



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DAS GESAMMELTE SCHWEIGEN

Die Überschrift haben wir in Anlehnung an einen Buchtitel (Auflösung unten) gewählt. Welche Rolle spielt Schweigen in einer Partnerschaft? Ist es nicht eher ein Faktor, der Beziehungen belastet oder gar zerstören kann?

Es gibt tatsächlich nicht wenige, die sich tagelang anschweigen. Oder da ist das offensichtlich lange verheiratete Paar, welchem ich einmal im Zug gegenüber saß. Gefühlte eine Stunde sagten sie kein Wort zueinander. Sogar der mitgebrachte Proviant wurde ohne Worte aufgebaut, geteilt und verzehrt. Verständnis ohne Worte? Das mag harmonisch klingen, ist aber für mich so nicht erstrebenswert.

Noch destruktiver ist es, wenn sich eine Person für das Schweigen entscheidet, obwohl das Gespräch noch gar nicht beendet ist. Wenn noch Klärungsbedarf besteht oder der Konflikt eine gemeinsame Lösung braucht. Hier spricht das Schweigen für Verärgerung, Unversöhnlichkeit, Distanz. Kein guter Weg zur Nähe und harmonischen Beziehung.

Schweigen hat aber auch positive Seiten. Jeder kennt das Sprichwort: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Das gilt zum Beispiel, wenn ich mich im Alltag über meinen Mann ärgere. Anstatt es ihm mit aller Wucht um die Ohren zu hauen, war es schon oft die bessere Entscheidung, den Ärger erst einmal für mich zu behalten, meine Gefühle und Gedanken zu sortieren und zu schweigen. Manchmal konnte ich die Sache dann mit etwas Abstand auf sich beruhen lassen.

Auch in Gesprächen kann Schweigen „Gold“ sein. Nämlich indem man das Gegenüber ausreden lässt. Nicht unterbricht, verstehen möchte durch Zuhören. „Reden hat seine Zeit und Schweigen hat seine Zeit“ – heißt es an einer Stelle in der Bibel. Noch mehr gefällt mir die folgende Weisheit aus der Bibel: „Jeder sei schnell bereit zu hören, aber jeder lasse sich Zeit, ehe er redet, und erst recht, ehe er zornig wird.“ Wie wertvoll sind Gespräche, in denen mein Partner interessiert zuhört! Wenn er mich verstehen und meine Gedanken ergründen möchte. Ein guter Zuhörer muss nicht schweigsam sein, aber schweigen können.

Zum Schluss die Auflösung der eingangs gestellten Frage nach dem Buchtitel. „Dr. Murkes gesammeltes Schweigen“ ist eine Satire von Heinrich Böll. Sie erzählt von einem Tontechniker beim Radio, dessen Hauptaufgabe darin bestand, Vorträge passend zu schneiden und das mit Schere und Tonband. Das Hobby von Dr. Murke bestand darin, Tonschnipsel mit Schweigen zu sammeln und zusammenzukleben. Zur Erholung hat er dann dieses Band, also das Schweigen, genossen. Eine seltsame Vorstellung? Vielleicht ist es aber auch für euch als Paar ein besonderes Erlebnis, einfach mal zu schweigen, zu genießen und sich aneinander zu freuen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Schweigt euch mal 5 Minuten an. Schaut euch dabei in die Augen.

Weitere Artikel: familylife.de/five