

Aktiv schweigen

Es gibt Situationen, in denen es uns die Sprache verschlägt. Auf was es ankommt, wenn die Worte fehlen, und wie man „aktiv schweigt“, davon berichtet Christian Beck aus Coburg im Interview.

Herr Beck, Sie sind seit fast 20 Jahren als Notfall- und Krisenseelsorger tätig. Was sind das für Situationen, in denen Ihnen Worte kaum helfen?

Was würden Sie einer Mutter sagen, die gerade ihr erst wenige Wochen altes Baby durch plötzlichen Kindstod verloren hat? In der Notfallseelsorge begegnet uns das sehr häufig – mit Worten nicht mehr helfen zu können.

Geht es dann um „Aktive Schweigen“? Was passiert dabei und woher kommt das?

Diesen Begriff habe ich in der Ausbildung für künftige Notfallseelsorger*innen geprägt, die ich leite. Bekannt ist „Aktives Zuhören“ als wichtige Seelsorge-Grundhaltung. Hören und hören sind Zweierlei. Man kann hinhören und doch nicht bei der Sache sein. Und man kann zuhören und innerlich selbst beteiligt sein an dem, was man hört. Körpersprache spielt dabei eine wichtige Rolle, sie drückt immer meinen inneren Zustand aus, auch unbewusst.

Wie wichtig ist Präsenz, kann diese vom Gegenüber gespürt werden?

Echte Präsenz meinerseits kann mein*e Gesprächspartner*in spüren. Ich merke das daran, wie sehr er oder sie sich für mich öffnet, mir von dem mitteilt, was ihn*sie jetzt am meisten bewegt. Und ich merke es an der Körpersprache: Wendet die Person sich mir zu? Was drückt ihre Mimik aus?

Haben Sie einen Tipp, wie Aktives Schweigen in schwierigen Gesprächssituationen helfen kann?

Oft sind wir da ja überfordert, weil uns tatsächlich die richtigen Worte fehlen. Was herauskommt, sind oft Floskeln, die nicht sehr hilfreich sind. Sie werden mich in einem Notfall nie sagen hören „Herzliches Beileid“. Das entspricht nicht meinem sonstigen Sprachgebrauch. Da drücke ich einem Menschen lieber schweigend die Hand. Das sagt mehr als überflüssige Floskeln. Man sollte lieber nichts sagen, als nach einem Todesfall dem*der Angehörigen vermeintlich Mut zu machen mit „Alles wird gut“. Es wird eben nicht mehr alles gut. Schweigen ist dann ehrlicher, als durch Worte zu lügen.

Ist „Schweigen“ das Gegenteil von „Sprache“ oder „Sprechen“?

Nein, für mich ist es ein wesentlicher Teil davon. Wir machen Pausen zwischen Worten und Sätzen. Das ist auch schon Schweigen.

Was bedeutet dann „Sprache“ für Sie genau?

Wenn man Worte bewusst wählt, kann man mit Sprache viel ausdrücken. Aber man kann niemals alles mit Sprache sagen, was zu sagen wäre. Und dann müssen wir schweigen.

Was unterscheidet das Aktive Schweigen vom Schweigen?

Schweigen wäre erst einmal nichts zu sagen, z. B. auch aus Desinteresse. Aktives Schweigen ist immer am Gegenüber interessiert und lädt die*den andere*n ein, wenn sie*er möchte, das Schweigen mit Sprache zu füllen.

Vielen Dank, Herr Beck, für Ihre Offenheit.

Das Gespräch führte Diana Schmid,
Mitglied der antenne-Redaktion
Foto: Ben White/ unsplash.com

