



Bild Firefly | Nextforce

Schweigen ist Schrott

Eine eiskalte Mauer aus Sprachlosigkeit

Der eine redet – der andere schweigt. Je mehr der eine versucht, dem anderen Worte zu entlocken, desto höher baut dieser einen Schutzwall um sich. Diese Dynamik heisst Stonewalling: mauern. Sie ist einer der häufigen Gründe für Beziehungskrisen und Trennungen. Wie kann Mann diesen Teufels- in einen Engelskreis verwandeln?

Text **Marcel Friedli-Schwarz**

Ein Mann, der sich in Schweigen hüllt. Eine Mauer um sich baut. Nicht zu erreichen ist, wenn man ihn anspricht.

Seit kurzem weiss ich, dass das, was ich selber über Jahre erlebt habe, einen Namen hat: Stonewalling. Wenn man also Steine vor sich auftrümt, um sich dahinter zu verkriechen.

Selber erlebe ich das zum Glück in keiner meiner Liebesbeziehungen.

In meiner Jugend jedoch bin ich über Jahre Zeuge davon: Meine Mutter versucht, ihren Partner zum Reden zu bringen. Stellt Fragen um Fragen. Ohne eine Antwort zu erhalten. Je mehr sie auf ihn einredet, immer lauter wird: Desto mehr schweigt er in sich hinein.

Wenn die Tür ins Schloss fällt

Meist endet es damit, dass die Türe ins Schloss knallt – er in der Beiz Heimat sucht. Während sie frustriert zu Hause vor ihrem Martini sitzt. Das nicht Besprochene und Bereinigte lastet schwer über der Stille, wenn er wieder zurück ist.

Auch mit mir spricht der Partner meiner Mutter kaum. Es fällt ihm schwer, mich zu begrüssen und in einem alltäglichen Dialog zu sein. Dies nicht persönlich zu nehmen, ist eine Herausforderung: als Jugendlicher besonders, und auch als Erwachsener. Ignoriert zu werden, ist verletzend.

Zumal ich damals den Grund nicht kenne und das Verhalten höchstens vage einordnen kann. Heute weiss ich, dass sein Schweigen mit seiner Zeit als Verdingbub im Emmental zu tun hat. Was genau dort damals passierte, erfahre ich nie. Ich kann es mir in etwa vorstellen, wenn ich Geschichten von Verdingkindern lese.



David Siegenthaler arbeitet als Einzel-, Paar- und Sexualberater bei Paarberatung-Mediation Kanton Zürich. Der 35-Jährige ist mit einem Mann liiert.
► paarberatung-mediation.ch

Schweigen als Schutz

«Schwierige Erfahrungen aus der Kindheit», sagt David Siegenthaler von der Paarberatung-Mediation Kanton Zürich, «können so prägend sein, dass man das Reden verlernt – zum Schweiger wird.»

Dahinter verbirgt sich oft Hilflosigkeit, wie David Siegenthaler sagt. «Dann ist man in einem Notfallprogramm. Greift auf das zurück, was sich früher bewährt oder was einen gerettet hat: still sein, nichts sagen, aus dem Weg gehen. Schweigen ist dann Schutz: Man baut eine Mauer auf, um nicht erneut verletzt zu werden.» →

Tipps und Tricks

Beim Stonewalling gibt es nicht ausschliesslich den, der den Dialog verweigert – sondern auch den, der Druck aufsetzt und Antworten einfordert. Dies kann die Mauer höher und dicker machen.

Folgendes kann helfen, diese fatale Dynamik zu stoppen:

- Merkst du, dass dich das Schweigen deines Freundes stresst: tief durchatmen, auf zehn zählen. Dies kann dir helfen, dich davon zu lösen: dass du dich in der fixen Idee verbeisst, jetzt ein griffiges Statement zu erhalten.
- Gemeinsam ein Code-Wort vereinbaren, wie: stopp, Pause, später. Bin gestresst, bin müde, Alarmknopf. Und dann, in einem ruhigen Moment, das Thema nochmals aufgreifen.
- Regelmässige Sprechzeit: Jeder erhält – zum Beispiel jeweils am Samstagnachmittag – Zeit zum Reden: von sich selber und wie es einem im Leben und in der Beziehung geht. Auch Schweigen ist möglich. Das ist ein Raum, in dem man seine Gedanken und Emotionen sortieren kann. Der andere hört ausschliesslich zu. So ist man davor gefeit, einander ins Wort zu fallen. Und kann sich darin üben, sich und seine Bedürfnisse mitzuteilen. Dies gibt beiden das Gefühl, sich äussern zu dürfen und gehört zu werden.
- Habt ihr's beide nicht so mit dem Mündlichen: Es ist auch möglich, dem anderen schriftlich mitzuteilen, was einen bedrückt. So hat man genug Zeit, die Worte mit Bedacht zu wählen und in sich zu gehen.
- Sucht euch Hilfe: Ein Paarberater oder ein anderer Aussenstehender hat einen neutralen Blick auf euer Beziehungsverhalten. Er kann euch Tipps geben, was ihr tun könnt, um eurer Beziehung zu besserer Kommunikation zu verhelfen.



