

Die Elemente des Dialogs

1. *Einen Liebesbrief schreiben.*

- ☞ Der Brief, den du schreibst, soll von dir sprechen und nicht so sehr über das Thema.
- ☞ Beschreibe, wer du bist und was du fühlst – schreibe keinen Bericht über das, was du denkst.
- ☞ Schreibe in einem normalen Umgangston und halte dir die Person vor Augen, an und für die du schreibst.
- ☞ Unterscheide zwischen deinen Gefühlen und deinen Meinungen.
- ☞ Beschreibe deine Gefühle möglichst klar und anschaulich.
- ☞ Schreibe ehrlich, aber gleichzeitig mit viel Zärtlichkeit
- ☞ Benütze deinen Brief nicht, um deinen Ehe-partner zu beschuldigen , und auch nicht, um ihm / ihr zu sagen.
wie sehr du dir wünschst, dass er / sie sich ändert.
- ☞ Beim Schreiben beachte folgende Punkte:
 - ☞ Dein Partner ist **nicht** verantwortlich für deine Gefühle
 - ☞ Mache deinem Partner keine Vorwürfe
 - ☞ Du musst deine Gefühle nicht rechtfertigen und nicht begründen
 - ☞ Versuche nicht deinen Partner zu beeinflussen oder zu ändern.
 - ☞ Verwende den Liebesbrief nicht zur Problemlösung
 - ☞ Vermeide es, deinem Partner nur gefallen zu wollen
 - ☞ Vermeide es, den Liebesbrief zur Selbstanklage zu machen.

2. *Die Hefte aufmerksam und liebevoll austauschen*

- ☞ Den Brief wie ein Geschenk übergeben und entgegennehmen, ohne dich zu verteidigen und etwas hinzuzufügen wie z. B. „Es ist nicht viel, aber“
- ☞ Lies den Brief zweimal – einmal um ihn zu verstehen und ein zweites Mal, um die Person zu entdecken, die hinter dem Geschriebenen steht.
- ☞ Kritisiere oder korrigiere nicht.

3. *Der mündliche Austausch – der mündliche Dialog*

- ☞ Zu Beginn entscheidet miteinander, wer zuerst austauscht und wer zuhört und welches Gefühl bzw. welche Erfahrung der Schwerpunkt eures mündlichen Austausches sein soll. Es empfiehlt sich, mit dem Brief zu beginnen, in dem das stärkste Gefühl auftaucht. Geht erst dann zum zweiten Brief über.
- ☞ Verlange keine Rechtfertigung für das, was dein Ehepartner geschrieben hat. Stelle keine Frage wie: "Warum fühlst du dich so?", sondern frage z.B.: "Kannst du mir das näher beschreiben, wie du das erlebst?" (Der andere soll sich nicht rechtfertigen müssen, *sondern Du willst ihn besser verstehen!*).
- ☞ Bei der Antwort beschreibe so klar und voll-ständig wie möglich, wer du bist, der du hinter diesem Gefühl stehst.
- ☞ Aneinander interessiert sein und nach-fragen; helfen, dass der/die andere sich klarer aussagen kann.
- ☞ Vermeide es, auf die Aussagen zu rea-gieren und über das Thema zu diskutieren. Beschränkt euch auf das Annehmen und darauf, sich von der /dem anderen (der austauscht) berühren zu lassen; von dem, was sie / er erlebt.
- ☞ Nütze alle deine Sinne (dein ganzes Wesen), um dich von dem, was mitgeteilt wird, ganz berühren zu lassen und einander näher zu kommen.
- ☞ Wenn der Austausch in eine Diskussion ausartet, kehrt zum Zuhören mit dem Herzen zurück oder entscheidet euch, die Bücher und damit den Dialog zu schließen.
- ☞ Begrenzt die Zeit für den Austausch. Die Regel 10 Minuten schreiben / 10 Minuten mündlicher Austausch als Faustregel ist hilfreich. Oft ist das, was darüber geht, kontra-produktiv.

Hilfreich für den mündlichen Austausch sind auch folgende Regeln:

1. Beim Durchlesen des Liebesbriefes meines Partners markiere ich (z.B. mit einem Herzchen) ein bis zwei Sätze, bei denen ich zu den dort beschriebenen Gefühlen zurückfragen möchte,
 2. Ich bedanke mich dann zuerst für die Wert-schätzung, die ich am Anfang des Briefes meines Partners vorgefunden habe.
 3. Dann lese ich die von mir markierten Stellen dem Partner vor: „Du hast geschrieben: Mein Temperament...“
 4. Danach frage ich: „Kannst du mir dein Gefühl näher beschreiben (z.B. mit einem Vergleich oder Bild) oder „Welche Farb-intensität hat dein Gefühl...?“
 5. Der Partner antwortet mit maximal 2-3 Sätzen.
 6. Ich wiederhole das, was er gesagt hat, um sicher zu sein, dass ich ihn richtig verstanden habe.
 7. Ich schließe den mündlichen Austausch mit einer Wertschätzung, z.B. mit dem Satz „Ich danke dir für deine Offenheit und dein Ver-trauen“ (oder anderes).
- Diese Regeln helfen, die Kultur des münd-lichen Austauschs zu verfeinern. Viele Paare machen die Erfahrung, dass es dann wesent-lich weniger zu Diskussionen kommt, die ein ungutes Gefühl auslösen und die Freude am Dialog vermindern können. Diskussion gehört deshalb nicht zum Dialog dazu.

4. Gebet und Dialog

Viele Paare beten vor und/oder nach dem Dialog und erfahren dadurch zusätzliche Kraft. Man kann zu Beginn Gottes heiligen Geist einladen, mit seiner Liebe dabei zu sein; und nach dem Dialog die Erfahrung des Aus-tauschs vor Gott bringen. Vor allem, wenn es im Austausch einmal schwer war, tut es gut, dies miteinander vor Gott zu bringen: sich mit der erfahrenen Bedürftigkeit Gott hinzuhalten! Das kann entlastend sein (einem Dritten über-geben, was zwei nicht allein verstehen kön-nen!). Aber auch der Dank tut gut. Im Danken weitet sich das Herz und beim gemeinsamen Gebet gerät die Ehe ins Kraftfeld Gottes. Beim Beten wird die „eheliche Dreifaltigkeit“ spürbar: Frau und Mann und der Herr als Dritter im Bund.