



Schweigen oder Sprechen?

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ – dieser Spruch versucht eine Antwort auf die im Titel gestellte Frage zu geben. Ich habe auch mal die Umkehrung gehört: „Schweigen ist Silber, Reden ist Gold“, zusammen mit guten Gründen und Geschichten. Was ist wahr?

Bevor du weiter liest, lade ich dich ein, für jede der beiden Aussagen deine persönlichen Begründungen und Geschichten zu finden. Warum und wann könnte der erste Satz für dich wahr sein, wann und warum der zweite?

Wenn es dir ein wenig wie mir geht, könntest du für beide Deklarationen stimmige Gründe finden. Denn genau darum handelt es sich: Es sind Deklarationen, künstliche Konstrukte, bei denen verschiedene Dinge, die „in der Natur“ nichts miteinander zu tun haben, mit Worten wie „ist“ (darf, kann, muss, soll, hat usw., jeweils in allen Formen) zusammengeklebt werden. Auf diese Weise kreieren wir Geschichten und Bedeutungen, permanent – das ist unsere Stärke als Menschen (auch das war eine Deklaration, ebenso wie dieser Hinweis ...).

In diesem Text werde ich daher die Frage „Was ist wahr?“ fallen lassen und durch die Frage „Was gibt mehr Kraft und mehr Möglichkeit?“ ersetzen. Schnell zeigt sich, dass es ganz auf die Situation und die Absicht ankommt.

Dazu zwei Beispiele:

1. Deine Partnerin schüttet dir ihr Herz aus. Im Geiste formulierst du schon Lösungen, die du ihr präsentieren kannst, sobald sie eine Pause lässt. Einladung: Bringe diese (inneren) Stimmen zum Schweigen und höre wirklich zu. Sei ein Ja für ihr Erzählen. Bleibe dabei zentriert, geerdet, halte deinen Raum (deine persönliche „Blase“) mit deiner eigenen Energie gefüllt und sei zugleich in Kontakt und halte den Raum für euch beide. (Was das genau bedeutet? Starte mit der Absicht, ein Raum für sie zu sein und versuche nicht zu verstehen, wie es geht. Halte deine Aufmerksamkeit auf dieser Absicht.)
2. Bei deiner Arbeit fällt dir auf, dass die Kommunikation nicht wirklich funktioniert, z.B. weil es darum geht, wer Recht hat. Vielleicht nimmst du wahr, wie du dich innerlich zurückziehst, schweigst, die anderen machen lässt. Einladung: Sprich aus, was du wahrnimmst. Nutze die Möglichkeit der Meta-Kommunikation und starte sie mit Sätzen, die die aktuelle Situation und deine Absicht beschreiben und dann einen neuen Raum öffnen, etwa in der Art: „Mir fällt auf, dass gerade Recht-Haben im Raum ist. Ich würde gerne wieder auf die Ebene kommen, wo es um kreative Lösungen für unsere Herausforderungen geht. Seid ihr damit einverstanden?“

Der originale (wie auch der umgekehrte) Spruch beinhalten eine Wertung. Was ist die Absicht dahinter? Ich habe diese Sätze schon gehört oder selbst verwendet in Situationen, wo es um Rechtfertigung (des eigenen Redens oder Schweigens) oder Manipulation (des Verhaltens der anderen) ging.



Geben dir Räume, in denen „Wertung“, „Rechtfertigung“ und „Manipulation“ wirken, mehr Möglichkeit und Kraft oder Räume voll „Wertschätzung“, „Sein-Mit“ und „kreativer Zusammenarbeit“?

Wie wäre es, die müßige Frage, ob Schweigen oder Sprechen besser ist, fallen zu lassen und ausgehend von der jeweiligen Situation mit bewusster und klarer Absicht eins von beidem zu wählen? Dazu ein paar Anregungen bzw. Experimente:

- Schaffe dir Räume, in denen du für eine Weile schweigen und still werden kannst. Eine mögliche Form dafür ist morgendliches Sitzen, z.B. 35 Minuten. Die (einzige) Verpflichtung bei dieser Form ist sitzen und schweigen während dieser Zeit.
- Praktiziere das Sitzen in Beziehung: 20 Minuten zu zweit schweigend (und sitzend) in Augenkontakt zu sein. Nimm wahr, was bei dir abläuft. Es ist sinnvoll, hinterher eine Zeit für dich persönlich zu haben, um die Intensität, die womöglich entstanden ist, zu integrieren.¹
- Übe dich in Possibility-Zuhören: Sei der Raum, in den hinein der andere sprechen kann (ein paar weitere Hinweise findest du oben im ersten Beispiel).
- Probiere auch Possibility-Sprechen: Werde zum Raum, durch den hindurch „es“ spricht (ohne zu denken: Verpflichte dich der Notwendigkeit deines Gegenübers, der diese Übung starten kann mit „Bitte gib mir Möglichkeit in Bezug auf ...“).
- Halte einen spontanen 1-minütigen Vortrag zu einer Frage oder einem Thema, das jemand im Raum hat. Denke nicht darüber nach, sprich nicht aus dem Wissen, sondern stelle dich dem, was gesagt werden will, zur Verfügung.
- Frage nach dem, was du brauchst. Erwarte nicht, dass andere es erraten.
- Setze Grenzen, indem du sagst, was für dich nicht stimmt, was nicht ok ist.
- Bevor du sprichst, nimm einen Atemzug und überprüfe deine Absicht.
- Teile deine Gefühle mit: Ich fühle mich wütend / ängstlich / traurig / froh, weil ...
- Wenn es gebraucht wird, sprich mit Leidenschaft, mit vollem Risiko, aus dem Herzen, authentisch, unerschütterlich, fesselnd, wahrheitsgetreu und direkt (Drachen-Sprechen).²

Viel Spaß auf hohem Niveau beim Experimentieren
Georg

1 Details zu diesen beiden Experimenten findest du in „Wahre Liebe im Alltag“ von Clinton Callahan.

2 Schöne Beispiele dafür gibt es im Film S.H.I.T. – Die Highschool GmbH.