

## DAS SCHWEIGEN

Deutsches Sprichwort: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“

Ist das wirklich so?

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Das Schweigen ist eine Form der Kommunikation, die jeder kennt, jeder anwendet. Es kann eine große Palette an Emotionen in uns auslösen. In diesem Zusammenhang ist es interessant, dass von erlebten Situationen die dazugehörigen Emotionen eher im Gedächtnis und in der Erinnerung bleiben als das gesprochene Wort.

Das Schweigen an sich ist eine Möglichkeit der zwischenmenschlichen Verständigung, die erstmal weder gut noch schlecht ist. Das Schweigen ist einfach das Schweigen. Genauso wie das Sprechen das Sprechen ist. Ich kann das gesprochene Wort konstruktiv oder destruktiv einsetzen. Wie ich das Schweigen einsetze und nutze, ist meine Entscheidung. Ich kann es im Positiven wie auch im Negativen einsetzen. Es gibt viele verschiedene Formen des Schweigens. Vereinfacht formuliert, ein positives oder ein negatives destruktives Schweigen.

Im Nachfolgenden möchte ich anregen, die eigene Geschichte des Schweigens, die der Familie, auf der Arbeit, in der Gesellschaft etc. zu entdecken. Denn jeder von uns hat seine ganz eigene Geschichte damit. Auch erhebe ich nicht den Anspruch alle Aspekte des Schweigens in diesem Artikel zu erfassen.

Grundsätzlich möchte ich einige meiner Erfahrungen bezüglich des Schweigens darlegen. In erster Linie beschreibe ich in diesem Artikel die Auswirkungen des negativen Aspektes des Schweigens um diesem Thema mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu geben. Der Einfachheit halber schreibe ich im weiteren Verlauf vom Schweigen. Das Schweigen

kann auch als eine Form der Kränkung betrachtet werden - eben ohne Worte.

Doch zunächst einige Anmerkungen zu den positiven Aspekten des Schweigens. Sie kann das Tor zur Stille sein, die zu uns selbst führt.

Sie kann auch ein Ausdruck des tiefen Verständnisses zwischen zwei oder mehreren Menschen sein, die ihre gemeinsame Zeit auch ohne Worte miteinander genießen. Das Schweigen kann auch Ausdruck einer gelungenen Kommunikation ohne Worte sein. Selbst in manchen Konfliktsituationen kann das Schweigen einen Eklat verhindern, da es gerade in dem Augenblick nicht der richtige Zeitpunkt zur Klärung eines Konfliktes ist. Das Schweigen ist auch konstruktiv, wenn wir erst eine Auszeit für uns selbst benötigen, um mit uns ins Reine zu kommen, zum durchzudenken, um zu empfinden was in uns geschieht, um sich anschließend klar äußern zu können. Ebenfalls ist das Schweigen als positiv zu betrachten, wenn wir mit inneren Prozessen beschäftigt sind. Schweigeretreats sind auch Auszeiten für uns selbst. Wir geben uns dadurch die Aufmerksamkeit und den Raum für Reflexion und Rückbesinnung auf uns selbst.

Selbstverständlich ist in unserer Kommunikation immer eine Differenzierung wichtig, welche Menschen ich ins Vertrauen ziehe, wem ich etwas erzähle und wem ich mich öffne. Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit und Respekt sind dafür unter anderem Voraussetzungen.

Das destruktive negative Schweigen in seiner mas-

sivsten Form ist der Ausschluss, die Isolation aus der Gemeinschaft und damit der Verlust der Zugehörigkeit. Das wird von uns als existentiell erlebt. Vor allem für Kinder ist dies furchtbar. Diese Form des NEINS, der Ablehnung unserer Person, ist mit enormen Stress belegt. Möglicherweise liegt dies auch in unseren Jahrmillionen Jahren Entwicklung in Clan- und Stammeskulturen begründet. Als Beispiel möchte ich die Aborigenes des australischen Kontinents anführen. Wird ein Clanmitglied ausgeschlossen, so wird er oder sie weder gesehen, noch wird mit dem isolierten ausgeschlossenen Clanmitglied gesprochen. Es wird geschwiegen. Diese Person ist nicht mehr existent. Dies bedeutet i.d.R. das Todesurteil für die Person. Das Interessante ist, dass selbst wenn die Person nicht vor Ort ist - sie kann hunderte von Kilometern entfernt sein - sie diesen Ausschluss wahrnehmen und in der Regel aufgrund des Ausschlusses sterben. Die Gemeinschaft tritt ein in ein kollektives Schweigen, ein Ausschweigen über die Existenz eines ehemaligen Mitgliedes der Gemeinschaft oder auch über bestimmte Ereignisse. Daran ist zu sehen, welche Macht der Ausschluss aus der Gemeinschaft hat. Die Zugehörigkeit zu einem System, sei es Familie, Clan, Volk etc. ist existentiell für unser Leben wichtig. Wie ich bereits an früherer Stelle formuliert habe, ist der Platz und die Zugehörigkeit zu einem System ein Bedürfnis, welches nicht verhandelbar ist. Unsere genetische Prägung ist auf das Überleben in der Gemeinschaft ausgerichtet. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir mittendrin sind oder am Rande der Gemeinschaft stehen, wichtig ist nur, dass wir dazu gehören. Die Angst vor Ausschluss ist mit die größte aller Ängste. Daran hat die kurze Periode der Zivilisation nichts geändert.

