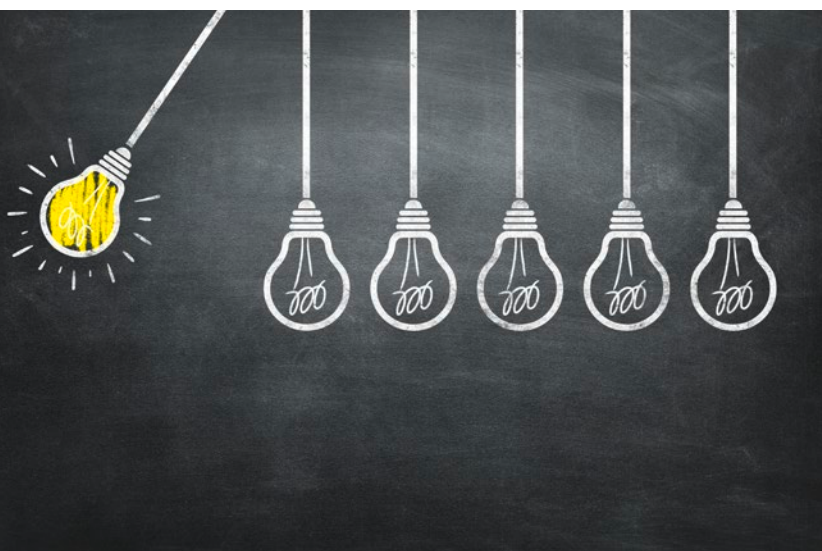


DENKIMPULS

Ohne Worte



Grafik: jd-photodesign/Adobe Stock

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“ Dieser Satz zählt zu den bekanntesten deutschen Redewendungen überhaupt. Und trotzdem neigt der Mensch dazu, jedes Schweigen gleich mit Worten zu fluten. Warum das so ist und weshalb es sich lohnt, manchmal trotzdem einfach den Mund zu halten.

Wir leben in einer wortreichen Zeit. Sprachlosigkeit wird allzu schnell mit Antwortlosigkeit übersetzt. Wer das letzte Wort hat, gewinnt. Und selbst wenn die Antwort ausbleibt, wird das häufig nicht als Schweigen gedeutet – sondern mit den Worten quittiert: „Keine Antwort ist auch eine Antwort.“ Wenngleich es gerade das Schweigen ist, das fasziniert. Denn schließlich sagt ein Blick nicht selten „mehr als tausend Worte“, ist „Reden Silber“ und „Schweigen Gold“.

Dass es – vor allem in stressigen Situationen – nicht immer leicht ist, die rich-

tigen Worte zu finden, hat vermutlich jede bzw. jeder schon einmal erlebt. Ob bei einem Vortrag vor Publikum, einem Vorstellungsgespräch oder einem verbalen Angriff: Viele „gute Worte“ fallen einem erst später ein, wenn die Situation vorbei ist und das „klare Denken“ wieder einsetzt. Denn Stress und Angst hemmen das logische, kreative Denkvermögen. Daher könnte es ein kluger Ratschlag sein, sich beim

Denken und Sprechen Zeit zu nehmen, damit erst gar kein Stress aufkommt.

Erst denken, dann sprechen

Auch die Reihenfolge macht einen Unterschied: erst denken, dann sprechen. Nicht immer scheint das zu gelingen. Noch besser wäre: zuhören, nachdenken, sprechen. Wobei das Nachdenken eine Pause vom Sprechen ist. Doch Schweigezeiten sind für manche Menschen schwer aushaltbar. Vor allem für jene, die es gewohnt sind, wenn ein Wort das andere gibt. Die Stille wirft uns auf uns selbst zurück, verlangt, dass die innere Unruhe zur Ruhe kommt. Daher empfinden wir „ohne Worte“ als beunruhigend, Wortschwälle hingegen als Schutz – als sichere Zuflucht vor uns selbst.

Dabei können Sprechpausen sehr viel offenbaren – auch in Bezug auf das Gegenüber: Oft lässt sich nämlich beim Denken zuschauen, wenn die inneren Klärungs- und Suchprozesse aktiv werden. Mimik und Bewegung verändern sich dann. Und wenn wir selbst eine Pause einlegen, können wir mit unserer Aufmerksamkeit achtsam bei unserem Gegenüber verweilen, ohne dass wir bereits mit eigenen Gedanken (zum Beispiel Gegenargumenten) beschäftigt sind.

Schweigen schafft somit eine Win-win-Situation, wenn man es zulässt und nicht mit weiteren Worten flutet. Es beruhigt den Dialog und die Gemüter, es schenkt Zeit zur Reflexion, macht empathisch für das eigene Selbst und das Gegenüber. Schweigen setzt Akzente und baut einen Spannungsbogen auf. Es ist ein wesentliches Element der Dramaturgie – auch wenn es meist mehr Mut braucht, sich für das Schweigen zu entscheiden, als das nächste Wort zu äußern. Konfuzius soll einmal gesagt haben: „Lerne zu schweigen und du merkst, dass du viel zu viel geredet hast.“ Meine Coachees „störe“ ich manchmal mit bewusst akzentuierten Pausen. Dann steht die Energie im Raum, förmlich greifbar – und die Inhalte fügen sich zusammen.

Horst Lempart ■

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor und Speaker. Er hilft seinen Coachees dabei, die eigenen Überzeugungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und sich so aus festgefahrenen Situationen zu befreien. Er führt eine eigene Praxis in Koblenz und hat zahlreiche Fachartikel und Bücher rund um das Thema Coaching veröffentlicht. Kontakt: horstlempart.de