

# "Sei still und lass dich lieben!"

Autor(en): **Nolte, Annette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein**

Band (Jahr): **98 (1989)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-976055>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# «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 anzuzeigen 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 paradoxerweise 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 fiel das System unserer Sprache in sich zusammen. Es basiert auf dem steten Wechsel von Schweige- und Wortheit. Das Schweigen ermöglicht uns in diesem Wechselspiel, die eigenen Gedanken in Worte zu fassen und sie in grammatikalische 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 kontaktfreudlich, 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 Plexiglas-Kuppel 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