

Die fünf Dialogsäulen

nach Michael Cöllen

Körperdialog

Meint die Fähigkeit des Paares und des Einzelnen über den Körper in Kontakt zu treten. Grundvoraussetzung dafür ist die Liebe und die Beziehung zum eigenen Körper. Körperdialog meint ausserdem, wie ich als Partner/als Partnerin körperliche Nähe umsetze, Umarmung zulasse oder selber umarme. Können wir kuscheln, einen zärtlichen Umgang mit einander haben, auch ohne dass diese Nähe immer in Sexualität endet? Kann ich als Partner / als Partnerin Berührung über die Hände und die Augen zulassen und geniessen, kann ich diese Berührung auch schenken? Oft geht dem Paar die Vielfalt des Körperdialoges im Laufe der Jahre fast oder ganz verloren. Was sie als junges Paar fast ununterbrochen und mit viel Liebe und Achtsamkeit umsetzten, gerät in Vergessenheit.

Gefühlsdialog

Meint zuerst die Fähigkeit des Einzelnen, eigene Gefühle zuzulassen und bei sich zu spüren. Im zweiten Schritt geht es im Gefühlsdialog darum, die bei sich wahrgenommenen Gefühle dem Partner/der Partnerin gegenüber zu zeigen. Sei dies in Worten oder liebevollen und zärtlichen Gesten. Es geht vor allem auch darum, "unangenehme" Gefühle wie Wut, Scham, Angst und Trauer zu erkennen und sich damit anzuvertrauen. Erst im gegenseitigen Gefühlsaustausch entsteht seelische Tiefe und Resonanz, die längerfristig die Voraussetzung dafür sind, dass Nähe immer wieder von Neuem entstehen und das gegenseitige Vertrauen wachsen kann. Blockierungen der Gefühlssäule führen oft zu gegenseitigem Vorwurf und endloser Anklage.

Sprachdialog

Meint die Fähigkeit des Einzelnen und des Paares, sich über die Sprache auszutauschen, etwas zu klären, zu erklären, Konflikte anzusprechen. Meint vor allem auch, mit Worten mitzuteilen, was mich als Partner/als Partnerin im Herzen bewegt, freut, glücklich macht, mich aber auch belastet, kränkt, verärgert, herausfordert oder zum Nachdenken anregt. Dies setzt jedoch voraus, dass beide einander zuhören und auch Raum zum Reden lassen können. Schweigen bedeutet Dialogabbruch.

Sinndialog

Beim Sinndialog geht es darum, dass das Paar gemeinsam nach einem Sinn ihrer Beziehung sucht. Dass sich das Paar die Frage stellt, weshalb habe ich gerade dich getroffen, was habe ich durch dich zu lernen, wie können wir einander in unserer Entwicklung unterstützen? Es geht im Weiteren aber auch darum, gemeinsam nach einem Sinn im Leben zu suchen, sich gemeinsam nach dem Woher und dem Wohin zu fragen, sich darüber auszutauschen - sich für Religion und Spiritualität zu öffnen.

Zeitdialog

Zeit schenken = Liebe schenken. Zeit als Voraussetzung und Fundament, damit eine Liebesbeziehung gedeihen und wachsen kann – ohne Paarzeit kann keine der genannten Dialogsäulen zum Tragen kommen. Zeitdialog bedeutet auch bewusstes und geplantes Zeitnehmen für die Beziehung. Zeitnotstand führt zu Liebesnotstand.