



Fritz Betz, René Reichel

Schweigen macht Sinn

Zur Bedeutung von Sprechpausen, Stille und
Verschwiegenheit in Beratung, Psychotherapie und Alltag

Fritz Betz, René Reichel
Schweigen macht Sinn

Fritz Betz, René Reichel

Schweigen macht Sinn

Zur Bedeutung von Sprechpausen,
Stille und Verschwiegenheit in Beratung,
Psychotherapie und Alltag

facultas

Die Autoren

Mag. Dr. Fritz Betz, MSc., Psychotherapeut (Integrative Therapie) und Soziologe, Supervisor, Lehrtherapeut; langjährige Tätigkeit an Hochschulen und Universitäten; Publikationen zu den Themenbereichen Diskursethik, Medien sowie Arbeit und Gesundheit; arbeitet derzeit in freier Praxis und als Lehrender an der Donau-Universität Krems.

Dr. René Reichel, MSc., Psychotherapeut (Integrative Therapie) in freier Praxis seit 1991; Lehrtherapeut, Supervisor/Coach (ÖVS); viele Jahre in der Ausbildung von Sozialarbeiter*innen tätig; langjähriger Mitarbeiter und Lehrgangsleiter im Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems. Zahlreiche Bücher.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr, eine Haftung der Autoren oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Copyright © 2021 Facultas Verlags- und Buchhandels AG

facultas Universitätsverlag, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Österreich

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlagbild: © [Redline96/istockphoto.com](https://www.istockphoto.com/redline96)

Fotografien Buchkern: © Richard Maria Schneider

Satz: Wandl Multimedia-Agentur, Großweikersdorf

Lektorat: Astrid Fischer, Berlin

Druck und Bindung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien

Printed in Austria

ISBN [978-3-7089-2074-0](https://www.isbn-international.org/product/9783708920740)

eISBN 978-3-99111-236-5

Inhalt

1 Einleitung: Verschiedene Themen und wie sie doch zusammenhängen

2 Vom Zauber der Sprechpausen

- 2.1 Ganz allgemein
- 2.2 Sprechpausen in Beratung und Psychotherapie
- 2.3 Schreibpausen

3 Therapeutische Szenen des Schweigens

- 3.1 Selbst-Beherrschung
- 3.2 Selbstschutz und Verneinung
- 3.3 Containing
- 3.4 Brüchiges und autonomes Subjekt
- 3.5 Vegetativer Tanz
- 3.6 Asymmetrie und Geständniszwang
- 3.7 Ver-Sagen und Warten können

4 Die hellen und die dunklen Seiten des Schweigens

- 4.1 Die hellen Seiten des Schweigens
- 4.2 Die dunklen Seiten des Schweigens

5 Schamvolles Schweigen

- 5.1 Beschämung
- 5.2 Freiwilliger Geständniszwang
- 5.3 Unterwerfung
- 5.4 Selbst und Ich-Ideal
- 5.5 Scham und Stigma
- 5.6 Ausdruck

6 Sprachlos vor ...

7 Über allen Wipfeln ist Ruh‘ - Laufende Intervention

- 7.1 Stimulieren
- 7.2 Schweben
- 7.3 Ankommen

8 Das Schweigen in der Lebensspanne

- 8.1 Wie erleben Kinder und Jugendliche das Schweigen
- 8.2 Wenn Kinder und Jugendliche schweigen
- 8.3 Schweigen in der Paarbeziehung
- 8.4 Das Schweigen im Alter
- 8.5 Wenn alte Menschen beschwiegen werden
- 8.6 Familiengeheimnisse

9 Geschwätzigkeit

- 9.1 Herrschaft und Vermeidung
- 9.2 Am Ende der Stunde
- 9.3 Redselige Helfer
- 9.4 Schwach sinnig
- 9.5 Zugehörigkeit
- 9.6 Medien, Waffen, Echokammern
- 9.7 Therapeutischer Tratsch?

10 Verschwiegenheit

- 10.1 Persönliche Beziehungen
- 10.2 Soziokulturelle Aspekte
- 10.3 Kriminelle Aspekte
- 10.4 Professionelle Verschwiegenheit
 - 10.4.1 Das Beichtgeheimnis
 - 10.4.2 Anwaltliche Verschwiegenheit
 - 10.4.3 Amtsgeheimnis und Dienstgeheimnis
 - 10.4.4 Ärztliche Schweigepflicht
 - 10.4.5 Psychotherapeutische Schweigepflicht und Vertraulichkeit
 - 10.4.6 Verschwiegenheit in Beratung, Supervision und Coaching

10.4.7Verschwiegenheit und Vertraulichkeit in
multidisziplinären Teams in stationären
Einrichtungen

11 Hilfreiche Strategien mit wenigen Worten oder: Strategien am Ende der Sprache

11.1 Strategien im sprachlosen und spracharmen Raum

11.2 Wenn Sprache nichts mehr sagt

12 Der Klang der Stille

12.1 Silentium

12.2 Ursprung und Erzeugung

12.3 Mordverdacht

12.4 Transformationen

12.5 Stille als Ereignis

12.6 Achtsamkeit

12.7 Industrialisierung der Stille

Literatur

1 Einleitung: Verschiedene Themen und wie sie doch zusammenhängen

Fritz Betz, René Reichel¹

Wann haben Sie zuletzt ein kurzes oder längeres Schweigen bewusst wahrgenommen? Und wie war das für Sie? Hat es gepasst, hat es Sie beunruhigt, verärgert? Haben Sie versucht, es sich zu erklären? Haben Sie versucht, es zu durchbrechen?

