

SAG MAL ... NICHTS.

# DER REST IST SCHWEIGEN

SCHON von Berufs wegen kommuniziert WIENERIN-Autorin Ines Hofbaur viel und ständig. Doch kürzlich keimte ein Wunsch in ihr: einmal nur für sich selbst zu sein, in sich hineinzufühlen und zu hören. Also schwieg sie eine Woche lang – im Alltag. *Tagebuch eines Schweige-Retreats.*

**TAG 1, MITTWOCH:**

**„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“ (Charlie Chaplin)**

Gleich in der Früh stecke ich mir meinen selbst gestalteten „Ich schweige“-Button an. Ich freue mich auf den ersten stummen Tag meines Erwachsenenlebens. Gleich zu Anfang ein echter Härtetest: ein Kindergeburtstag mit vielen Freunden und einigen Leuten, die weder mich noch mein Projekt kennen. Werde ich angesprochen, tippe ich mit einem Lächeln auf meinen Button. Mein Schweigen umgibt mich im Trubel der Party wie ein Schutzmantel. Statt zu plaudern, lächle ich. Ich übernehme schweigend die Spielplatzaufsicht, fühle mich ruhig und unbeschwert.

Nicht zu reden fällt mir viel leichter als gedacht. So viel gelächelt wie heute habe ich noch nie, am Abend habe ich fast einen Lächelkrampf. Die Kids verstehen mich auch ohne Worte, meine 9-Jährige meint gar, sie könne mir alles von der Stirn ablesen. Mein Mann leider nicht – er reagiert eher ungeduldig auf meine Bemühungen, ihm mit Zeichen oder Blicken mitzuteilen, wo ich gerade seine Unterstützung brauche. Pantomimisch „Luise soll für morgen ihren Ausflugsrucksack packen“ darzustellen, ist nicht einfach.

**TAG 2: DONNERSTAG**

**„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (Paul Watzlawick)**

Lächeln und Küsschen in der Früh statt eines gebrummenen „Morgen!“ kommt bei Mann wie Kindern gleich gut an. Doch die tägliche Routine – heute durcheinandergebracht durch Ausflug, Schlechtwetter – bringt ohne meine Worte die ganze Familie zum Verzweifeln. Da hilft nur eiliges Zettelgekritzel und stummes An-, Um- und Einpacken statt fragen und antreiben.

Wie jeden Tag, wenn alle außer Haus sind, genieße ich die Ruhe in der Wohnung. Doch anders als sonst spüre ich die Stille auch in mir. Nicht zu reden scheint mich zu ent-

spannen. Viel Stress, der auch über Kommunikation auf verschiedenen Kanälen entsteht, fällt plötzlich weg.

Auch am Nachmittag mit den Kindern ist es so mucksmäuschenstill, dass ich in ein Buch versinken kann. Größter Erfolg: Ich schaffe es ohne einen Ton, meine widerstrebende 7-Jährige aus dem Garten hineinzurufen, sie gegen ihren Willen zu duschen und sogar ihre Haare zu schneiden. Es scheint ihr klar zu sein, dass Argumente gegen mein Schweigen keine Chance haben. Lächeln statt schimpfen: ein guter Ansatz. Beim Abendessen flehen mich die Kinder an, „Alle meine Entchen“ zu singen. Meine Stimme vermischen sie nämlich mehr als das Sprechen an sich.

**TAG 3, FREITAG:**

**„Wenn ich arbeite, dann arbeite ich.“ (Zen-Weisheit)**

Heute verbringe ich mit Schreibtischarbeit, erledige alles in einem Zug. Mir wird bewusst, wie oft ich mich sonst durch Telefonate, Mails oder SMS ablenken lasse. Ich reflektiere über mein permanentes Multitasking: Niemand erwartet doch von mir, drei Dinge gleichzeitig zu erledigen, auf allen Kanälen immer erreichbar zu sein und sofort zu reagieren. Dieser Stress ist meine freie Entscheidung. Ein neues Mail, das sonst Anrufe meinerseits nach sich ziehen würde, lese ich daher zweimal bewusst durch. Und delegiere innerlich. Ich vertraue auf eine Lösung, die ich gerade nicht sehe. Es könnte auch ohne mein Zutun das Richtige passieren oder jemand anderer für mich einspringen. Und wenn nicht ... hat es bis in einer Woche Zeit.

**TAG 4, SAMSTAG:**

**„Wie man in den Wald hineinruft ...“ (Sprichwort)**

Ich freue mich auf einen Tag ohne Verpflichtungen und fühle mich wohl in meiner stillen Oase. Auch die Kinder scheinen sich an die schweigende Mama gewöhnt zu haben. Sie reden zwar trotzdem mit mir, erwarten aber als Antwort nur einen Blick oder eine Geste.