Bild Firefly | Nextforce

Facetten des Schweigens

Schweigen kann angenehm und verbindend sein – schweigen kann belasten und stressen. Es gibt diverse Arten von Schweigen, mit unterschiedlichen Akzenten:

Stonewalling: Wenn man durch Schweigen passiv Widerstand leistet. Dieses Muster kann punktuell aufploppen oder die Beziehung ganz und gar vergiften.

Toxisches Schweigen: eine sehr dicke und hohe Mauer des Schweigens, hinter der sich viel Verletzung und Angst verbergen kann. Allenfalls wird es bewusst eingesetzt.

Silent Treatment: Diese Art von Schweigen kommt zum Einsatz, um Druck aufzusetzen oder jemanden zu bestrafen. In Paarbeziehungen und besonders in der Erziehung fatal.

Ghosting: Schweigend und ohne Worte eine Beziehung beenden. Den anderen ins Leere laufen und in der Luft hängen lassen, indem man nicht mehr reagiert. Der vom Schweigen Betroffene muss selber ohne Erklärung mit dem abrupten Abschied klarkommen.

Auch wenn nicht immer eine derart krasse Geschichte hinter dem unverständlichen Schweigen steckt: Ehe man sich's versieht, ist die Mauer hier. Vielleicht, weil man von einem langen Tag müde ist, den Kopf für eine längere Diskussion nicht mehr frei hat. Oder die Nerven blank liegen, weil man noch etwas abgeben und erledigen muss – der Moment gerade nicht passt, sich aufs Gegenüber einzulassen. Oder man thematisch auf dem falschen Fuss erwischt wird.

Vorbilder prägen

Ein Schweigewall ist ein Schutzmechanismus in einer Situation, die als bedrohlich empfunden wird. «Damit greifen wir auf unsere Urinstinkte zurück, die früher zum Überleben zentral waren: totstellen, einfrieren. Oder wegrennen, flüchten vor der Auseinandersetzung. Die Tür schliessen, sich verschliessen.»

Auch bei schwächeren Ausprägungen von Mauern (siehe «Facetten des Schweigens») hat es oft damit zu tun, was wir gelernt haben oder was uns vorgelebt worden ist: «Hat man erlebt», sagt Psychologe David Siegenthaler, «wie zum Beispiel der Vater heiklen Themen ausweicht, ist man eher gefährdet, zum Stonewaller zu werden und damit den Konflikt noch mehr anzuheizen.» Ebenso, wenn bei Streit jemand geht und Türen knallen – statt im Dialog und im Kontakt zu bleiben.

Die vier apokalyptischen Reiter

Mauern (siehe Haupttext) ist einer der vier apokalyptischen Reiter, die auf den US-amerikanischen Beziehungsforscher John Gottman zurückgehen: Muster, die einer Beziehung schaden. Die Beziehung kommt von der Bibel, in welcher diese vier Reiter den Weltuntergang ankündigen. Je mehr von ihnen in einer Beziehung ihr Unwesen treiben, desto wahrscheinlicher, dass beide unglücklich sind – oder sich zur Trennung entscheiden. Besser als mauern: sich dem Dialog in einem ruhigen Moment stellen.

Kritisieren: Nörgelst du oft und verallgemeinernd an deinem Partner herum, ist das problematisch: Du untergräbst sein Selbstvertrauen. Zudem kannst du ihn nicht ändern. Versuche, seine positiven Seiten zu sehen und hervorzuheben: ab und zu ein Lob, ein Kompliment.

Verachten: Statt dich diffamierend zu äussern: Achte und wertschätze deinen Partner. Interessiere dich für ihn als Person. Sei offen für ihn. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken – und wertzuschätzen.

Rechtfertigen: Oft reagiert man mit Rechtfertigungen auf verachtende Äußerungen des Gegenübers. Dies führt dazu, dass sich der andere nicht verstanden fühlt und aus dieser Verletzung heraus agiert. Fühle dich in deinen Partner hinein. Versuche, mit Verständnis auf dessen Befinden zu reagieren und sachlich auf die Beschwerde einzugehen: herauszufinden, was sich hinter seinem Ärger versteckt. Und gemeinsam (oder mit einer Drittperson) eine Lösung zu finden.

