

Sich selbst schweigend zuhören

Nach dem Motto „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ lohnt es sich, immer mal wieder Schweigepausen einzulegen (nicht nur in Therapien). In solchen Gesprächsunterbrechungen verbessern sich nicht nur für das Gegenüber die Chancen, auch einmal etwas zu sagen, viel wichtiger dürfte es sein, in einer solchen „Ruhepause“ auf sich selbst zu hören. Manche Menschen fürchten sich regelrecht vor Schweigephasen. Sie werden dann unruhig, fürchten den Kontaktabbruch oder schämen sich für die Wortlosigkeit. Die entsprechende Erkenntnis hat dann oft weniger mit dem Gesprächspartner zu tun, sie verrät in erster Linie etwas über den Betroffenen, der auf das entsprechende Verhalten und Erleben noch angewiesen zu sein scheint. Solchen Geheimnissen kommt man nur auf die Spur, wenn man bewusst das Schweigen einmal zulässt. Typischerweise achten viele Dauerredner (die in diesem Verhalten „egoistisch“ wirken) letztendlich viel zu wenig auf sich selbst. Viele versuchen vielmehr durch den pausenlosen Wortstrom, einen Kontaktabbruch zu vermeiden, sich davor zu schützen, vom anderen für „langweilig“ gehalten zu werden oder zu verhindern, dass sie die eigenen Gefühle (oft Angst!) wahrnehmen.



Hilfreiche Fragen für (bewusste oder zwangsläufige) Schweigepausen können sein:

1. Wie geht es mir gerade?
2. Wie geht es mir mit meinem Gesprächspartner?
3. Welche Impulse steigen jetzt in mir auf und wollen vielleicht ausgelebt werden?
4. Welche (automatischen) Gedanken drängen sich mir auf?
5. Wie fühlt sich längeres Schweigen für mich an? Woran erinnert es mich?
6. Wie versuche ich gegebenenfalls gegen das Schweigen anzugehen (es zu „bekämpfen“)?
7. Was empfindet der andere in einer solchen Schweigephase? Könnte ich mich mit ihm oder ihr darüber austauschen?
8. Was verhindert mein pausenloses Weiterreden?
9. Wie gut stimme ich mich (takete ich mich) in meinem Redeverhalten mit dem anderen ab?
10. Gewähre ich dem anderen die vielleicht für ihn nötigen und hilfreichen Schweigepausen?

Wer sich mit Schweigen noch schwer tut, sollte dies regelrecht üben. Wenn Sie sich vorher oder anschließend mit Ihrem Gegenüber darüber austauschen, ist die Gefahr gering, dass der andere das Schweigen fehl deutet (im Sinne von „Er oder sie findet mich langweilig“, „Wir passen nicht zusammen, weil uns nichts mehr einfällt“). In aller Regel werden Sie auf diesem Weg zu Einsichten gelangen, die anschließend den vielleicht spannendsten Diskussionsinhalt darstellen, den man sich vorstellen kann.

Bedenken Sie: Gesund ist in aller Regel die „Vielfalt“: Auch durch den Alltag bewegen wir uns nicht nur rennend, auch dort legen wir Pausen ein.