

**Einmal in der Woche eine 30 bis 60 Minuten Zeit für die Partnerschaft.**

Herzgespräche sind etwas anderes als "normale" Gespräche. Sie haben eine feste Struktur und die Regelmässigkeit ist wichtig. In den Zeiten zwischen den Gesprächen wirkt das Gesagte und Gehörte nach.

**Die Grundregeln sind einfach aber wirkungsvoll.**

Einander gegenüber setzen sich zugewandt oder auch nicht, fühle dich frei dabei. Manchmal ist direkt gegenüber stimmig, oder weit entfernt voneinander. Warum auch nicht einmal bei einem Spaziergang?

## **A spricht, B hört zu**

Jeweils ca. 5 Minuten (dies kann mal kürzer oder länger sein) spricht A und B hört zu. Danach der Wechsel. Dann spricht B und A hört zu. In 30 Minuten kommt also jeder dreimal dran mit Sprechen und Zuhören (bei einem Zeitintervall von jeweils 5 Minuten). Sprechen heisst, von sich sprechen. Am besten als Antwort auf die selbstgestellte Frage: *"Was beschäftigt mich zurzeit stark?"* A spricht darüber, wie er sich, den anderen, die Beziehung und sein Leben erlebt. A muss nicht die ganze Zeit sprechen. Das Schweigen und Spüren, was A im Schweigen erlebt (Unruhe, Unwohlsein, Druck, Ruhe, Orientierungslosigkeit) kann A äussern. B hört zu. B überlegt also nicht, was er darauf erwidern könnte. B denkt nicht darüber nach, was ihn zurzeit stark beschäftigt. B ist beim Anderen - und bei sich. B urteilt und wertet nach Möglichkeit nicht. B hat die innere Haltung eines Forschers, der die Ansichten und Gebräuche eines fremden Volkes kennen lernen will (*"Ist ja interessant!"*)

## **Keine Fragen, keine Kommentare.**

Beides ist nicht erlaubt, auch keine nonverbalen Kommentare wie hörbares Ausatmen, Augenverdrehen, Kopfschütteln. Das ist überhaupt das Heilsame der Struktur der Herzgespräche, das uns immer wieder berichtet wird. Jeder kann sprechen ohne unterbrochen, kritisiert, angegriffen zu werden. Und jeder darf zuhören, ohne gleich eine Meinung dazu haben zu müssen.

# Herzgespräch



HIMMEL

MENSCH

ERDE

## Jeder spricht, worüber er/sie sprechen möchte.

Herzgespräche sind keine Beichte, haben keinen Offenbarungszwang. Jeder ist so offen, wie er sein möchte. Jeder ist frei in der Wahl seines Themas. Wenn A in seiner Sprechsequenz über Thema X spricht, muss B in seiner Sequenz nicht darauf antworten. Er kann es aber tun.

## Nach dem Herzgespräch kein Nachkommentieren.

Am besten, man trennt sich für eine Weile, lässt das Erlebte in sich wirken, schreibt etwas auf. Herzgespräche sind ein Spiegelbild der Beziehung: Offen, unfertig, voller Möglichkeiten - ein immerwährender Prozess.

Quelle: Michael Lukas Moeller (Gelegenheit macht Liebe)

Ich habe ein paar Anpassungen des Textes vorgenommen.

## Literaturtipps:

Das Paar-Date ISBN 978-3-85569-846-2 kurz, einfach, übersichtlich

Michael Lukas Moeller, Gelegenheit macht Liebe ISBN 978-3-644-02851-7