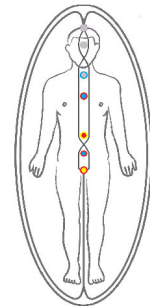


Praxis für Bioenergetik

Heilung für Mensch und Raum

Spirituelles Heilen, Dis position, Baubiologie, Feng Shui

Torsten Führmann – Spiritueller Heiler



Anleitung für Zwiegespräche

(entworfen von Celia M. Fatia und Michael L. Moeller)

Zwiegespräche („Gegenwartsgespräche“) vertiefen die Partnerschaft durch eine Fülle von Momenten, die meist im Unbewussten bleiben, vor allem durch die Steigerung der wechselseitigen Einfühlung.

Dabei berichtet jeder dem anderen, wie er sich selbst, den anderen, die gemeinsame Beziehung und die jeweilige Situation gerade erlebt.

Dieser „Austausch der Selbstportraits“ kann auf eine einfache und oft verblüffende Weise, eine sich nach und nach einschleichende Beziehungslosigkeit überwinden, die zu einem inhaltsleeren Nebeneinander statt zu einem lebendigen Miteinander führen kann.

Zwei Dinge sind wichtig:

1. Nehmen Sie sich einmal in der Woche 90 Minuten ungestörte Zeit.
2. Sorgen Sie dafür, dass Sie dies regelmäßig tun.

Die Regelmäßigkeit

Die Regelmäßigkeit der Zwiegespräche ist sehr wichtig, damit der „unbewusste rote Faden“ bestehen bleibt. So wird verhindert, dass Konflikte aufgeschoben werden und es spart Ihnen Energie, weil Konflikte schon im Entstehen angesprochen und bearbeitet werden können.

Die Themen

Jeder antwortet auf die innere Frage: "Was bewegt mich im Moment am stärksten?" Sie schildern, wie Sie sich, den anderen und die Beziehung erleben. Jeder bleibt also bei sich. Das Gespräch hat kein anderes Thema.

Das können Gefühle in der Beziehung sein, aber auch Konflikte am Arbeitsplatz oder Träume und Wünsche. Wichtig ist, dass Sie von sich sprechen und sich Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin mitteilen.

„Mitteilen“ kommt von „Teilen“. Teilen Sie, was Sie in Ihrem Leben bewegt.

Zwiegespräche sind kein Offenbarungszwang. Jeder entscheidet für sich selbst, was er sagen möchte, auch wenn größtmögliche Offenheit hier am weitesten führt.

Regeln für das Zwiegespräch

- Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie gut miteinander reden können. Achten Sie darauf, dass Sie 90 Minuten lang ungestört bleiben können und lassen Sie sich nicht unterbrechen.
- Dazu suchen beide einen festen Termin in der Woche, der am wenigsten durch anderes gestört wird. Dieser Haupttermin kann erfahrungsgemäß nicht ausreichen. Es ist günstig, auch gleich einen festen Ersatztermin zu vereinbaren, der dann gilt, wenn der Haupttermin ausfallen muss.
- Die folgende Viertelstundenregelung hat sich bewährt: Jeder hat fünfzehn Minuten ganz für sich, die er fürs Sprechen oder Schweigen verwenden kann. Danach ist der andere an der Reihe für seine Viertelstunde. Am Ende der 90 Minuten ist das Gespräch beendet. Es wird nicht „nachdiskutiert“.
- Gehen Sie von sich aus und sprechen in der „Ich-Form“. Angriffe und die daraus resultierende Verteidigung entstehen nur durch die „Du-Form“. Wer in der „Ich-Form“ spricht, macht keine negativen Aussagen über den Partner. Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle und Wünsche.
- Geben Sie dem Anderen Raum. Es gibt keine Unterbrechungen und Einwände. Die Viertelstunde Redezeit dient der Kontaktaufnahme zum inneren Empfinden und Erleben. Hier kann geschwiegen, gefühlt und reflektiert werden.
- Stellen Sie keine Fragen. Mit Fragen können Sie den Partner in die Enge treiben – dann kann er sich nicht mehr auf das konzentrieren, was er eigentlich sagen wollte, sondern ist mit der Beantwortung der Frage beschäftigt.
- Erteilen Sie keine Ratschläge – „Ratschläge können auch Schläge sein“. Ein wichtiger Grundsatz im Zwiegespräch ist, dass jeder bei sich bleibt und an sich selbst arbeitet.
- Bitte wählen Sie für den Fall des Überschreitens der oben genannten Regeln, ein gemeinsam vereinbartes Handzeichen.