In unserem Alltag ist das Schweigen in der zwischenmenschlichen Kommunikation ein gängiges Muster,

der oft keiner weiteren Beachtung geschenkt wird. Wie der Prozess der Kränkung, ist auch das Schweigen ein mächtiges Werkzeug. Grundsätzlich ist das Schweigen eine der Möglichkeiten wie das Sprechen, die Gebärdensprache, die Mimik, die Körpersprache, das Singen oder über Symbole, Bilder oder Blicke zu kommunizieren.

Das destruktive Schweigen hat viele Gesichter. Es kann nur über Blicke stumm und schweigend interagiert werden und alles funktioniert wieder wie am „Schnürchen“ oder aber mit einem Blick bringe ich mein Gegenüber zum Schweigen. Das Schweigen wird dann als Waffe eingesetzt. Ich kann das Schweigen als Bestrafung einsetzen, um andere zu manipulieren, um andere zu isolieren, um gefügig zu machen oder zu ignorieren. Es kann der Ausdruck von Hilflosigkeit sein, die Sprachlosigkeit führt durch einen Schock oder Totstellreflex zu einer Handlungsunfähigkeit. Natürlich kann es auch sein, dass man mit dem Gegenüber einfach keinen gemeinsamen Gesprächsstoff findet. Man weiß einfach nicht worüber man sprechen soll. So entsteht ein unangenehmes Schweigen. Auch kann es sein, dass eine Person in den Raum kommt und plötzlich schweigen alle. Unter anderem ist das Schweigen eine der schlimmsten Formen des Mobbing. Angeklagte werden zum Teil durch Schweigen zum Reden gebracht. Der Missbrauch, auf physischer wie auch auf seelischer Ebene, wird oft verschwiegen. Auch wird manchmal Menschen untersagt über bestimmte Dinge zu sprechen. Weiterhin kann stumm vieles hingenommen und erduldet werden. Des weiteren können Konflikte, Probleme tot geschwiegen werden, z.B. können dann in Arbeitsgruppen keine konstruktiven Lösungen erarbeitet werden. Unangenehme Familiengeschichten werden oft totgeschwiegen in der Hoffnung, dass sie dadurch nicht existent sind und damit wird

dann überlebt. Das Schweigen kann auch eingesetzt werden, um auf eine Kränkung aufmerksam zu machen oder um Zuwendung zu bekommen oder auf ein eigenes Bedürfnis hinzuweisen. Informationen oder Wissen können über das Schweigen zurückgehalten werden. Auch aus Angst kann geschwiegen werden. Heimlich Dinge zu kaufen kann auch als eine Form des Schweigens betrachtet werden. Das Schweigen löst Angst aus, dass man nicht geliebt, beachtet wird oder seine Zugehörigkeit verlieren könnte. Eine interessante Form des Schweigens ist das Sprechen und Reden ohne etwas über sich selbst preis zu geben. Es wird pausenlos geredet nur nicht über das, worum es wirklich geht. Dies nenne ich ein lautes Schweigen. Das Schweigen kann auch eine Trotzreaktion sein, es wird der Rückzug angetreten. Man möchte sich nicht rechtfertigen müssen oder man fühlt sich unverstanden.

