

Zeitschrift: Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 98 (1989)
Heft: 2

Artikel: "Sei still und lass dich lieben!"
Autor: Nolte, Annette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-976055>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

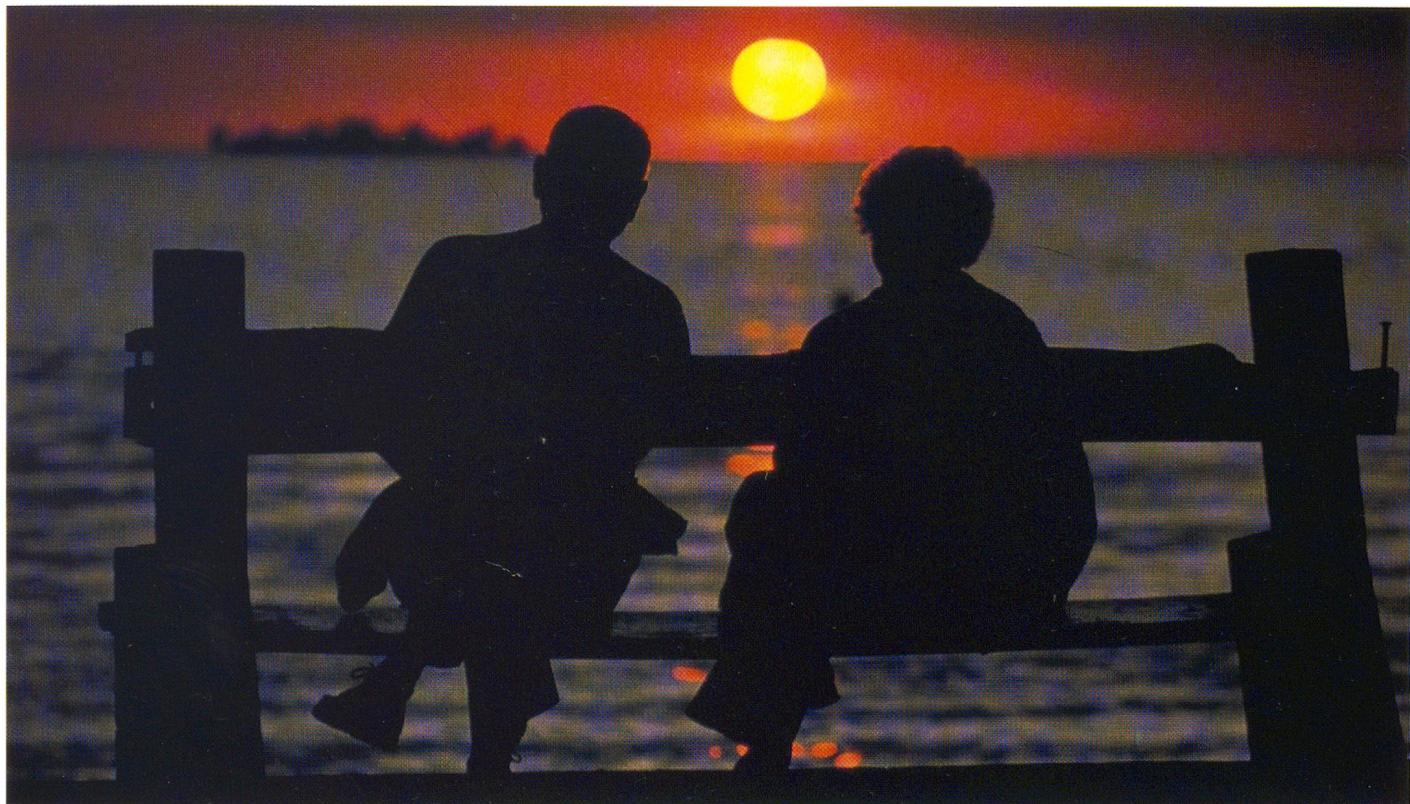
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«SEI STILL UND LASS DICH LIEBEN!»



