

Alina Esch

Der stille Klang

Schweigen und Stille im Counseling

IHP Manuskript 2408 G * ISSN 0721 7870



Alina Esch

Der stille Klang

Schweigen und Stille im Counseling

Gliederung

1. Einleitung
2. Stille
3. Schweigen
4. Der Wert im Schweigen
5. Bedeutungsspektrum des Schweigens
6. Schweigen als Intervention
 - 6.1. Wie setze ich Schweigen ein?
 - 6.2. Schweigen im Counseling aushalten
 - 6.3. Die richtige Dosis
 - 6.4. Wechselwirkung
 - 6.5. Verstummen
7. Schweigen und Gruppe
 - 7.1. Einstiegsübung
 - 7.2. Das Council
8. Bezug zur Gestalt
9. Fazit und Ausblick
10. Literatur

1. Einleitung

Gespräche umfassen sowohl das Sprechen als auch das Zuhören. Wie ein Tanz: Das Gegenüber spricht, ich empfange; Ich spreche, das Gegenüber empfängt. Ein Teil dieses Zuhörens, ohne verbal zu sprechen ist das Schweigen. Schweigen, wie Pausen zwischen den Sprechenden. Gehen wir einen Schritt weiter, ermöglicht uns das miteinander schweigen die Chance, einen Moment der Stille wahrzunehmen. Miteinander Schweigen ist, wie einen gemeinsamen, stillen Raum zu betreten und zu teilen. In dieser Arbeit widme ich mich dem Schweigen, der stillen Lebendigkeit und wie wir diese im Counseling aktiv nutzen können. Hierbei werden Methodenbeispiele, sowie Bedeutungszusammenhänge erläutert und das Schweigen als Resonanzraum und aktive Intervention beleuchtet.

Es ist ein besonderes Feld, um es in Worte zu fassen. Wie beschreibe ich bloß diese feinen Linien, diese subtilen Wahrnehmungsunterschiede, diese zarten Stimmungen und diese machtvollen, unsichtbaren Räume? Im nächsten Augenblick schon verändert und doch pur und wirkungsstark. Ein Thema, das so leicht zu übergehen scheint, so alltäglich und doch für viele kaum auszuhalten ist. Schweigen. Stille. Echte Formwandler, die mir als Spiegel begegnen, andauernd sind und stetig nach mir rufen.

2. Stille

„Höre der Stille zu. Sie hat so viel zu sagen.“ – Rumi

Stille wird als Zustand der Abwesenheit von allem Lärm im Duden beschrieben¹. Doch sie ist mehr als das bloße Fehlen der Töne. Sie ist ein eigenes, lebendiges, universelles Feld.

Meine Erfahrung mit Stille ist geprägt durch meine biografisch-spirituelle Fortbildung und Arbeit in der Counselor Praxis: Stille ist da und belebt einen eigenen Raum. Ob wir uns ihr zuwenden oder nicht, unabhängig ihrer Erscheinungsform, ist sie vorhanden. Wie unser Atem, welcher ist, egal ob wir ihm Aufmerksamkeit schenken oder nicht. Das, was wir tun können ist: Sich ihr zuwenden, sie erleben. Im jetzigen Moment ist die Stille spürbar, nicht gestern, nicht morgen, nur jetzt. Sie wird wahrgenommen, wenn der Mensch vollkommen bei sich ist und Bewertungen und Beschreibungen keine Relevanz haben. Dafür braucht es Achtsamkeit und Präsenz. Ein ruhiges Außen hilft dabei, sich dem Inneren zu öffnen. Begrifflichkeiten erreichen mit ihr ihre Grenzen, da der spirituelle Raum der Stille zum einen schwer beschreibbar und zum anderen nicht messbar ist.

Stille ist da und kann doch weder gesehen noch berührt werden. Vielmehr ist sie allgegenwärtig und doch nur individuell spürbar. In der Stille geht es um das Wesentliche aller Dinge, den Einklang, das Gefühl zu einem größeren Ganzen zu gehören.

Die Erfahrung, dass es etwas gibt, das noch über mich hinaus geht. Es geht auch darum an nichts festzuhalten, nichts zu erwarten oder zu bewerten, es geht nur ums Sein. Durch sie fließt eine spirituelle Ebene ein, wodurch in Beratung inngehalten, einen Moment geschwiegen und Stille getragen wird.

Wenn Menschen sich auf den gegenwärtigen Moment einlassen, entsteht die Möglichkeit für Begegnung und der Klang der Stille wird spürbar. Dafür braucht es Mut zu schweigen.

¹ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Stille>

3. Schweigen

Das Schweigen begleitet unser Sprechen, ob wir wollen oder nicht. Es geht dem Sprechen voraus und findet währenddessen statt. Um in Gesprächen zu deeskalieren kann es sinnvoll sein zu verlangsamen, sodass kein Ping Pong Gespräch entsteht². Durch Verlangsamung und Momente des Innehaltens, durch Schweigen, kann vermieden werden, dass während des Zuhörens bereits eine Antwort vorgefertigt wird und damit eine Vorwegnahme stattfindet. Denn dann wäre ich vor allem bei mir und weniger beim anderen.

