

# Kurzanleitung

## Bestandteile

DyadePaargespräch besteht aus diesem Begleitheft, einem Würfel und etwa 300 Karten, die sich sechs farblich gekennzeichneten Kategorien zuordnen lassen:

1. Aufgaben (36 Karten)
2. Fragen (55 Karten)
3. Gedanken (38 Karten)
4. Satzanfänge (36 Karten)
5. Zitate (70 Karten)
6. Witze (68 Karten)

## Spielverlauf

Zunächst werden die sechs DinA5-Karten als Unterlage für die Kartenstapel so ausgelegt, dass sie bequem von jedem der beiden Partner erreicht werden können. Dann verteilt man die gemischten Kartenstapel sortiert nach Farbe und mit dem Gesicht nach unten auf die jeweils dafür vorgesehene Unterlage.

Es wird abwechselnd solange gewürfelt, bis eine sechs zum wiederholten Würfeln und Ziehen einer Karte berechtigt. Die Augenzahl des zweiten Wurfes bestimmt den Kartenstapel, von dem die oberste verdeckte Karte abgenommen werden darf. Dann folgt man den Instruktionen auf der Karte, die im Regelteil weiter unten näher erläutert werden. Danach ist wieder der Andere am Zug und versucht eine sechs zu würfeln, damit er die nächste Karte ziehen darf.

Einige Karten sind nur mit einem Fragezeichen versehen und haben die Bedeutung eines Jokers. Ohne vorher würfeln zu dürfen, muss nun der Partner eine Karte aus demselben Stapel abnehmen und deren Instruktionen befolgen. Danach würfelt wieder der Partner, der den Joker gezogen hatte.

Es sollte bereits vor dem Spiel auf eine angenehme Atmosphäre geachtet werden, sowohl in Bezug auf die Räumlichkeiten als auch in Bezug auf die Beziehung. Während des Spiels gilt die allgemeine Regel, unter allen Umständen ein positives Klima zwischen den beiden Spielern zu bewahren. Dazu hat es sich bewährt, vor dem Spiel bestimmte Regeln zu vereinbaren, zum Beispiel, wann das Spiel beendet oder unterbrochen werden soll. Es empfiehlt sich eine viertel- bis halbstündige Unterbrechung, falls einer der Partner von starken negativen Gefühlen befallen wird, die zu einer Eskalation führen können.

Als Richtwert für die Dauer eines Durchgangs sollte die Zeit auf ein bis zwei Stunden begrenzt werden. Das Spiel kann dann an einem anderen Tag fortgesetzt werden. Die Stapel sollten in der Zwischenzeit nicht neu gemischt werden und auch die abgelegten Karten sollten aus dem Spiel bleiben. Auf diese Weise lässt sich das Spiel im Rhythmus von ein bis zweimal pro Woche über einen Zeitraum von mehreren Monaten fortführen.

Um Kontinuität und Effektivität zu gewährleisten, sollten die Gesprächsbeiträge konstruktiv, und der Kontakt zum Partner offen und wertschätzend gestaltet werden.

# Kategorienregeln

## Aufgaben

Die Aufgaben dienen dazu, den Austausch von positiven Verhaltensweisen zu fördern. Sie sind unterschiedlich aufwendig, so dass Sie nicht während des Spiels durchgeführt werden können.

Nehmen Sie daher die gezogene Karte aus dem Spiel und legen Sie sie an einen offenen Platz in Ihrer (gemeinsamen) Wohnung.

Sie haben vierzehn Tage Zeit, die Aufgabe vorzubereiten und auszuführen. Oft erfordert die Durchführung die Präsenz Ihres Partners, so dass Sie rechtzeitig einen Termin für die Ausführung absprechen müssen.

*Optional: Halten Sie die Karte geheim, so dass Sie die Aufgabe als Überraschung vorhalten können. Übergeben Sie die Karte jedoch nach der Durchführung Ihrem Partner.*

## Fragen

Die Fragen richten sich sowohl an Sie, als auch an Ihren Partner. Sie geben Ihnen Gelegenheit, sich über das Thema auszutauschen und gleichzeitig dabei Ihre Kommunikationsmuster zu überprüfen.