Ist Schweigen
das Gegenteil
von Mitteilen?
Mitnichten:
Schweigend
übermitteln
wir unserer
Umwelt eine
Vielzahl von
Botschaften.
Schweigend
finden wir zu
uns selbst –
aber auch
zum andern.

V

ier Minuten unterhält sich ein berufstätiges Ehepaar durchschnittlich am Tag miteinander, ergab kürzlich eine amerikanische Untersuchung. Vier Minuten von dreieinhalb Stunden, die es nach seiner Arbeitszeit zusammen verbringt. Der Rest ist Schweigen.

Ein Schweigen, das die beiden Menschen vielleicht durch ein gemeinsames Essen füllen, durch gemeinsames Fernsehen übertönen und durch gemeinsames Schlafen vergessen. Ein Schweigen, das im schärfsten Mass Distanz und Beziehungslosigkeit zwischen den Eheleuten anzeigen scheint. Schweigen ist schon lange nicht mehr ein besonderer Wert in unserer Gesellschaft. Mit der Psychotherapie hielt auch die Wertschätzung des Wortes Einzug bei uns. Offenheit ist das Gebot der zwischenmenschlichen

Begegnung. Wer sich nicht öffnen kann, der erlernt es am Wochenende im Workshop. Und haben wir uns trotzdem noch nichts zu sagen, so sagen wir wenigstens das.

In unserem Glauben ans Wort spiegelt sich die Hoffnung auf Sicherheit wider. Hat etwas erst einen Namen, so ist es auch weniger beängstigend. Das Unbestimmte wird bestimmt. Das Wort ergreift Besitz vom Etwas, macht das Etwas für uns fassbar und gibt uns den Eindruck, es zu kontrollieren. Das Schweigen hingegen lässt uns im Unklaren. Scheint es, auf den ersten Blick, in seiner Eintönigkeit ein Nichts zu sein, so hat es auf den zweiten Blick trotz seiner immer gleichen Form eine beängstigende Vielzahl von Bedeutungen. Plötzlich und paradoxe Weise übertrifft es das Wort an Aussagekraft. Es ist nicht etwa das Gegenteil von Kommunika-

tion, sondern eine ihrer Ausdrucksformen. Nicht umsonst sprechen wir vom «beredten» Schweigen. Und selbst wenn wir uns nicht unterhalten wollen, hat unser Schweigen noch Mitteilungscharakter.

Schweigen und Wort ergänzen sich. Sie sind Bausteine der Kommunikation. Würde der Fluss der Worte nicht durch das Schweigen gebrochen, so fiele das System unserer Sprache in sich zusammen. Es basiert auf dem steten Wechsel von Schweige- und Worteinheit. Das Schweigen ermöglicht uns in diesem Wechselspiel, die eigenen Gedanken in Worte zu fassen und sie in grammatischen Form zu kleiden. Erst durch das Schweigen sind wir in der Lage, die Worte unserer Gesprächspartner zu hören und Ihren Sinn zu verstehen. Schweigen ist also nicht etwa kontaktfeindlich, sondern wichtiges Element im Dialog. Während ein gekonnter Redner sein Schweigen genau einzusetzen weiß und so seinen Worten mehr Gewicht verleiht, verliert ein schlechter Redner durch lange Pausen oder überhastetes Reden an Glaubwürdigkeit. Wird sein Schweigen überlang, stört es die Gesprächsharmonie. Es lässt den Hörenden in Unsicherheit und bietet Raum für Interpretationen. Der Schweigende wird suspekt. Es scheint, als habe er etwas zu verbergen. Sein Schweigen macht ihn undurchschaubar für sein Gegenüber.

Die zermürbendsten zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen sind sicherlich die, die wir schweigend austragen. Mit unserem Schweigen ignorieren wir den anderen. Er wird zur Nicht-Person. Wir ächten schweigend seine Meinung, seine Art sich auszudrücken oder zu verhalten. Auch in größeren Gruppen ist Schweigen eine bewährte Strafe. Jeder kennt das «eisige» Schweigen, das nicht konformem Benehmen folgt. Es schließt den Normbrecher aus der Gemeinschaft aus. Er muss, selbst schweigend, sein Verhalten überdenken.