„Die meisten Menschen hören nicht zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten.“
– Stephen R. Covey

4. Der Wert im Schweigen

Schweigen zu können ist eine Kompetenz. Es ist die Fertigkeit im Kontakt wahrzunehmen und zu entscheiden, wann es wertbringend ist, eine Frage zu stellen oder bewusst zu warten. Aus meiner eigenen Erfahrung und angelehnt an die Literatur kann dieses Feld verschiedene Empfindungen eröffnen.³

- Entschleunigung
- Beruhigung
- Ankommen
- Präsenz
- Schärfung der Wahrnehmung
- Bewusstwerden von bisher nicht wahrnehmbaren Dingen
- Hilft die innere Stimme klarer zu hören
- Wahrnehmung des Leibes⁴
- Erhöhter Zugang zur eigenen Intuition
- Sich Zeit geben
- Dinge setzen sich, Nachklang
- Neuausrichtung
- Nachdenkenswertes halten
- Tiefe Ruhe
- Annahme
- Würdigung eines Prozesses
- Neues entsteht
- Etwas Wesentliches findet seinen Weg
- Berührung

5. Bedeutungsspektrum des Schweigens

Schweigen ist nicht nur die Abwesenheit von Sprache, sondern kann ausdrucksstark mit Bedeutung aufgeladen sein und Atmosphäre entstehen lassen. Wir können nicht, nicht kommunizieren⁵ und so ist auch das scheinbare „Nichts“, indem wir schweigen, eine Illusion.

Wie es beispielsweise wahrgenommen wird: Friedlich – dankbar – dicke Luft – symbolisch – fokussiert – trotzig – aggressiv aufgeladen – die Worte fehlen – feige – Sprachlosigkeit – ergriffen – Verstummen – betreten – strafend – Klos im Hals – beschämt – beschämend – anerkennend – Totschweigen – achtsam – zustimmend – einvernehmlich

² Nach dem Verständnis Gewaltfreier Kommunikation vgl. Rosenberg 2010

³ Vgl. Betz; Reichel 2021

⁴ Begriffsverständnis nach Petzold (1933): Der Leib als beseelter Körper. Näheres auf S.5

⁵ vgl. Watzlawick 2011

Der Raum des Schweigens zeigt sich, wie ein Spiegel des Kontaktes. Wir alle empfinden Situationen anders und eine wohlige Stille kann sich für das Gegenüber zu einem unangenehmen Schweigen entwickeln. Daher ist es für mich in der Arbeit entscheidend, dem Schweigen mit hoher Bewusstheit zu begegnen, um mir stets im Klaren über die Mehrdeutigkeit zu sein, indem sich Gefühle und Bedürfnisse darin spiegeln können.

Praxisbeispiel: In einer Gruppenfortbildung zum Thema Trauer in der Runde „Wie bin ich heute hier?“ erzählt eine Frau von ihrer siebenjährigen Tochter. Sie hat sie heute für mehrere Wochen in eine psychosomatische Kinderklinik gebracht und ist anschließend zur heutigen Fortbildung gekommen. Sie weint während des Sprechens und teilt ihre Erschöpfung, Angst, Überforderung und wie akut sie diese Erfahrung betrifft. Im Anschluss daran bleibt die Gruppe still, ich nehme Schwere und gleichzeitige Würdigung wahr; schaue in die Runde, einige Augen sind gebannt auf der Frau, andere wirken sichtlich berührt, andere haben die Augen geschlossen. Sie schenkt der Gruppe aus der Not ein großes Vertrauen und diese begegnet ihr mit Wachheit, stiller Anteilnahme und Respekt. Die Frau weint noch einen Moment still, ohne dass gesprochen wird. Etwas klingt nach. Dann blickt sie in die Gruppe, schaut zu mir als Leitung und nickt. Ich sage ihr: „Schön, dass du heute hier bist. Mit all dem, was ist.“ Betone das Du, spreche langsam und halte noch 3 Sekunden den Blickkontakt, um ihr zu versichern, dass ich es so meine. Am Ende der Runde machen wir eine Pause und lüften, um die „aufgeladene“ Luft, wie sie die Gruppe benennt, rauszulassen. Danach setzen wir uns wieder zusammen und die Themen werden bei allen deutlich persönlicher. Ich nehme es wie einen Vertrauensvorschuss in die Gruppe wahr; der still bestätigt wurde und im Verlauf des Seminars ein Eisbrecher zu mehr Tiefe wird.

Containing⁶ bezeichnet hierbei, wie im oben genannten Beispiel, die Fähigkeit des Annehmens, des Sicherheit Gebens durch Ruhe. Als Counselor nehme ich die starke Emotion des Gegenübers auf, höre die einschneidende Geschichte und halte sie aus. Dämpfe ab, indem ich den Kontakt halte und verzögert antworte. Ich signalisiere, es ist in Ordnung. Ich sehe dich.

6. Schweigen als Intervention

„Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“⁷ Als Intervention bedeutet Schweigen nicht, einfach mal ruhig zu sein und zu schauen was passiert. Es heißt, eine andere Qualität im Kontakt miteinander und im Kontakt für sich selbst zu ermöglichen. Ich halte inne, Äußeres wird leise, Inneres wird hörbar.