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, besagt ein viel zitiertes Axiom von Paul Watzlawick.² Schweigen ist nicht einfach ein Nullpunkt oder eine Leerstelle des Sprechens. In menschlicher Kommunikation lässt es sich nur als beredtes Schweigen verstehen, als ein Sprechen durch Nicht-Sprechen.

Schweigen ist mehrdeutig. Es scheint keine andere Form der Kommunikation zu geben, die so viele Missverständnisse zwischen Menschen erzeugen kann. Und so ist auch in Beratung und Psychotherapie das quälende Schweigen in Partnerschaft oder Familie ein häufiges Thema. Kinder betrifft das besonders, weil sie sich noch schwerer als Erwachsene tun, ein Schweigen angemessen zu deuten. Aber es gibt auch beglückende Momente der Stille in menschlichen Begegnungen und Beziehungen.

Unser Dasein und unsere Entwicklung sind über die gesamte Lebensspanne hinweg in zwischenmenschliche Interaktion eingebettet und auf sie angewiesen. Sinnliche Wahrnehmung, Affekte und erste Gedanken, Körperkontakt, Mimik und Gestik, Nähe und Distanz – die Erlebniswelt der frühen Kindheit im Austausch mit nahen

Bezugspersonen ist eine Vorsprachliche. Als Erwachsene haben wir vergessen, dass wir frühe und prägende Erfahrungen über viele Monate hinweg in wortloser Zwiesprache mit der Welt gemacht haben. Und dennoch haben wir ihre Spuren leiblich gespeichert. Diese Spuren gewinnen an Deutlichkeit, wenn wir wieder einmal wie die Kinder spielen. Oder wenn etwas an Schrecklichem rührt, das in einen sprachlosen Raum verbannt ist. Vorsprachliche Erfahrungen sind in die Texturen der Liebe und des Exzesses, des erbitterten Konflikts, des Traums und des ästhetischen Erlebens eingewoben. Aber auch in jene der psychosozialen Krise, des psychosomatischen Leidens oder des Wahnsinns. Mitunter fehlen dafür die Worte. Oft verbirgt sich das Wesentliche hinter und unter den Worten. Das aber „fordert vom Therapeuten, daß er diese Sprachen der Mimik, der Gestik und Haltung, der Zuwendung, Abwendung, der Hingabe, Gabe, des Geschenks wahrnimmt, daß er diese Sprache seiner Patienten und der therapeutischen Situation in der ihr je eigenen Qualität erfaßt. Dies umso mehr, da er ja selbst ‚mitten in der Szene‘ steht, die er wahrnehmend und betrachtend zu interpretieren sucht“ (Petzold, 2003, S. 157).

Wie für Ethnologen und Fußballschiedsrichterinnen, so gilt auch für Therapie und Beratung: Was wir beobachten, spielt sich unter der Bedingung unserer eigenen Anwesenheit ab. Dem Erfassen und Deuten geht das Wahrnehmen voraus. Um die nonverbalen Dimensionen im Leben unserer Patienten und Klientinnen wahrnehmen zu können, um sich im Kräftefeld des sprachlosen motorischen Ausdrucks von Affekten und Gefühlen hilfreich auf sie einlassen zu können, müssen wir wissen und spüren, wann und wie wir selbst schweigen.³

Was im Mikrokosmos der psychosozialen Beratung und der Psychotherapie stattfindet, ist von allgemeinen gesellschaftlichen Phänomenen und Dynamiken

durchdrungen. Wir laden die Leser*innen in unseren Texten daher immer wieder ein, mit uns einmal mehr auf den weiteren sozialen Kontext zu schauen und dann wieder den Blick auf die speziellen Herausforderungen für Beratung und Psychotherapie zu richten.

In unserer Zeitgenossenschaft vermerken wir ein Schwinden von Freiheit unter wissenschaftlichen, politischen und gesundheitspolitischen Vorzeichen. Beim Schreiben haben wir uns viele Freiheiten gegönnt. Die Form der Texte in diesem Buch ist die des Essays. Diese Form wurde von Michel de Montaigne begründet (Essais, 1572–1592). Es geht in einem Essay darum, nicht nur von der chemischen Zusammensetzung eines Weines zu sprechen, sondern auch seinen Geschmack zu beschreiben.

