

Anleitung für Herzgespräche

Sinn und Zweck:

- sich mitteilen und zeigen lernen
- bewusste und unbewusste Aspekte entdecken und ausdrücken lernen
- neue Klarheit finden
- sich selbst und den anderen besser kennenlernen
- einander zuhören lernen
- einander annehmen lernen
- (neue) Verbindung aufbauen und einander (wieder/noch) näher kommen
- (neues) Vertrauen finden und vertiefen
- (Selbst)Achtsamkeit üben
- neue (tiefere, ehrlichere, tragfähigere) Kommunikation entwickeln

Vorbereitung:

- Vereinbart zu Beginn einen Zeitrahmen bzw. eine Probezeit, z.B. 2 Monate UND
- findet und fixiert einen regelmäßigen, wöchentlichen Termin, z.B. immer Montag Abend
- Der Termin findet regelmäßig 1x pro Woche statt – das ist wichtig, damit die Herzgespräche wirksam werden können
- Der Termin hat absolute Priorität vor allem anderen (kein „Gabi kann aber nur heute!“ oder „Lutz hat mich aber zur Grillparty eingeladen!“). Lediglich absolute Notfälle stellen Ausnahmen dar.
- Sorgt dafür, dass Ihr während der Herzgespräche ungestört seid (Telefon aus; Kindern mitteilen, dass ihr Zeit für Euch braucht).
- Findet einen Platz zuhause, an dem ihr ungestört reden könnt und Euch wohl fühlt.
- Die Herzgespräche laufen folgendermaßen ab:
Der Erste erzählt 10 min. Dann Wechsel: der Zweite erzählt 10 min.
Ihr macht (mindestens) 2 bis (maximal) 3 Durchgänge hintereinander.
Wichtig: an die Zeit halten! Die Zeit wird weder verkürzt noch verlängert.
Wichtig: jeder gestaltet seine Redezeit selbstbestimmt und darf reden oder schweigen .

Durchführung:

- Setzt Euch einander gegenüber, damit ihr Euch (möglichst) in die Augen sehen könnt.
- Stellt einen Timer / Wecker auf 10 min.
- Legt fest, wer zu sprechen beginnt.
- Thema des Gesprächs (etwa eine oder mehrere der folgenden Fragen):
„Ich erzähle Dir, wie es mir mit unserer Beziehung geht: wie ich mich mit mir, dem dir, mit uns, ohne Dich / uns fühle. Welche Bedürfnisse und Sehnsüchte ich habe. Was mich momentan beschäftigt oder frustriert. Was mich in der Beziehung hält. Was mich aus der Beziehung heraus zieht.“
Wichtig sind dabei vor allem die Gefühle, Wünsche, Hoffnungen, Sorgen, Ängste und Erwartungen.
- Der andere hört aktiv zu, ohne etwas zu analysieren, zu bewerten oder zu beurteilen (auch nicht nonverbal). Nur Verständnisfragen sind erlaubt!
- Nach 10 min Rollenwechsel.
- Unmittelbar danach Durchgang 2 (und eventuell 3).
- Nach Ablauf des Herzgesprächs bleibt das Gesagte unkommentiert.
- Beendet Euer Herzgespräch, indem Ihr Euch bei Eurem für Eure Offenheit bedankt.
- Frühestens nach 24 Stunden darf über den Inhalt des Gesprächs gesprochen werden.

Hilfreiche Haltung für das Herzgespräch:

Für den Redner:

- Achte darauf, dass Du immer in der Ich-Form sprichst (Ich-Botschaften).
→ statt „man sollte...“ → „mir ist wichtig, dass...“
- Sprich von Dir und bleib bei Dir.
- Beginne einfach zu erzählen, was Dich in Bezug auf Eure Beziehung bewegt.
- Lenke Deine Aufmerksamkeit zwischendrin immer wieder auf die Fragen:
→ *Warum bewegt mich das so?*
→ *Welche Themen / Gefühle / Ängste / Sehnsüchte berührt das?*
→ *Welchen Gefühlen möchte ich jetzt am liebsten ausweichen?*
→ *Welche Impulse / Triebe / Bedürfnisse möchte ich am liebsten verstecken? Warum?*
→ *Welchen Gefühlen bin ich ausgesetzt, wenn ich Dir von diesen Trieben erzähle?*
→ *Was steht hinter diesem Thema?*
- Werde so konkret wie möglich → das hilft dabei, dass Unbewusstes bewusst werden kann und Dein Partner Dich wirklich kennenlernen und verstehen kann.
- Wenn Du sprichst: Vermeide Kritik, Forderungen und Vorwürfe.
Bemühe Dich um gewaltfrei Kommunikation nach den Regeln
 - 1. Sachlage** – Beschreibe konkret und sachlich, was der andere gesagt oder getan hat
→ z.B. „Als du vorhin mit mir geredet hast, hast du die Augen verdreht.“
 - 2. Gefühlslage** – Beschreibe genau, welche Gefühle das in Dir auslöst und woran es Dich erinnert
→ z.B. „Das hat mich wütend gemacht. Es hat mich an meinen Vater erinnert, der früher immer ... gemacht hat...“
 - 3. Wünsche** – Formuliere einen Wunsch, damit der andere erfährt, was er tun KÖNNTE. Aber bedenke: Ein Wunsch ist ein Wunsch und keine Forderung. (Forderungen lösen Verlustangst, Unterwürfigkeit und Abwehr aus. Wünsche regen die Kreativität an.)
→ z.B. „Es würde mir besser gehen, wenn du mir lieber direkt sagst, was du denkst/fühlst.“
→ oder „Ich bräuchte in so einer Situation eher... Dann würde ich spüren, dass du mich ernst nimmst.“

Für den Zuhörer:

- höre so aktiv und aufmerksam zu, wie noch nie in Deinem Leben,
→ als würde Dein Partner das erste Mal zu Dir sprechen.
→ als würde Dir Dein Partner das erste Mal Einblick in sein heiligstes Inneres gewähren und Dir seine lichten und Schattenseiten zeigen.
- Der Gesprächsraum ist ein heiliger Raum, der nicht unterbrochen und in dem nicht gewertet oder beurteilt werden darf, damit sich die „innere Wahrheit“ frei entfalten kann
- Es sind nur Verständnisfragen erlaubt.
→ „Habe ich dich richtig verstanden, dass du ... meinst?“
- Die einzige erlaubte Unterbrechung: wenn der Redner Vorwürfe, Kritik, Forderungen äußert
→ „Bitte bleib bei Dir und sprich wieder in der Ich-Form.“
- Übe Dich auch im aktiven Zuhören und Wahrnehmen von Pausen.
Pausen sind ein Raum der nonverbalen Kommunikation, der stillen Auseinandersetzung und der inneren Spannung.
→ Bemerke Deine Gedanken und Gefühle während der Pausen. Was denkst Du dann über Deinen Partner? Wie fühlst Du Dich, wenn nicht geredet wird?