6.1. Wie setze ich Schweigen ein?

In eine Einzelarbeit im Gruppenkontext leite ich gerne mit, „*Macht diese Übung für euch, ohne mit den anderen zu sprechen*“, ein. Warum mache ich das? Indem ich zum Schweigen einlade, fördere ich fokussierte und geschärfte Wahrnehmung des jeweils individuellen Prozesses. Die eigenen inneren und äußeren Bewegungen werden einfacher und deutlicher wahrnehmbar. Eine Anschlussfrage von „*Wie hast du den Prozess erlebt?*“ kann daraufhin mit den eigenen, puren Eindrücken gefüllt werden. Der zu schnelle Austausch mit anderen könnte eigene Wahrnehmungen verwässern, einfärben oder überlagern.

⁶ Begriffsverständnis vgl. Crepaldi 2018

⁷ Rosa 2016, S.13

Kreative Medien wie (*Malen, freies Schreiben, Gestalten und Werken etc.*) sind nicht verbal und ermöglichen einen Zugang zu einer anderen Sprache, die fernab von Worten lebt.⁸ Sie können Nichtsprachliches miteinbeziehen und laden ein, als Gegenstück zum Verstand, den ganzen Leib sowie unbewusstes und noch nicht fertig-Gedachtes im Ausdruck mitsprechen zu lassen. Zudem bieten sie durch den zunächst nonverbalen, gestalterischen Zugang die Möglichkeit, Sprachlosigkeit aufzulösen. Auf Basis dieser nonverbalen Ausdrucksformen können verdeckte, blockierte oder angstbesetzte Bereiche behutsam und mit viel Zeit an der Oberfläche erscheinen und bearbeitet werden.

Meine Arbeit basiert auf dem Menschenbild des Leibes als beseelten Körper, indem es eine Synthese zwischen Körper, Seele und Geist, ein ganzes Körper-Selbst gibt. Wir sind eine Einheit, der Körper und ich. Als Sinnesorgan, Stimmungsbarometer, im Kontakt, Teil meiner Handlungen und Ausdruck meines Wesens. All die leibliche Expertise befähigt mich zu einem aktiven und präsenten Bewusstsein.⁹

„Deine Hände sprechen deine Muttersprache.“ – Sabine Schulte

Praxisbeispiel: In einem Workshop gestaltet eine Teilnehmerin ihr leibliches Gefühl von Sicherheit mit Ton. Andere Gruppenmitglieder nutzen jeweils ihren gesamten Ton. Immer wieder legt die Teilnehmerin jedoch ein Stück des Tons bei Seite, hadert und bricht wieder ein Stück ab, bis sie noch ein kleines Stück in der Hand hält. Im Anschluss teilt sie, dass die Masse zu viel war und sie immer wieder reduzieren musste, um überhaupt einen Kontakt zum Ton zu spüren. Die abgebrochenen Reststücke liegen noch am Arbeitsplatz. Sie will sie wegschmeißen. Ich lade sie ein, diese noch liegen zu lassen mit dem Impuls „Welche Teile möchtest du nicht mehr mit dabei haben? Wie hat das mit dir zu tun?“ Sie geht gedanklich ein Stück damit, sitzt unbewegt. Später spricht sie über die Reste und berichtet, was sie symbolisch ablegte; spricht aktuelle Themen der Ablehnung in ihrer Familiensituation an.

6.2. Schweigen im Counseling aushalten

In unserem gesellschaftlichen Zusammenhang¹⁰ fällt es Menschen schwer, Pausen zuzulassen. Bereits ausredenzulassen ist eine Herausforderung, wie sollen Pausen dazu noch als wertbringend gesehen werden? Ununterbrochenheit prägt unseren Alltag, im Fernsehen, in den Aufgaben, in den Gedanken. Verknüpft mit dem Anspruch direkter Lösungsfindung passiert es, dass wir uns darin wiederfinden, wie wir uns durch Prozesse peitschen oder erfolgreich von diesen ablenken, indem wir uns überfluten.

Als Counselor ist es eine Kompetenz, Tempo bewusst rauszunehmen, Schweigen einzusetzen und Wahrnehmung zu intensivieren. Immer wieder kann dies jedoch eine Anstrengung sein. Aus dem Wunsch heraus zu unterstützen, wird manchmal schnell und viel interveniert und Momente des Ruhens damit eliminiert. Mitunter entstehen Blockaden aus dem Anspruch heraus, dass es kein Schweigen geben darf, damit jede Minute ‚genutzt‘ wird.

Doch es zeigt sich, dass durch die Erlaubnis stiller Momente im Counseling ebenfalls Gefühle von Ruhe und Gelassenheit aufkommen. Menschen schätzen es, Zeit zu bekommen. Auch noch einen Augenblick länger. Wenn das Gegenüber innehält, ist es daher kein Signal für mich, dass ich sofort reden muss. Schweigen ist aus meiner Erfahrung somit ein wertvoller Beitrag zum Gelingen des Kontaktes und keine verloren gegangene Zeit, die man

⁸ Vgl. Baer 2004

⁹ Näheres zum Leibbegriff vgl. Baer 2004, S.377ff.; Petzold 1933; Rahm 1986, S.97f.