Eine Freundin kommt mit ihrer Tochter zum Frühstück und merkt an: Noch nie habe sie im Hause Hofbaur eine derartig ruhige Mahlzeit erlebt. Erst bin ich gekränkt. Liegt es etwa an mir, dass es bei uns oft so laut zugeht? Nun, die Kinder orientieren sich in erster Linie an mir. Bin ich schlecht aufgelegt, sind sie es auch. Gehe ich mit Leichtigkeit durch den Tag, können auch sie besser mit kleinen alltäglichen Krisen umgehen. Bin ich in Stille, sind sie ruhiger, weil sie meine innere Ruhe spüren und aufnehmen.

Später lässt mich ein Missverständnis mit einer Kollegin, die vorbeikommt, um etwas zu besprechen, innerlich kochen. Nicht leicht, ohne Worte einen komplexen Zusammenhang zu erörtern. Es nervt mich, dass ich mich nicht wie gewohnt ausdrücken kann. Und ich kann es nicht lassen, ein erklärendes Mail hinterherzuschicken. Später frage ich mich, ob das eine gute Idee war. Nicht alles muss immer gleich gesagt werden.

### TAG 5, SONNTAG:

**„Der Weise lebt still inmitten der Welt, sein Herz ist ein offener Raum.“ (Lao-tse)**

Ein friedlicher Morgen. Ich habe Lust, alles Mögliche zu reparieren. Kommt das vom Schweigen? Bleibt mir jetzt so viel Energie übrig, dass ich endlich aufgeschobene Dinge erledigen kann? Ich merke bei allem, was ich tue, eine für mich ungewöhnliche Langsamkeit.

Die ausgeglichene Stimmung hält leider nicht den ganzen Tag. Abends ärgere ich mich wegen einer Lappalie so über meinen Mann, fühle mich wie ein Druckkochtopf, der nicht explodieren kann. Ich bin es gewohnt, meinen Gefühlen sofort freien Lauf zu lassen, meine Meinung laut zu äußern. Jetzt darf ich ihm nur wild gestikulierend wütende Blicke zuwerfen und muss meinen Groll mit mir selbst ausmachen. Ich ziehe mich zurück. Tränen fließen. Doch nach kurzer Zeit ist meine Wut wie weggeblasen. Gut zu wissen.

### TAG 6, MONTAG:

**„Der Raum des Geistes, dort, wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.“ (Antoine de Saint-Exupéry)**

Ich bin mit den Kindern alleine. Es gibt keinen Stress, sie wissen genau, was sie zu tun haben. Ein kleines Handzeichen für Zähneputzen oder Anziehen reicht völlig. Auch ein Streit um ein Haarband eskaliert nicht, die Mädchen lösen den Konflikt alleine.

Am Vormittag suche ich in einem kleinen Laden ein Geschenk für meinen Neffen aus. Der Verkäufer will mir behilflich sein – als ich auf meinen Schweige-Button deute, beginnt er gaaaanz laut und deutlich mit mir zu sprechen. Grinsend verlasse ich den Laden. Später beim Osteopathen schweigen wir einträchtig. Er begeistert. „Sehr schön! Wenn jemand schweigt, spürt man das sofort. Da öffnet sich ein ganz neuer Raum“, meint er. Ich lächle wissend.

### TAG 7, DIENSTAG:

**„Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“ (Friedrich Nietzsche)**



Nachts habe ich geträumt, dass ich versehentlich spreche. Nichts da! Einmal noch genieße ich einen Tag ohne Worte. Als ich meine 7-Jährige vom Hort abhole, zeigt mir die Pädagogin ein Familienporträt, das meine Tochter gezeichnet hat: Ich habe darauf eine Riesensprechblase, darin steht: „Ich schweige!“ Am Weg nach Hause durch eine prächtige Kastanienallee nehme ich die Natur mit jeder Pore meines Körpers wahr. Hat das Schweigen meine Sinneswahrnehmungen verschärft? Ich bin glücklich und dankbar.

### WIEDER REDEN!

Als ich meinen Mann mit einem fröhlichen „Guten Morgen“ begrüße, sagt er augenzwinkernd: „Uije, jetzt sprichst du ja wieder!“ Die Kinder sind begeistert. Zwei Stunden und einige Telefonate und Gespräche später schmerzt mir der Hals. Die Sehnsucht nach Rückzug keimt wieder auf.

Ein Rest der gelebten Stille bleibt jedoch. Ich habe einen Teil von mir zurückerobert und weiß: Fast alles lässt sich auch ohne Worte sagen und viele Dinge lösen sich von selbst. Oft genügen ein Lächeln, eine Geste, ein Blick oder auch die Kraft der Gedanken. Worte sind eines, doch es gibt in der zwischenmenschlichen Kommunikation noch andere, uns meist unbewusste emotionale oder geistig-spirituelle Ebenen, die mitschwingen. Nach dieser Woche glaube ich mehr denn je an die Macht meines Geistes. —