Gerade für Kinder ist das Schweigen fatal. Ist das Kind dem fortwährenden Schweigen ausgesetzt, wird es vom Kind als existentiell bedrohlich erlebt. Es verkümmert. Das Schweigen ist ein mächtiges Instrument im Verhaltensrepertoire. Schweigt z.B. die Mutter ihr Kind an, ignoriert das Kind völlig, dann wird in der Regel das Kind alles dafür tun um wieder in Kontakt mit der Mutter zu kommen. Das Kind kann das Schweigen nicht aushalten. Es wird möglicherweise anfangen sich zu verbiegen, sich selbst zu verneinen, sich zu verleugnen usw. um die Aufmerksamkeit der Mutter zu erhalten. Manche Patienten erzählten mir, dass das Schweigen als so bedrohlich empfunden wurde und sagten: wenn sie doch wenigstens mit mir geschimpft oder mich geschlagen hätte. Das wäre nicht so schlimm gewesen wie das Schweigen. Ein anderes Beispiel: in ihrer Hilflosigkeit schicken Eltern ihr Kind oder Lehrer ihre Schüler in die „Ecke“ oder aus dem Raum.

Damit jeder sieht, dass dieses Kind ein „böses Kind“ ist. Dies erinnert an den Schandpfahl in mittelalterlichen Zeiten. Natürlich kann ein Kind auch anders auf das Schweigen reagieren. Mit Trotz, Rückzug, Wut oder Aggression.

Für Kinder ist es lebenswichtig, dass jemand zu Hause ist, wenn sie von der Schule nach Hause kommen. Sie kommen rein, rufen nach der Mutter oder Bezugsperson und wollen erzählen. Eltern erzählten mir eine Geschichte von ihrer Tochter. Sie kam rein und das erste Wort war „Mama“ und die Mutter hatte dann da zu sein. Eines Tages waren beide Eltern da und sie kamen auf die Idee, sich ganz ruhig zu verhalten wenn die Tochter nach Hause kommt um zu beobachten was passiert. Ihrer Tochter war vollkommen aufgelöst als ihr niemand geantwortet hatte, hat geschrien, geweint und war vollkommen außer sich. Es ist für ein Kind furchtbar, in ein „schweigendes“ Haus oder Wohnung zu kommen. Es fühlt sich dann alleine und verloren auf der Welt, weil niemand da ist.

In diesem Zusammenhang ist das Experiment, welches Friedrich der Große mit Säuglingen durchgeführt hat, zu nennen. Die Säuglinge wurden von Ammen versorgt und die Ammen durften keinerlei Kontakt zu den Babys aufbauen. Sie hatten sie nur zu stillen, ohne jegliche Mimik, ohne jeglichen Blickkontakt als wenn die Babys von Maschinen versorgt würden. Alle Säuglinge sind aufgrund dieser Behandlung - d.h. ohne jegliche Zuwendung - gestorben. Mit Schweigen können wir töten. Es ist ein massiver Angriff auf das Leben.

Das destruktive Schweigen hat eine enorme negative Ladung für uns und es ist wichtig, dass wir einen konstruktiven Umgang damit lernen. Auf der

anderen Seite wird es immer zum Leben dazu gehören. Es wird uns immer wieder im Leben begegnen und wir werden es auch immer wieder selbst als Instrumentarium einsetzen. Eine Voraussetzung für den konstruktiven Umgang mit dem Schweigen ist, dass wir uns für unsere eigene Geschichte des Schweigens öffnen, denn wir handeln und reagieren als Erwachsene wie wir uns als Kind gefühlt und reagiert haben. Das Schweigen geht uns immer an die Substanz.

Wie würde es sich anfühlen, wenn die Beobachtung des Schweigens keine Wirkung auf uns hätte? Wie würde es sich anfühlen, wenn wir frei sind von den frühkindlichen Auswirkungen des Schweigens? Es ist unsere Entscheidung wie wir mit dem Schweigen umgehen. Meine Wahrnehmung ist meine Wahl.

Das Schweigen ist eine komplexe Interaktion zwischen zwei Seiten. Die eine Seite, die schweigt, aus welchen Beweggründen auch immer, und die andere Seite, die angeschwiegen wird. In dieser Situation fühlt sich die angeschwiegene Person in der Regel schuldig und kennt aber oft nicht den Grund dafür. Für die angeschwiegene Person entsteht dadurch ein enormer Stresslevel. Auf das Schweigen kann die angeschwiegene Person natürlich auch anders reagieren, z.B. mit Aggression oder aus der Situation entfliehen etc.. Natürlich hat die Person, die schweigt, auch ihre eigene individuelle Geschichte mit dem Schweigen. Möglicherweise hat sich diese Person aufgrund persönlicher Erfahrungen dazu entschieden, dass Angriff und Anklage die beste Verteidigung sind und das Schweigen wird dafür als Instrument eingesetzt. Der Schweigende kann sich mehr oder weniger wohl mit seiner Strategie fühlen.