¹⁰ Vgl. Betz; Reichel 2021

nachholend auffüllen müsste. Ich handhabe es im Counseling auch so: Mein Gegenüber spricht, erzählt einen ganzen Schwall. Setzt einen Punkt. Ich halte meine zuhörende innere Stille 21 ... 22 ...23 ... bin präsent, atme und nehme uns wahr, gebe Zeit für Resonanz¹¹. In vielen Fällen kommt noch ein wesentlicher Nachtrag. Ich spüre dann, der Mensch spricht seine Wahrheit aus, möglicherweise zum ersten Mal. Indem er dies in unserem Gespräch tut, hört auch er es das erste Mal laut, in die Welt sagend. Diese Erfahrung des laut Aussprechens wirkt. In einigen Sekunden des Innehaltens, reift noch etwas nach. Es ist eine Chance, die nicht immer leicht ist, auch schwere Emotionen mitzutragen, ohne zu unterbrechen. Ich erlebe es als Counselor als hohe Kompetenz, Gefühle die unangenehm sind und sich auch nicht direkt lösen, auszuhalten, ernst zu nehmen. Die Qualität der schweigenden Pause kann transformierend wirken und aus ihr kommen oft klare und gehaltvolle Antworten. Für mich tun Pausen einem Gespräch mindestens genauso gut wie ihre Worte.

“Music is the silence between the notes.” – Claude Debussy.

Sich dem Schweigen zu öffnen, fällt mir und auch der Rückmeldung von Klient*innen zufolge leichter, mit dem Gefühl, in vertrauensvollen Händen zu sein. Dann kann Schweigen und daraus empfundene Stille als Ressource gefühlt werden. Indem wir als Beratende einen Augenblick der Stille aushalten, entsteht Potential, dass etwas im Inneren entsteht, durch nachspüren erkannt wird und einen Weg nach außen finden kann.

6.3. Die richtige Dosis

Stille ist machtvoll. Sie wirkt wie die Weiten des Meeres und löst damit Demut und manchmal auch Angst in Menschen aus. Wenn jemand nicht über diese Weite staunen kann, fürchtet er sich. Daher gibt es an allen Ecken und Enden im Alltag sowie in der Praxis Maßnahmen, die Stille zu überscheinen.

„Eine vage Angst vor etwas, von dem ich im Grunde nicht weiß, was es ist. Eine Angst, die bewirkt, dass ich allzu schnell meinem eigenen Leben aus dem Weg gehe. Stattdessen beschäftige ich mich irgendwie, vermeide die Stille. (...) Ich glaube die Angst (...) ist die Furcht sich besser kennenzulernen.“¹²

Es zeigt sich im Moment selbst, wann es sich lohnt eine Weile des Schweigens mitzutragen, um einen erweiterten Raum entstehen zu lassen und wann es unangenehm wird. Ein vorschnelles Unterbrechen nimmt die Chance, dass der andere die Stille nutzen kann. Ein zu langes zumuten kann jedoch zu einem Schamgefühl führen, sodass sich das Gegenüber verunsichert fühlt. Mit Schweigen bewusst zu arbeiten und sich dem aufladenden Bedeutungsraumes gewahr zu sein hilft, Fehlinterpretationen vorzubeugen.

Für mich persönlich ist es unerlässlich, die Stille mit mir selbst zu erleben, um den Wert zu spüren und damit zu arbeiten. Mich selbst in den Kraftfeldern der reduzierten Wahrnehmung, der stillen Begegnung, in meinem Leib als Resonanzkörper¹³ zu erleben, ist essenziell. Um im Kontakt zu sein und den feinen Spiegel des Schweigens zu nutzen, bedarf es daher hoher Sensibilität und Authentizität mir selbst und den entschleunigten Prozess gegenüber.

¹¹ Näheres zum Resonanzbegriff vgl. Richter 2011, S.160f.

¹² Kagge 2017, S.21

¹³ Vgl. Richter 2011, S.160f.

Packungsbeilage:

1. Wohl dosiert einsetzen
2. Es kommt auf den richtigen Augenblick an (*warte bis Kairos¹⁴ kommt*)

Wann ist Schweigen des Counselors hinderlich?

- Wenn das Fehlen der Worte Angst macht oder zur Bedrohung wird
- Um Vertrauen zu bilden ist Sprechen förderlich (*gerade zu Beginn des Prozesses*)
- Bei großer Unruhe oder Angst ist Struktur und verbale Sicherheit hilfreich
- Bei Flashbacks oder wenn das Gegenüber dissoziiert oder abdriftet
- Wenn eine biografische Geschichte zum Thema besteht
z.B. wenn jemand mit Schweigen bestraft wurde oder vor anderen schweigen musste
- Bei Konfliktthemen, wenn das Gefühl des Verlassenwerdens droht
- Wenn Themenblöcke von Counselor, Klient*in oder der Gruppe beschwiegen werden, nicht angesprochen, obwohl sie wie ein rosaroter Elefant im Raum stehen

6.4. Wechselwirkung

Der sprachliche Ausdruck ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ich erlebe Klient*innen, die grundsätzlich wenig Worte nutzen. Sie wählen präzise aus oder ihnen stehen nicht viele Worte zur Verfügung. Umgekehrt höre ich, dass ein Mensch grundsätzlich viel spricht. Eine Situation wird sehr genau oder wiederholend dargestellt. Bis hin dazu, dass die Person über Alltägliches, über den Counselor und nicht über sich, über Nicht-Themenrelevantes oder auch ohne Pause spricht.