Macht und Schweigen sind eng miteinander verkoppelt. Eine Autoritätsperson wird ihre Macht durch Schweigen stärken. Durch ihr Schweigen hat sie das letzte Wort, doch spricht sie es nie aus. Wir hingegen zollen den Autoritätspersonen schweigend unseren Respekt. Betreten Priester, Lehrer und Richter den Raum, verstummt das Gespräch.

Gleichzeitig schützt uns das Schweigen, indem es uns von der Außenwelt abschirmt. Es bewahrt unsere Geheimnisse; und nicht nur die, von denen wir fürchten, dass sie das Bild von uns im Auge des anderen verändern, sondern auch die Geheimnisse, die uns heilig sind. Es schafft einen inneren Privatraum, der einen Rückzug ermöglicht; eine Welt für sich mit einer eigenen Zeit.

Schweigen ist Ewigkeit schrieb der deutsche Schriftsteller Max Picard. Und tatsächlich scheint die Zeit für einen Schweigenden langsam zu vergehen. In einem Experiment simulierten italienische Wissenschaftler einen Langzeitflug im All. In 330 Meter Tiefe, abgeschirmt von Geräuschen und Sonnenlicht, sollte Stefania Follini auf drei Quadratmeter Raum vier bis fünf Monate unter einer Plexiglaskuppel verbringen. Nach 81 Tagen hatte sie bereits 100 Bücher gelesen, denn ein 30-Stunden-Tag war für sie zur Regel geworden. Zehn Kilo nahm sie ab, weil sich ihre Essenszeiten verschoben. Am 31. März nach dem Datum befragt, meinte sie, es sei der 22. Februar.

Schweigen füllt unsere Zeit, indem es unsere Erfahrungen intensiviert. Im Schweigen fühlen wir das Leben unmittelbar. Schweigend finden wir einen Weg zu uns selbst, während das Wort unsere innere Stimme übertönt. Es entfremdet uns von uns selbst. Das Wort ist etwas Abstraktes, nur Gedachtes und reicht nicht an das Erlebte heran. Nicht umsonst greift der Dichter zu Bildern, um starke Gefühle in Worte zu fassen. Das gewisse Etwas einer Empfindung geht in den Worten verloren. Die vermeintliche Freiheit der Sprache, durch die wir hoffen, uns der Welt mitteilen zu können, wird zur Beschränkung.

Eine Beschränkung, die das Schweigen nicht kennt. Deshalb werden Momente des tiefen Gefühls immer schweigend erfahren. Trauer und Hass, Überraschung und Glück sind wortlos. Das Schweigen ist die Sprache der Leidenschaft, und es ist auch die Sprache der Liebe. Es zeigt uns nicht nur den Weg zu uns selbst, sondern öffnet uns die Pforte zum anderen. Das Schweigen hebt die Distanz auf. Im Schweigen kommen wir dem anderen nahe. Nur schweigend erfahren wir die Verschmelzung in der Liebe. Das Schweigen, in dem wir nach den Worten «Ich liebe dich!» versinken, ist der wahre Ausdruck der Liebe, denn Liebe lässt sich nicht in Worte fassen. Unser Schweigen verbindet sich mit dem Schweigen des anderen zur Einheit. Die Worte, von denen wir uns doch eigentlich Offenheit und Zugänglichkeit erhoffen, würden diese Einheit sofort zerstören.

Darum: Sei still und lass dich lieben!

ANNETTE NOLTE

Schweigen ist Teil unserer Kommunikation. Es übertrifft das gesprochene Wort bei weitem an Aussagekraft. Schweigen kann bedrückend sein, wenn Unstimmigkeiten, die unausgesprochen bleiben, in der Luft liegen. Es kann uns aber auch beflügeln und uns die Nähe zu einem andern Menschen intensiver erleben lassen. Schweigend sind wir dann unmittelbar ins Geschehen einbezogen.

FOTO: BAUMANN

