

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 58 (1980)

**Heft:** 3

**Artikel:** Selbstgespräche

**Autor:** Staub, Eleonore

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722919>

### **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:** 31.01.2026

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



## Eleonore Staub

### Selbstgespräche

Als ich jung war, arbeitete ich oft in den Lese-sälen grosser Bibliotheken. Dort beobachtete ich immer wieder Damen und Herren verschiedener Altersgruppen, die beim Blättern in ihren Wälzern, aber auch wenn sie im Karteiraum etwas heraussuchten, ständig leise oder halblaut vor sich hinredeten. Manchmal bewegten sie auch nur lautlos die Lippen, als läsen sie ein unsichtbares Brevier.

Solche mit sich selbst sprechenden Einzelgänger traf ich später auch anderswo: auf Parkbänken, in Restaurants, in öffentlichen Verkehrsmitteln. Ich nannte sie bei mir selbst «Monologisten». Wenn ich versuchte, mit ihnen ein Gespräch anzufangen, merkte ich, dass sie im Grunde meist ihren Monolog fortsetzen, so sehr war er ihnen bereits zur Gewohnheit geworden.

Irgendwie taten mir die Monologisten leid. Kürzlich las ich in einem Buch eine Begründung für dieses Bedauern: «Das Selbstgespräch ist in Wahrheit die Suche nach einer Gemeinschaft, nach einer Brücke zum andern, zur Kommunikation. Das Selbstgespräch täuscht ein anteilnehmendes Du vor.»

Nach dieser Definition unterhalten sich also die gewohnheitsmässigen Monologisten mit einem vorgetäuschten Du wie die spielenden Kinder, wenn sie mit ihren Teddybären oder Puppen reden und auch gleich deren Antworten geben. Nur: Beim Monologisten ist es eben kein Spiel mehr, sondern eine Gewohnheit, deren er sich oft nicht einmal mehr bewusst ist . . .

Oder geht es ihnen am Ende wie dem Dramatiker G. B. Shaw? Der sagte einmal bissig, er rede am liebsten mit sich selber, da bekomme er wenigstens geistreiche Antworten.

Beide Annahmen sind mir lieber als die kategorische Ansicht eines befreundeten Arztes, der das nicht mehr einer Kontrolle unterliegende Selbstgespräch als eine beginnende oder fortschreitende Persönlichkeitsspaltung bezeichnete.

Die Betonung liegt hier natürlich zweifellos auf den Ausdrücken «ausser Kontrolle geraten» und «zur Gewohnheit werden». Denn die meisten Menschen führen mindestens dann und wann Selbstgespräche, laut oder leise. So sitze ich beispielsweise wesentlich ruhiger und entspannter im Kino, im Theater oder Konzert und im Auto unterwegs zum Ferienort, wenn ich beim Verlassen der Wohnung ausdrücklich bei der entsprechenden Verrichtung laut festgestellt habe: «Die Herdplatten sind abgestellt, das Licht ist überall gelöscht, alle Fenster sind geschlossen, jetzt sperre ich die Wohnung zu und lege den Schlüssel ins innere Taschenfach.» Die laut gesprochenen Worte erweisen wieder einmal, dass die Sprache das Gedächtnis der Menschen und der Menschheit ist.

Bei der Durchführung täglicher Routinearbeiten im Geschäft oder zu Hause fiel mir ebenfalls auf, dass ich sie spielend erledigte, wenn ich im Kopf in Worten den genauen Ablauf und jede Handreichung sagte. Das lernt man heute übrigens in sogenannten Trainingskursen für konzentriertes Arbeiten.

Weiter soll die gezielte Auseinandersetzung mit sich selber, also nicht ein Mono-, sondern ein Dialog, sogar etliches zur Klärung und Lösung von Konflikten und Problemen beitragen. Von der Wirksamkeit solcher Selbstgespräche legen die Helden der Dramen von Shakespeare, Goethe und Schiller Zeugnis ab: ein Hamlet, ein Faust, ein Tell «orientiert in seinem Zwiegespräch mit sich selbst nicht nur einfach das Publikum, sondern wird sich selber über die Beweggründe seines So-und-nicht-anders-Handelns» klar.

Eleonore Staub