Ein Hinweis, der in meiner Arbeit dabei wichtig ist: Alles Verhalten ist sinnvoll. Menschen machen es, wie sie es machen, aus gutem Grund. Dieser Grund muss mir oder dem Gegenüber selbst nicht bewusst sein. Doch sicher ist, nichts passiert aus Versehen. Ich erkenne die erwachsenen Strukturen an. Sie waren wohlmöglich einmal überlebenswichtig. All dies hat Wurzeln und ist ohne Leidensdruck auch wunderbar. Möchte die Person jedoch den Spuren dieses Verhaltens folgen, für sich erschließen und Veränderung in den Blick nehmen, stelle ich mich gerne an ihre Seite und wir schauen gemeinsam auf Empfinden und Verhalten.

Schweigen bietet als Experiment das Potential auf der einen Seite auszuprobieren, wie es ist, das entstehende Feld wirken zu lassen, um eine Kontaktunterbrechung des Sprachmusters zu erzielen. Auf der anderen Seite, wenn jemand per se wenig spricht, gilt es wahrzunehmen, in welchem Maß Schweigen als Intervention sinnvoll ist. Methoden bei Sprachlosigkeit können für die Erarbeitung des Bedeutungszusammenhangs unterstützend sein. (*siehe S.9*) Gewiss öffnen sensible Musterunterbrechungen einen Weg, um zu schauen zu welchen Hintergründen oder Emotionen sie führen.

¹⁴ Kairos – griech. Gott des richtigen Augenblicks Seine Qualität ist der jetzige Moment. Er kommt vorbei und ich packe ihn am Schopfe. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft. Er ist meine Personifikation einer Jetzt-Praxis. Meine Erinnerung, dass der günstige Moment kommt und ich in ihm agieren kann. Und vgl. Böhm 2024

6.5. Verstummen

Es kann vorkommen, dass ich als Counselor einen Impuls gebe und die Reaktion darauf ganzheitliches, plötzliches Schweigen ist. Auch hier ist es zentral, die Wahrnehmung aufzunehmen, um ein Gefühl dafür zu bekommen womit es zu tun hat.

Ist es eine Verständnisunklarheit? Ein Konflikt? Ein Tabuthema? Eine sprachliche Barriere? Müdigkeit? Desinteresse? Überforderung? Blockierend kann wirken: zu wenig Vertrauen in den Counselor oder die Gruppe, Emotionsüberflutung, ein biografisch gewachsenes inneres Sprechverbot zu bestimmten Themen; Angst ein Fass aufzumachen, vor Verurteilung, keine Resonanz zu bekommen, vor dem Ausdruck an sich, vor dicker Luft, vor Schuldzuweisung, nicht ernstgenommen zu werden, überhört zu werden, etwas Falsches zu sagen, ...

Praxisbeispiel: In einem Workshop zum Thema „Schattengefühle“ nutze ich die Methode des inneren Kellers, in den wir Menschen unbeliebte Gefühle stellen, um uns nicht mit ihnen zu beschäftigen und sie aus dem Sichtfeld zu räumen. Das Seminar findet im oberen Geschoss des Hauses statt. Im Laufe des Seminars gehe ich mit den Teilnehmenden in den tatsächlichen Keller des Gebäudes. Dort ist eine Schatztruhe mit zahlreichen Gefühlen, die vermehrt innerlich abgelehnt werden und metaphorisch in den Keller rutschen, aufgebaut. Ich öffne die Truhe und nach Einladung sich ihr zu widmen, bleiben alle Teilnehmenden stehen und verstummen. Ein regelrechtes „Kippen“ der Stimmung nehme ich wahr und es breitet sich eine Schwere und Lähmung im Raum aus. Ich benenne die Wahrnehmung und lade zum Dialog über die Empfindung der Teilnehmenden dieser Situation ein. Der Austausch über die Stimmung jedes Einzelnen nimmt Tempo raus und holt alle an ihrer Stelle ab. Nach Aussprache der Schwere und Wirkkraft des Höhenunterschieds, kann sich die Gruppe einander noch ein Stück mehr anvertrauen und mit Zeit der Truhe widmen.

Als Ansatzmöglichkeit nutze ich mich selbst als Instrument¹⁵, wie z.B.: „*Ich sehe, ihr bleibt still. Das Schweigen fühlt sich bedeutsam an. Wie geht es euch damit?*“ Darüber hinaus hilft es mir zu verbalisieren, dass wir in einem gemeinsamen Prozess sind und jede Wahrnehmung willkommen ist oder, dass der Raum sicher ist und nicht zensiert wird. Da Menschen auch Übertragungen aus früheren Lerngruppen (*Familie, Schule etc.*) haben, durch welche sich Gesprächskulturen und Umgangsregeln in Mustern verinnerlicht haben, ist mir wichtig, meine Haltung und Kontaktnormen, gerne auch wiederholend, auszusprechen. Dies hilft sowohl mir, als auch der Gruppe als Orientierung und Rückversicherung.

Wenn ein Mensch plötzlich nicht mehr spricht, kann auch dies unterschiedliche Gründe haben z.B. eine Erinnerung und darauffolgendes Verstummen. Für mich ist dies im Kontakt nicht sichtbar. Das, was mir als Handwerkszeug bleibt, ist das, was es ist: Da bleiben, Hinspüren, mir Zeit nehmen, Grenzen wahren und in Kontakt gehen.

Offene, weiterführende Beispielfragen bei Sprachlosigkeit:

Was ist gerade? Was macht es schwer zu sprechen? Wie kennst du das von dir? Welche Bedeutung hat es für dich? Wann war es bereits so? Wo im Körper spürst du deine Emotion? Wie geht es dir damit, dass nicht gesprochen wird? Was brauchst du gerade?

