

Geleiteter Gesprächskreis für Paare

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit“ (Victor Frankl)

Vier Abende mit Übungen zur Achtsamkeit, u.a. in der Kommunikation und eine Einführung in das „Zwiegespräch“ nach Michael Lukas Möller und Celia Fatia.



Unachtsamkeit, Unaufmerksamkeit und die Ablenkungen des Alltags sind drei wichtige Faktoren, die eine Partnerschaft auf Dauer schwierig machen und viele Beziehungen scheitern lassen. Durchschnittlich unterhalten sich Paare 110 Minuten am Tag miteinander. Aber wie viele Minuten geht es in diesen Gesprächen um das Paar, um das Sich-einander-Mitteilen? Wieviel von dieser Zeit sprechen Paare „wesentlich“ miteinander?

„Die Kunst des Liebens gründet sich auch auf dem wechselseitigen Gespräch.

Sich lieben, heißt vor allem: sich verstehen.

Das ist: verstanden werden und sich verständlich machen.

Und das bedeutet auch: gut miteinander reden können.

Glückliche Paare unterscheiden sich darin häufig von unglücklichen.“ (vgl. M.L. Moeller, „Die Wahrheit beginnt zu zweit“)

An den vier geleiteten Paarabenden haben Sie nach einem ersten gemeinsamen Kennenlernen die Möglichkeit, angeleitete Achtsamkeitsübungen auszuprobieren. Sie erfahren etwas über das Konzept des „Zwiegesprächs“, welches als Selbsthilfekonzent für Paare entwickelt wurde und eine gute Methode für Paare bietet, die dauerhaft aus zermürenden Zweierdiskussionen aussteigen möchten und stattdessen mehr Lebendigkeit in ihre Beziehung bringen wollen. Außerdem gibt es die Möglichkeit des Austausches mit den anderen Paaren über Erfahrungen, die Sie zwischen den Terminen gemacht haben.

Termine: Do. 17.09.2026, 19.00-20.30 Uhr
Do. 15.10.2026, 19.00-20.30 Uhr
Do. 19.11.2026, 19.00-20.30 Uhr
Do. 10.12.2026, 19.00-20.30 Uhr

Ort: Beratungszentrum Mitte, Offenbacher Straße 17, 63128 Dietzenbach, im 3. OG

Leitung: Bernd Rohmeis (Ehe-, Familien- und Lebensberatung, BZ Mitte)

Ausschließlich mit vorheriger Anmeldung im Beratungszentrum Mitte, Tel. Nr. 06074 / 8276-0
Die Teilnahme ist kostenfrei und die Zahl der Teilnehmenden auf sechs Paare begrenzt.