Unterhalten Sie sich natürlich, jedoch versuchen Sie dabei die folgenden Haltungen zu verwirklichen:

1. Was mein Partner zu sagen hat, ist genauso wichtig wie das, was ich mitteilen möchte. Daher sollten Ihre Gesprächsanteile ausgeglichen sein.
2. Wie mein Partner die Welt sieht, unterscheidet sich natürlich von meinen Erfahrungen und Schlussfolgerungen. Daher sollten Sie selbstbewusst Ihre Gedanken erläutern ohne dem Partner die seinen ausreden zu wollen.
3. Ein Gespräch kann nur konstruktiv sein, wenn die Aktivitäten des Nachdenkens, des Mitteilens und des Zuhörens ausgeglichen sind. Daher sollten Sie die Fertigkeiten im Gespräch üben, die Ihnen sonst im Gespräch mit dem Partner schwer fallen.

*Optional: Benutzen Sie die beigelegte Checkliste, um Ihr Gesprächsverhalten zu optimieren und somit die Wahrscheinlichkeit positiver Ergebnisse Ihrer Gespräche zu erhöhen.*

## Gedanken

Auf den Karten stehen jeweils zwei verwandte Begriffe, zu denen Sie Überlegungen anstellen sollen. Sagen Sie zunächst, wie Sie diese Begriffen verstehen und beziehen Sie sie dann auf Ihre Person und Ihre Beziehung, etwa in Form einer Frage wie: "Welche Bedeutung haben diese Begriffe für mein Leben in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft?"

Die Begriffe sollen Ihnen Gelegenheit bieten, über sich selbst und Ihre Bedürfnisse nachzudenken. Es ist durchaus erlaubt, die Frage weiter zu spinnen, z.B. bis zur Kindheit in der Herkunftsfamilie.

Erst wenn Ihnen wirklich nichts mehr einfällt, frühestens nach etwa fünf Minuten, können Sie die Karte an den Partner weitergeben, um ihm ebenfalls Gelegenheit zu geben, über die Begriffe zu reflektieren.

*Optional: Wenn Sie es geschafft haben, beide jeweils mindestens fünf Minuten ohne Unterbrechung laut über sich selbst nachgedacht zu haben, können Sie sich danach noch über das Erfahrene austauschen.*

## Satzanfänge

Sie geben Ihrem Partner den Anfang eines Satzes vor, den er spontan und ohne Überlegung beantworten muss. Dazu sollte er nicht länger als fünf Sekunden benötigen.

Besprechen Sie danach, warum der Partner aus der Fülle von möglichen Vervollständigungen gerade diese Antwort gegeben hat.

Sie können auch überlegen, welche Antwort Sie gegeben hätten, wären Sie gefragt worden.

*Optional: Verhindern Sie Zeitüberschreitungen dadurch, dass der Partner ggfs. anschließend eine Karte aus dem Stapel "Aufgaben" ziehen muss.*

## Zitate

Die Kategorie "Zitate" stellt eine Ersatzkategorie dar, die herangezogen werden kann, um eine der Hauptkategorien zu ersetzen.

Sie kann außerdem genutzt werden, um das Spiel aufzulockern, indem man eine zusätzliche Regel festsetzt, z.B. Zitat bei zwei gleichen Würfeln (außer bei zwei Sechsen, die bereits von der Kategorie 6 belegt sind).

Lesen Sie das Zitat vor und lassen Sie es kommentieren. Klären Sie ggfs. unterschiedliche Interpretationen der Bedeutung und beziehen Sie Stellung dazu.

*Optional: Hängen Sie sich Zitate, die Ihnen beiden gut gefallen an die Wand.*

## Witze

Die Kategorie "Witze" stellt ebenfalls eine Ersatzkategorie dar, die herangezogen werden kann, um eine der Hauptkategorien zu ersetzen.

Sie kann außerdem genutzt werden, um das Spiel aufzulockern, indem man eine zusätzliche Regel festsetzt, z.B. Witz bei zwei gleichen Würfeln (außer bei zwei Sechsen, die bereits von der Kategorie 6 belegt sind).

Lesen Sie den Witz Ihrem Partner mit voller Hingabe vor. Sie können, müssen aber nicht zusammen lachen!

*Optional: Lassen Sie die Witze einfach weg, wenn Sie Ihnen nicht gefallen.*