¹⁵ Doubrawa 2006, S.23

Wirkt die Person emotional überschwemmt und andere Gefühle bringen sie zum Schweigen z.B. Trauer, Wut, Angst, Enttäuschung, hat es sich für mich als wertvoller Anhaltspunkt erwiesen, klare, strukturgebende, geschlossene Fragen zu stellen, die auch mit einem Nicken oder dem Körper beantwortet werden können und ermöglichen, im Minimum des Kontaktes zu bleiben. Es geht darum, niemanden zum Sprechen zu zwingen, sondern der Sprache, die sich zeigt, zu folgen. Der Leib ist Muttersprachler. Ich begleite mein Gegenüber dabei.

Geschlossene Beispielfragen bei Sprachlosigkeit:

Fällt es dir gerade schwer zu sprechen? Kennst du das Schweigen von dir? Sollen wir es erstmal dabei belassen? Würde dir eine Pause helfen? Ist es gerade zu viel? In der Gruppe: Kann ich später nochmal auf dich zurückkommen?

Hilfreiche Methoden bei Sprachlosigkeit:

Den Körper als Leib mitnehmen

- Tief durchatmen, gerne auch gemeinsam und mehrmals (*hilft auch dem Counselor*)
- Augenkontakt herstellen, um zu zeigen, dass ich als Counselor da bin
- Die eigene Hand auf den Körper legen z.B. auf den Brust- oder Bauchraum, um sich selbst zu halten, das Gefühl zu „verteilen“
- Hinstellen, durch den Raum gehen oder die Füße aufstellen, um sich zu erden und den Fokus zu verändern
- Den Körper leicht bewegen, aufrichten, den Rücken gerade machen, die Schultern bewusst hoch und runterziehen, um den Körper wahrzunehmen
- Körperreaktionen erfragen „*Wo spürst du das Gefühl?*“ „*Kannst du dazu eine Bewegung machen?*“ „*Wie reagiert dein Körper gerade?*“

Das Medium wechseln

- Kreative Medien, um nicht formuliertes auszudrücken
- Leerer Stuhl, um Ausdruck (z.B. *für kommende Situationen*) zu üben
- Schreiben anstatt Sprechen
- Arbeit mit Symbolen und Gegenständen, um etwas ‚fassbar‘ zu machen
- Den Platz im Raum ändern oder kurzzeitig verlagern

Perspektivwechsel

- Imaginationen¹⁶ als Erholungspausen oder um Orientierungslosigkeit zu bearbeiten z.B. „*stell dir dich in 5 Jahren vor, wie kannst du dein Thema dort wahrnehmen?*“
- Der freundliche Beobachter/sich von außen betrachten, um eine innere Distanzierung zu nutzen z.B. „*Stell dir vor, du fliegst ins All und betrachtest die Situation von oben, was würdest du glauben, wie es dem Menschen gerade geht?*“
- Visualisierung der Empfindung, um ein Gegenüber zu formen: z.B. „*Welche Farbe hat es?*“ „*Welche Temperatur kommt dir?*“ „*Welche Konsistenz, nimmst du wahr?*“

¹⁶ Weitere Imaginationen und Ruheübungen vgl. Schanze; Lawlor 2022

7. Schweigen und Gruppe

7.1 Einstiegsübung

Ich nutze Ruheübungen in der Gruppe, um den Fokus zu steigern, zu zeigen, dass ich mir Zeit nehme, das Nervensystem zu regulieren¹⁷ und ein Ankommen zu erleichtern.

Praxisbeispiel: In einer Gruppe an der Hochschule halte ich ein prüfungsrelevantes Seminar. Ich starte meine inhaltliche Präsentation, indem wir als Gruppe drei Mal angeleitet vier Sekunden ein- und acht Sekunden ausatmen. Ich mache mit, ein entsprechender Timer läuft auf einem großen Bildschirm. Im Anschluss erkläre ich den Nutzen, atme selbst noch einmal durch, nehme Blickkontakt auf und starte dann in mein Seminar. Im Anschluss an drei Stunden Seminar melden die Studierenden zurück, dass sie das Atmen als wohltuend, sicherheitsgebend, nahbar und konzentrationssteigernd wahrgenommen haben. Wir führen es in jedem Seminar zu Beginn fort und sie setzen es selbständig am Tag der Klausur ein. Aus meiner Erfahrung lohnen sich 30 Sekunden bewusstes Atmen jedes Mal, egal wie eng die zeitliche Planung ist. 30 Sekunden tun gut¹⁸.

7.2. Das Council

Diese Methode bringt für mich eine einzigartige Gleichzeitigkeit in den Prozess einer Gruppe. Das Council¹⁹ lädt auf der einen Seite ein, in Kontakt zu treten und den Raum gemeinsam zu halten. Auf der anderen Seite bietet es die Möglichkeit ganz in der eigenen Mitte zu sein und sich nicht direkt auf die anderen Mitglieder zu beziehen. Das Council ist eine alte und sehr ursprüngliche Praxis, wie in einem Rat miteinander zu sprechen. Wir sitzen und bilden damit den Kreis, zünden eine Kerze in der Mitte an. Ich stehe auf, wenn es sich danach anfühlt, nehme einen Redegegenstand aus der Mitte, setze mich wieder hin, spüre, komme mit meiner Mitte in Kontakt, spreche, nehmen mir Zeit, lege den Redegegenstand wieder zurück in die Mitte.



