

In Two Talk lernen beide Partner 5 große Wahrheiten:

1. „Ich bin nicht du“

Ihr lernt, dass ihr euch gegenseitig viel weniger kennt, als ihr ahnt. In einer länger dauernden Beziehung behauptet ständig ein Partner etwas über den anderen. Ich nenne das „den anderen kolonialisieren“ oder „Paar-Rassismus“: Jeder ist heimlich überzeugt, irgendwie doch der Bessere von beiden zu sein. Ein ehrliches Zwiegespräch macht damit Schluss.

2. „Wir sind 2 Gesichter einer Beziehung“

Ihr lernt, euch nicht als 2 unabhängige Individuen aufzufassen, sondern als ein Paar, dessen Unterbewusstes schon längst zusammenspielt. Die unangenehmsten Eigenschaften deines Partners, seine Geheimnisse vor dir – all das gehört zu euch beiden. Ihr könnt die Beziehungsprobleme nicht auf den anderen abschieben. Diese Einsicht revolutioniert den Paarattag. Denn es gibt keinen Boden mehr für Vorwürfe und Selbstvorwürfe, weil beide am Verhalten eines jeden mit beteiligt sind.

3. „Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen“

Ihr lernt, dass ihr bestenfalls euch selbst, nicht aber den anderen ändern könnt, auch wenn ihres ununterbrochen versucht. Und ihr lernt, dass ihr beim Miteinander reden nicht nur eine Beziehung zum anderen, sondern auch zu euch selbst aufnehmt.

4. „Wir erzählen uns Bilder“

Ihr lernt, anstelle von „Ich finde dich toll“ konkrete Szenen zu benutzen: „Heute früh sah ich dich, wie du auf dem Rad mit leicht wehendem Rock um die Ecke kamst und das Sonnenlicht in deine Haare geleuchtet hat. Da fand ich dich ganz wundervoll du selbst.“

Oder als ich dir zugeschaut habe, wie du mit unserem Kind Mathe geübt hast, war ich unglaublich stolz auf dich.

5. „Für meine Gefühle bin ich selbst verantwortlich“

Ihr lernt, eure Gefühle als Handlungen eures Unbewussten zu verstehen – und nicht zu meinen, Gefühle kämen schicksalhaft über euch oder würden von außen gemacht. Ihr lern, Gefühle klarer auszudrücken und souveräner mit ihnen umzugehen, z. B. indem ihr sich nicht von jedem Gefühlsimpuls bestimmen lassen.

Regeln für Two Talk

Feste Zeit

Vereinbart pro Woche einen Termin und einen Ersatztermin (falls beim 1. etwas dazwischenkommt), an dem ihr ungestört „allein zu zweit“ 60 – 90 Minuten lang miteinander sprechen können.

Fester Ablauf

Setzt euch gegenüber, denn das Wesentliche wird optisch übermittelt, nicht über die Sprache. Schaltet Störungen aus (Telefon, Computer, Hintergrundmusik, Fernsehen). Kürzt das Gespräch nicht ab und verlängern es auch nicht.

Fester Wechsel

Für Two Talk benötigt ihr eine Uhr. 15 Minuten spricht der eine, dann 15 Minuten der andere. Wer zuhört, stellt keine Fragen, nicht einmal Verständnisfragen.

Festes Thema

Jeder erzählt, was ihn derzeit am meisten bewegt. Jeder bleibt bei sich selbst als Thema. Wenn er über den anderen spricht (was natürlich erlaubt ist), dann nicht wertend, sondern er schildert seine eigenen Empfindungen im Blick auf den Partner. Das ist der Unterschied zu Streitgesprächen in der „Beziehungskiste“, in denen jeder dem anderen weismachen will, wie er wirklich sei.