

## Anleitung zum Paargespräch

### Einleitung

Ein Partner signalisiert den Wunsch nach einem Paargespräch oder bietet dem anderen dieses an. Zeit und Ort werden vereinbart. Beide Partner versichern sich dann gegenseitig ausdrücklich ihre Bereitschaft, von sich zu erzählen und einander zuzuhören. Jeder Partner darf 5 Minuten von sich erzählen. Zeiten des Schweigens dürfen sein. Erst nach 5 Minuten darf der andere sprechen. Es können auch längere Gesprächszeiten (z.B. 10 Minuten) vereinbart werden. Insgesamt sollte das Paargespräch nicht länger als 45 bis 60 Minuten sein.

### Paargespräch (Teil 1)

Partner A (5 Minuten)

Ich spreche nur von mir und über mich: mein Leben oder meinen Beruf oder meinen Körper oder meine Bedürfnisse, was gelingt, was mir schwer fällt, was meine Pläne und Wünsche sind. Ich spreche aus meiner Sicht über unsere Beziehung oder unsere Ehe und unsere Familie, was uns gelingt und was schwer fällt, über meine Gefühle, meine Bedürfnisse und Wünsche.

Partner B (5 Minuten)

Ich spreche nur von mir und über mich: mein Leben oder meinen Beruf oder meinen Körper oder meine Bedürfnisse, was gelingt, was mir schwer fällt, was meine Pläne und Wünsche sind. Ich spreche aus meiner Sicht über unsere Beziehung oder unsere Ehe und unsere Familie, was uns gelingt und was schwer fällt, über meine Gefühle, meine Bedürfnisse und Wünsche.

Teil 1 wird (2-3 mal) wiederholt. Die Gesprächsregel ist genau einzuhalten: Wer „Sprechzeit“ hat, darf nicht unterbrochen werden. Er hält die Redezeit von maximal 5 Minuten ein. Die Wahl des Themas ist in jedem Durchgang frei.

### Paargespräch (Teil 2)

Nach einigen Wechseln zwischen „Zuhörer“ und „Sprecher“ entwickelt sich meist ein Gespräch. Dabei gehen die Partner wertschätzend und in gegenseitigem Respekt auch auf die Themen des Partners/der Partnerin ein. Sie fragen nach, versuchen zu verstehen und Lösungen zu finden. Wünsche, Vereinbarungen und Maßnahmen können auch schriftlich festgehalten werden, z.B. *„Ich werde am .....“* oder: *„Wir werden am .....“*

### Abschlussritual

*„Danke, dass Du mir das alles erzählt und mir zugehört hast.  
Ich fühle mich jetzt ...“*

### Ausblick

Der Termin für das nächste Paargespräch wird festgesetzt.

Text:

Rainer Weißl

Vorstand im Bundesverband katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen- und berater e.V., [www.bv-efl.de](http://www.bv-efl.de)