**** Bild 1 ****

Rad

Die metaphorischen Speichen verbinden uns mit der Mitte und jedem aus dem Kreis. Es geht um das, was jetzt wesentlich ist. Nicht um das, was ich mir vorher überlegt habe oder das, was ich meinem Nachbarn immer gerne sagen wollte. Wir sprechen aus dem Herzen und Hören mit dem Herzen, nehmen wahr was ist, wenn wir den Brustraum weit machen, atmen und hineinhören.

¹⁷ Vgl. Schanze; Lawlor 2022

¹⁸ Weitere Atemübungen und Hintergründe vgl. Schanze; Lawlor 2022

¹⁹ Nähere Methodeninformation vgl. Zimmermann; Coyle 2010

Alles, was gesagt wird, sagen wir in die Mitte. Wir bezeugen einander und halten das Council so lange, bis es gut ist. In meiner Erfahrung kommt der Punkt, an dem sich die Gruppendynamik etwas setzt und das, was wesentlich ist, gesagt wurde. Beendet wird es, indem die Kerze in der Mitte ausgepustet wird. Es hat für mich viel mit Kontakt in die Gruppe, zu mir und in den Prozess zu tun.

Ich nutze die Methode, wenn alle schon etwas in den Gruppenprozess investiert haben, da es weder selbstverständlich ist, sich und die Gruppe zu halten, noch, sich so ehrlich und unvorbereitet zu zeigen, unabhängig vom Thema. Mit einer Frage z.B.: „*Wie bin ich hier?*“ leite ich das Council ein, benenne die wichtigsten Bestandteile und den Ablauf. Hierbei ist ein Teil, gemeinsam anzukommen, zu schweigen und den Kreis zu halten. Niemand wird zum Sprechen gezwungen und dennoch ist jeder Teil des Kreises und gehört dazu. Eine für mich einmalige Kombination. Es wird aus Intuition gesprochen, mit Zeit. Das Schweigen und Halten verbindet einander. Es ist hilfreich, auch wenn Konflikt oder Druck in der Luft liegt mit ausreichender Erklärung vorab in ein Council zu gehen und die Verlangsamung dem wilden Diskurs vorzuziehen.

Ich sehe es als eine willkommene Zäsur, verstandsorientierte und effizienzbetonte Gruppenarbeit zu ergänzen und erlebe immer wieder ein gewisses Ankommen, Nachklingen, Loslassen in der Gruppe. Ich ermutige Menschen dazu, die Stille und die Zeit als bedeutsamen Teil der Kommunikation zu verstehen und zu nutzen, auch wenn es für Viele ungewohnt ist. So ungewohnt zuzuhören, nicht zu kommentieren, nicht dazwischenzureden, und sich nicht zu entziehen. „*Am liebsten wäre ich einfach aus dem Raum gerannt.*“ – sagt eine Teilnehmerin. Es ist die seltene Chance abzuwarten, zurück zur Basis – Sprechen – Zuhören. Es ist nicht zu unterschätzen.

Ich begegne nicht nur mir selbst, sondern ich trage mit, was in der Gruppe geteilt wird. Es erfordert von allen Haltekraft. Die Herausforderung und die Chance, sich echt zu begegnen. Es lohnt sich.

8. Bezug zur Gestalt

Zwei Grundpfeiler der Gestalt²⁰ möchte ich zum Abschluss hervorheben, welche die Wirkkraft des Schweigens als Intervention für mich rahmen.

Die dialogische Beziehung²¹ zwischen Klient*in und Counselor im direkten Kontakt beschreibt den Rhythmus von Kontakt und Rückzug zwischen dem Ich und dem Du und an deren Grenzen. Der Dialog ist die Begegnung zwischen zwei Menschen auf Augenhöhe. Er ist essenziell und beinhaltet nicht unbedingt Worte. Er lebt von Resonanz und ist eine besondere Form des Kontaktes. Wie zwei Tänzer, die sich im Dialog zueinander bewegen.

Das zentrale Werkzeug der Gestalt ist der Bezugspunkt zum Hier und Jetzt. Ich arbeite mit dem, was sich in der Gegenwart zeigt. Damit verbunden ist die Haltung des Gewahrseins. Ich bin mir meiner selbst und meiner Umgebung gewahr; Schaue, ohne zu fokussieren. Ich erlebe Wachheit gegenüber dem was in mir, mit dir und um mich herum passiert: Wahrnehmung (*Sinne und Empfindungen*), Gewahrsein (*Wissen um diese Kanäle*) und Achtsamkeit (*bewusster Umgang mit dem, was bei mir ankommt*). So wird der Blick ganzheitlich geöffnet und ich arbeite mit meiner Sinnesbewusstheit und dem leiblichen Sein.

²⁰ Näheres zur Gestalt vgl. Perls 1996; Maris, Maris 1992; Rahm 1986

²¹ Vgl. Buber 2006

Das bedeutet mein sinnliches Vermögen, Atmosphären, Sprache, Nonverbales, Körper, Beziehungen und Emotionen fließen mit ein.²²

Die Interaktion lebt von mehr Kommunikationskanälen als nur dem Wort.
Zu Schweigen dient mir als Brücke und erleichtert, mich dem, was Jetzt ist, zu öffnen.