Die Geschichte des Schweigens von Patientin T:

In den Ehekonflikten mit ihrem Mann lief das Schweigen immer nach dem gleichen Muster ab: ihr Ehemann war beleidigt und fühlte sich im Recht. Er sprach dann nicht mehr mit ihr - oft tagelang oder wochenlang - und hat sich während dieser Zeit auch immer räumlich von ihr distanziert. Zu Beginn ihrer Ehe ist sie hinter ihm hergelaufen, hat ihn immer wieder gebeten, über das Thema zu sprechen. Dies wurde aber immer von ihrem Ehemann abgeblockt. Da dies keine Lösung war, begann Sie zu resignieren und ließ ihn gewähren. Sie begann, sich selbst zu verleugnen und ihm Recht zu geben. Nur durch diese Selbstverleugnung wurde eine Annäherung bzw. ein Kontakt zu ihrem Ehemann möglich. Dies war bis zum Tod ihres Mannes die einzige Möglichkeit, um mit ihm in solchen Konfliktsituationen in Kontakt zu bleiben. Diese Strategie hatte allerdings für sie Auswirkungen: sie wurde krank, vor allem reagierte ihr Magen-Darm-Trakt, sie reagierte mit Allergien und phasenweise war sie depressiv. Ihr später verstorbener Mann hatte es also in Kauf genommen, dass er ihr damit gesundheitlich schadet. Ihr Ehemann war aufgrund seiner eigenen Biographie offensichtlich nur über sein Schweigen in der Lage, seine eigenen Bedürfnisse erfolgreich durchzusetzen, denn es suggerierte ihm das Gefühl, im Recht zu sein. Frau T. würde das „Schweigen“ als Möglichkeit der Kommunikation für sich selbst nie wählen. Ihr Bestreben ist, Situationen zu klären, da sich diese sonst nur verschlimmern können. Durch ihre eigenen körperlichen Reaktionen und Symptome hatte sie selbst erfahren müssen welche Auswirkungen das Schweigen hat. Auf die Frage woher sie dieses Muster kannte, kam dann die Geschichte mit ihrer Schwester als Ursache ans Licht.

Das Schweigen ist ein ständiger Begleiter unseres Lebens. Wir können lernen die Auswirkungen des Schweigens bewusst wahrzunehmen. Möglicherweise beeinflusst es uns mehr, als uns lieb ist. Ziel kann es nur sein, es neutraler zu betrachten, um einen konstruktiveren Umgang damit zu finden.

Jeder Einzelne von uns hat seine ganz eigene Geschichte mit dem „Schweigen“. Auch wenn wir die Erfahrung haben, dass wir oft angeschwiegen wurden, setzen wir es selbst auch ein. Wir können uns die Frage stellen, was das Schweigen in uns auslöst. Wie wäre es mit der Idee, dem „Schweigen“ einen Brief zu schreiben. Wichtig ist es dabei, aus dem Bauch heraus zu schreiben ohne weiter darüber nachzudenken. Mit dieser neuen Strategie geben wir dem Schweigen einen eigenen Raum.

Etwas nicht zu erzählen, ist eine weitere Möglichkeit. Jeder von uns nutzt das Schweigen auf seine Art und Weise. Im Gespräch läuft manchmal der Informationsaustausch über das nicht Erzählte. Es ist nicht so offensichtlich und funktioniert doch wunderbar. Was wir nicht wollen können wir leichter formulieren als unsere Bedürfnisse offen zu formulieren. Schweigen aber darüber letztendlich. Das heißt, wir sind oft nicht in der Lage, klar zu formulieren was unsere Wünsche und Bedürfnisse sind. Möglicherweise haben wir aus unseren frühkindlichen Erfahrungen heraus Angst, dass wir ein Nein bekommen könnten. Wenn wir uns überlegen, wie oft ein heranwachsendes Kind ein NEIN bekommt, und wir nicht wissen, wie es das Kind erlebt und interpretiert, stehen viele verschiedene Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung. Das Kind kann aus seinem Blickwinkel heraus nicht verstehen, dass die Eltern zu seinem eigenen Schutz so oft Nein sagen. Woher auch?

Wie der Prozess der Kränkung ist das Schweigen ein Mechanismus, den wir alle einsetzen, bewusst oder unbewusst. Ich persönlich glaube, dass es sich lohnt dem „Schweigen“ mehr Aufmerksamkeit zu widmen.