

Ich will ...

... die Kraft des Schweigens nutzen

Reden ist Gold? Vergessen Sie's. Wer wirklich gewinnen will, setzt auf Schweigen. Nicht nur, weil *Small Talk unglücklich macht* und Dauergeplapper unkonzentriert. Sondern auch, weil die Kraft in der Ruhe liegt.

Schweigen fällt uns schwer. Kein Wunder, ist ja auch alles aufs Sprechen angelegt: Bis zu unserem vierten Lebensjahr hören wir rund 30 Millionen Wörter (damit könnte man gut 400 Bücher mit jeweils 300 Seiten füllen). Später lernen wir, dass Miteinanderreden sozialer Kitt ist, aber auch, wie man Menschen wortwörtlich niederquatscht. Und am Ende der Entwicklung? Stellen wir bei *Facebook* belangloses Geplapper rein wie „Mir ist kalt“.

MITTEILEN STATT WIRKEN. Würde man sich selbst oder andere einmal

beim Reden analysieren, käme man schnell drauf: Eigentlich wollen wir nur unseren Mitteilungsdrang befriedigen. Denn meist ist unsere Kommunikation weniger davon geleitet, wie wir bzw. unsere Inhalte auf andere wirken. Wir reden einfach (viel), ohne uns Gedanken über das Was zu machen. Die Folge: Kommunikation wird trivial.

„Einfach mal die Klappe halten“, empfiehlt Rhetoriktrainerin Cornelia Topf in ihrem gleichnamigen Buch (*Gabal-Vlg.*, € 20,50). Sie liefert darin auch viele gute Gründe, warum Schweigen manchmal wirklich besser ist als Reden.

Schweige-Gewinn 1

Überzeugungskraft

Wir können nicht gleichzeitig reden UND (komplex) denken. Setzen Sie daher Schweigen gezielt ein bei wichtigen Gesprächen. Nehmen Sie sich vor Ihrer Antwort zwei Atemzüge Schweigeauszeit, rät Topf. „So können Sie Ihre Wortwahl und die Belege für Ihre Argumente besser durchdenken. Wer schweigt, nimmt nicht das erstbeste Argument, sondern das beste.“ Außerdem könne man so auch viel besser auf seinen Bauch hören.

Gerade bei Provokationen kann man – statt sich in Rage zu reden – schweigend Stärke demonstrieren. In China gilt nicht umsonst: Wer schweigt, ist ranghöher. Auch hilfreich bei Konfrontationen ist „Pacing“: Gehen Sie im übertragenen Sinne ein paar Schritte (= engl. „paces“) mit Ihrem Gesprächspartner mit, statt ihn mit Gegenrede zu konfrontieren. Sagen Sie einige Sätze, die „Ich verstehe Sie“ signalisieren und schweigen dann. Ihr Gegenüber wird seine Schimpftiraden schnell beenden.

Schweige-Gewinn 2

Wahre Nähe

„Zuhören“ und „schweigen“ sind im Ungarischen ein und dasselbe Wort. Nein, das ist hier kein Sprach-, sondern ein Richtig-Zuhören-Kurs. Normalerweise verwenden wir drei Viertel unserer Aufmerksamkeit dafür, uns schon beim Zuhören über eine Antwort Gedanken zu machen. Nur zu einem Viertel sind wir bei unserem Gesprächspartner. Kein Wunder, dass wir wichtige Details gar nicht mitbekommen. Oder er sich beschwert: „Du fällst mir dauernd ins Wort.“ Schweigen Sie also, wenn Ihr Gegenüber spricht. Nur so können Sie sich wirklich in ihn hineinversetzen.

Vergessen Sie zudem die „Sich was von der Seele zu reden“-Regel der Küchenschichtpsychologen. Physiologisch ist kein Unterschied messbar, ob Sie sich über traumatische Erlebnisse mit dem Ex bei anderen ausheulen – oder nur Small Talk betreiben. Laden Sie also Kummer nicht bei Freunden ab, sondern im Schweigen – und schreiben Sie sich den Frust von der Seele. Das hilft.

Schweige-Gewinn 3

Gesundheit

Studien belegen: Zu viel Small Talk macht unglücklich. Und Reden und Telefonieren im Büro stresst uns, weil zu laut. Der Hintergrund: „Stille ist essenziell, um sich konzentrieren zu können“, sagt Hirnforscher Ernst Pöppel in Ulrich Schnabels neuem Buch *Muße. Vom Glück des Nichtstuns* (Karl Blessing-Vlg., € 20,60,). Ziehen Sie sich also möglichst oft in stille Ecken zurück – Ihre Kreativität und Innovationskraft werden es Ihnen danken. Noch besser wirkt ein Spaziergang im Grünen – allein. Die Kombination Natur und Stille wirkt sogar gegen Stimmungstiefs.

Kann sein, dass wir Stressjunkies uns damit schwertun. Aber: „Wer nicht schweigen kann, kann nicht abschalten“, meint Expertin Topf – und das mache krank. Hirnforscher Pöppel verweist in *Muße* auf die richtige Balance: „Menschen brauchen den Austausch mit anderen Menschen, aber auch den Bezug zu sich selbst, die innere Autonomie.“ Lassen Sie Letzteres schweigend zu.