9. Fazit und Ausblick

Wie verpacke ich dieses Thema, so vielfältig, so scharfkantig, so weich?
Ich lade ein, die Ressource des bewussten Innehaltens wahrzunehmen und damit für sich zu experimentieren. Ich spüre genau, bei wem ich gut schweigen kann und bei wem ich besser schweigen sollte. Kommt es doch im äußerlich selben Gewandt, ist die Bedeutung völlig unterschiedlich. Was ist, wenn da vermeintlich wenig ist? Ich vertraue auf mich, auf die Situation und den Kontakt. Mit im Gepäck: Mein Atem, der mich bis hierhin gebracht hat und auf den ich immer zurückkommen kann, meine Intuition, mein leibliches Sein, Wissen über Kairos, der vorbeihuscht und, dass wir uns ähnlicher, als unähnlich sind.
Ich vertraue mich weiter dem Spiegel der Entschleunigung an. Reduziere, nehme wahr.
Was ist, steht mir zur Verfügung und bringt mich auf meine Spur.
Ich gehe ein Stück damit.

Einmal gekostet,
ein ehrliches Schweigen erlebt,
Stille in mir gespürt,
und ich möchte nie mehr zurück.

- Alina Esch

²² Vgl. Doubrawa 2006, S.23

10. Literatur

- Baer, Udo (2004): Gefühlssterne Angstfresser Verwandlungsbilder. Kunst und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle. Neukirchen-Vluyn, Affenkönig Verlag.
- Betz, Fritz; Reichel, René (2021): Schweigen macht Sinn. Zur Bedeutung von Sprechpausen, Stille und Verschwiegenheit in Beratung, Psychotherapie und Alltag. Wien, facturas.
- Buber, Martin (2006): Das dialogische Prinzip. Ich und Du. Zwiesprache. Die Frage an den Einzelnen. Elemente des Zwischenmenschlichen. Zur Geschichte des dialogischen Prinzips. Gütersloh & München, Gütersloher Verlagshaus.
- Böhm, David: (2024): Jetzt. Bis Du diesen Satz zu Ende gelesen hast, werden auf der Erde 24 Kinder geboren sein. Düsseldorf, Karl Rauch Verlag.
- Crepaldi, Gianluca (2018): Containing. Gießen, Psychosozial Verlag.
- Doubrawa Erhard (2006): Achtsamkeit und Gestalttherapie. Erschienen in: PiD Psychotherapie im Dialog: Psychoanalyse, Systemische Therapie, Verhaltenstherapie, Humanistische Therapien. 7. Jahrgang. Stuttgart, Georg Thieme Verlag.
- Duden: Bedeutung von Stille. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Stille>
- Herler, Klaudia (2017): Die Bedeutung der Stille in der Integrativen Gestalttherapie. https://oeagg.at/wp-content/uploads/2021/12/mth_klaudia_herler.pdf
- Kagge, Erling (2019): Stille. Ein Wegweiser. Berlin, Insel Verlag.
- Maris, Magda; Maris Aie (1992): Gestaltpraxis. Oldenburg, Transform Verlag.
- Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph F.; Goodman Paul (1996): Gestalttherapie. Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Petzold, Hilarion G. (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 1. Klinische Philosophie. Paderborn, Junfermann Verlag.
- Radbild Bild von Clker-Free-Vector-Images auf [Pixabay](#)
- Rahm, Dorothea (1986): Gestaltberatung. Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit. Paderborn, Junfermann Verlag.
- Richter, Kurt F. (2011): Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rosa, Hartmut (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin, Suhrkamp Verlag.
- Rosenberg, Marshall B. (2010): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn, Junfermann Verlag.
- Schanze, Silvia; Lawlor, Andrea (2022): Mini-Handbuch Entspannungscoaching. Weinheim, Beltz Verlag.
- Sondermann, Heinz (2020): Biografisch spirituelle Prozessbegleitung <https://www.grenzraeume.de/includes/media/Flyer/Biografisch-Spirituelle-Prozessbegleitung-4.pdf>
- Trip, Frank; Wirtz, Claudia; Volkerts, Claudia (2019): Schweigen in der Therapie – eine essenzielle Fähigkeit. Veröffentlicht in: Kontext. Zeitschrift für systemische Perspektiven. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Watzlawick, Paul (2011): Man kann nicht nicht kommunizieren. Göttingen, Hogrefe Verlag.
- Zimmermann, Jack; Coyle, Virginia (2010): Der große Rat: Das Council – mit dem Herzen hören und sprechen, den Kreis erweitern. Freiburg, Arbor Verlag.

Zusammenfassung

Wie ist es zu schweigen? Wie erlebe ich Stille? Ich widme mich der Kompetenz des Schweigens und dadurch erlebbar werdenden Stille im Counseling. Ein Thema, das sich wie ein Spiegel verhält und uns einlädt, dem Wesentlichen zu begegnen. Ich benenne, was nicht greifbar ist und doch kippen kann. Wie nutze ich Schweigen als aktive Intervention? Die Bewusstwerdung des lebendigen, stillen Raumes.

Biografische Notiz

Name:	Alina Esch
Wohnort:	Monheim am Rhein
Berufsbezeichnung:	Sozialarbeiterin
Fachrichtung:	Gestalt und Biografisch - Spirituelle Prozessbegleitung
LehrCounselor:	Uta Stinshoff und Maria Amon
LehrTrainer:	Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2408 G * ISSN 0721 7870
2024