Es kommt auch vor, dass Schweigemauern gezielt und strategisch aufgebaut werden: dass man den Partner bestrafen und manipulieren, von sich abhängig machen will. «Schweigen wird dann als Waffe eingesetzt», sagt Psychologe David Siegenthaler. «Dies ist ein Zeichen von Hilflosigkeit – von Ohnmacht: also wenn man sich ohne Macht fühlt. Durch den Rückzug erlangt man diese Macht subtil zurück.»

Grund für Trennungen

Ob bewusst oder unbewusst eingesetzt – sich dem Dialog zu entziehen und sich hinter einem Wall zu verstecken, ist für Beziehungen allgemein verheerend. Und wirkt sich speziell nachteilig auf Liebesbeziehungen aus.

Sich hinter die Schweigemauer zurückzuziehen, ist einer der häufigsten Gründe für Beziehungsknatsch – ein zentraler Auslöser, sich zu trennen. David Siegenthaler, der auch Paare berät, bestätigt dies.

«Schwierige Erfahrungen aus der Kindheit können so prägend sein, dass man das Reden verlernt – zum Schweiger wird.»

«Stonewalling», sagt er, «ist einer der vier apokalyptischen Reiter (siehe «Die vier apokalyptischen Reiter» links). Je mehr von ihnen vorkommen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich die Wege zweier Menschen trennen.»

Statistisch ist dies kaum erfasst. David Siegenthaler greift auf seine Erfahrung als Therapeut zurück, wenn er sagt: «Bei schätzungsweise drei von vier Paaren mit starkem Konflikt, die ich als Fachperson begleite, ist der Teufelskreis voll im Gang:

Der eine fordert das Reden ein, der andere verweigert es.»

Uns neu erfinden

Den Dialog zu verweigern, ist bei Männern stärker verbreitet als bei Frauen. Das nimmt auch David Siegenthaler so wahr. Bedeutet das, dass sich die Tendenz bei zwei Männern verdoppelt?

«Die Gefahr des Mauerns verstärkt sich je nach Typ und Biografie bei zwei Männern», sagt er. «Wobei Männer in letzter Zeit besser gelernt haben, sich zu artikulieren.» Für schwule Paare könne die geballte männliche Energie indes auch eine Chance sein: «Uns lösen vom gesellschaftlichen Vorbild und von den Prägungen – uns neu erfinden!» |D|

SHOW- UND MUSICAL-HIGHLIGHTS



DIE BESTE ZEIT DEINES LEBENS

Dirty Dancing

DAS ORIGINAL LIVE ON TOUR

18. – 23.06.2024 Musical Theater Basel

ATG Basler Zeitung Blick Gluck's Basilisk THE BUCKLE UP

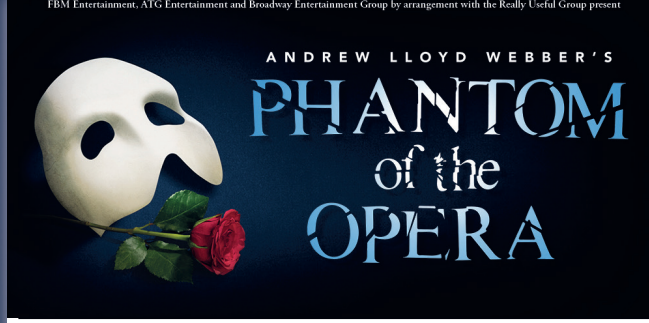


CIRQUE DU SOLEIL

Corteo

17. – 20.10.2024 Hallenstadion Zürich

ATG Tages-Anzeiger Schweizer Fernsehen ARD CANADA



ANDREW LLOYD WEBBER'S

PHANTOM of the OPERA

06. November – 22. Dezember 2024 Musical Theater Basel

ATG BROADWAY Entertainment Group Basler Zeitung Blick Basilisk THE BUCKLE UP



BAD, BIZARRE AND BLOODY BRILLIANT!

RICHARD O'BRIEN'S

ROCKY HORROR SHOW

07. – 12. Januar 2025 Theater 11 Zürich

ATG Blick rdj VOD 204-11-1040



THE MORMONS ARE BACK!

04. – 23. Februar 2025 Theater 11 Zürich

ATG Blick rdj THE BUCKLE UP

FBM Entertainment, ATG Entertainment and Broadway Entertainment Group by arrangement with the Really Useful Group present