittlung der Zwiegespräche kann als rein pädagogische Aufgabe auf Nicht-Therapeuten delegiert werden. Durch die von uns durchgeführte Vermittlung in Gruppen kann die Methode schnell vielen Paaren vermittelt werden, so entsteht eine schnelle Breitenwirkung. Zudem lernen die Betroffenen besser, wenn Inhalt und Methode getrennt werden, was ebenfalls für eine rein pädagogische Vermittlung spricht.

Nicht jedes Paar in der Krise benötigt eine therapeutische Behandlung. Viele Paare sind mit Hilfe des Zwiegesprächs gut in der Lage, sich selbst den Wunsch nach einer guten Partnerschaft zu erfüllen. Das Konzept kann also eine Antwort darauf sein, dass Krankenkassen keine Paartherapien mehr bezahlen.

Kommen die kompetenten Zwiegesprächspartner dennoch nicht ohne professionelle Hilfe aus, beschleunigen die zu Hause gewonnen Einsichten eine Therapie und gestalten diese kürzer. Die Methode „Zwiegespräche“ kann aber auch als Überbrückung der Wartezeit auf eine Therapie genutzt werden oder nach Abschluss der Therapie nutzt ein Paar das Selbstbehandlungskonzept kontinuierlich weiter. Das Zusammenwirken von Selbstentwicklung und Fachkompetenz kann so optimiert werden.

Auch Mitglieder aus Selbsthilfegruppen mit anderen Themen (Krebs, Depression und Sucht) nutzen die Zwiegespräche. Damit wird eine Empfehlung von Michael Lukas Moeller umgesetzt, dass die Selbsthilfekontaktstellen diesen Zweipersonen-Ansatz anregen sollten, da er „sich mit der üblichen Gruppenarbeit auszeichnet“ verträgt.<sup>10)</sup> In Oldenburg wird diese Vernetzung von der Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen (BeKoS) unterstützt.

Wegen der vielfältigen Wirkungsweisen von Zwiegesprächen resümiert Célia Fatia: „Die Zwiegesprächsnetzwerke stellen einen dritten Weg neben Experimentum und reiner Selbsthilfe dar und wirken weit über die Zweierbeziehung in das persönliche, berufliche und gesellschaftliche Leben hinein“.<sup>11)</sup>

## Literatur

- 1) Moeller, Michael Lukas: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Reinbeck 2003, S. 276
- 2) dto., S. 277
- 3) dto., S. 133
- 4) vgl. Moeller, Michael Lukas: Netzwerk der Zwiegespräche – Ermutigung zur Selbstentwicklung in Paarbeziehungen und Gruppen. In: NAKOS-Extra 30, Dezember 1999, S. 23
- 5) Fatia, Célia M.: In: [www.dyalog.de/Intervision](http://www.dyalog.de/Intervision)
- 6) vgl. Jellouschek, Hans: Mit dem Beruf verheiratet. Stuttgart 1996, S. 66f.
- 7) Jellouschek, Hans: Bis zuletzt die Liebe. Freiburg 2002, S.19

- 8) vgl. Keller, M./Henrich, G./ Beurel M./Sellschopp, A.: Wechselseitige Belastung und Unterstützung bei Paaren mit einem Krebskranken. In: Psychther Psychosom Med Psychol 48, S. 358-368, Stuttgart 1998
- 9) Moeller, Michael Lukas: Die große Einsamkeit zu zweit. In: Psychologie heute, Juli 1989, S. 28
- 10) Moeller, Michael Lukas: Netzwerk der Zwiesgespräche. a.a.O., S. 16
- 11) Fatia, Célia M.: In: [www.dyalog.de/Parapapiere/Paraleben](http://www.dyalog.de/Parapapiere/Paraleben)

Marita Weerts-Eden, medizinisch-technische Assistentin, Studium: Lehrpersonen im Gesundheitswesen, Osnabrück, zzt. technische Assistentin in der Psychologie, Universität Oldenburg. Zertifizierte Zwiesgesprächsvermittlerin und –beraterin nach: Célia Fatia: Selbsthilfegruppe "Paar im Zwiesgespräch"