Theodor W. Adorno (1991, S. 21) misst dem Essay eine „Affinität zur offenen geistigen Erfahrung“ bei: „Er fängt nicht mit Adam und Eva an sondern mit dem, worüber er reden will; er sagt, was ihm daran aufgeht, bricht ab, wo er selber am Ende sich fühlt und nicht dort, wo kein Rest mehr bliebe [...]“ (ebenda, S. 10). Wir möchten mit unseren Beiträgen Leser*innen zu einem Spaziergang (inklusive Weinverkostung) einladen, zu einem Spaziergang in und durch „sprachlose Räume“ (Petzold, Leeser & Klempnauer, 2017), der zwar an einem gemeinsamen Ausgangspunkt beginnt, der aber während des Gehens da und dort Abzweigungen oder auch Umwege nimmt, je nachdem, welche Einladungen von der geistigen Umgebung ausgesprochen werden. Dabei fügt sich Literarisches zu wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Erfahrungen.

Um mit ersten Schritten ins gemeinsame Gehen zu kommen, beginnen wir mit einer Betrachtung von Sprechpausen, also von relativ kurzen Momenten des Schweigens, die auf öffentlichen Bühnen wie jener der Politik oder des Theaters, aber auch in Beratung und Psychotherapie eine große Rolle spielen. In weiterer Folge

beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Szenen des Schweigens im therapeutischen Kontext, um dann in kurzen Thesen helle und dunkle Qualitäten des Schweigens zu beleuchten.

In den darauffolgenden Überlegungen zur Scham wird immer wieder die Theorie des Zivilisationsprozesses von Norbert Elias aufgegriffen, wenn wir versuchen, aktuelle Erscheinungen schamhaften Schweigens zu verstehen. Wir bleiben dann kurz stehen, weil wir über Momente der Sprachlosigkeit nachdenken. Aber wir kommen wieder in Bewegung und traben durch die Waldesruh, wenn wir eine besondere Form der kollegialen Intervision mit langen Pausen des Nachdenkens und -empfindens schildern. Es folgen Überlegungen zu möglichen Bedeutungen des Schweigens in bestimmten Lebensphasen, in Partnerschaft und Familie.

Reden, ohne zu schweigen, gehört zu den Charakteristika des Geschwätzes. Wenn wir seine Eigenarten erkunden, begleitet uns der alte Grieche Plutarch ein Stück des Weges. Danach kommen wir zu einem komplexen Feld, das in Beratung und Psychotherapie, aber auch in vielen anderen Berufen eine große Rolle spielt: das Verschweigen und die Verschwiegenheit. Wir möchten zeigen, dass es dabei um weit mehr geht als um ein Bewahren von schützenswerten Geheimnissen. Auch hier gibt es helle und dunkle Seiten. Wir machen deutlich, dass sich jede einseitige Bewertung von Verschwiegenheit – sei es als gut bei professioneller Schweigepflicht oder als böse in kriminellen Kontexten – als kurzfristig erweist, wenn man genauer hinschaut. Wir zeigen auch, dass zwischen Theorie und Praxis professioneller Verschwiegenheit beachtliche Unterschiede bestehen.

Praktische Hinweise zum Umgang mit dem Sprechen und Schweigen in Beratung und Psychotherapie finden sich

quer durch alle Beiträge. Konzentriert sind solche Hinweise im vorletzten Kapitel versammelt.

Ganz am Schluss lauschen wir dann den beängstigenden und zauberhaften Klängen der Stille, einer Stille, die ganz persönlich erfahren werden, die sich aber auch in größeren sozialen Räumen ausbreiten kann.

Manche Themen und Motive, wie z. B. das Schweigen aus Scham, das strafende Schweigen oder das Schweigen im Gefolge von Traumata, tauchen in diesem Buch wiederholt und an unterschiedlichen Orten auf. Das ist dann jeweils einem Wechsel der Perspektive und des Kontextes geschuldet. Insgesamt sind unsere Beiträge von einem Einerseits – Andererseits durchzogen, was durchaus herausfordernd ist. Das lässt sich z. B. am Begriff des Tabus zeigen, der in der Regel als hinderlich oder sogar schädigend verstanden wird, aber auch in seiner wertvollen und schützenden Bedeutung wahrgenommen werden sollte. Das Schweigen wie auch das Verschweigen zu durchbrechen, ist seltener eine Frage des Prinzips als eine Frage des richtigen (oder falschen) Zeitpunkts.

Unsere Wünsche, die sich mit diesem Buch verbinden, sind:

1. die Vieldeutigkeit und Komplexität des Nichtsprechens für die Leser*innen lebendig werden zu lassen,
2. das Schweigen und die Stille zu würdigen,
3. unsere Leser*innen anzuregen, mit Sprechpausen, mit dem Schweigen und mit dem Ermöglichen und Erleben von Stille zu spielen,
4. professionelle Verschwiegenheit als Phänomen wahrzunehmen, das jeweils kontextgebunden in einem komplexen Spannungsfeld von ethisch-moralischen Überlegungen und rechtlichen Normen verortet ist.

„In Freiheit denkt er zusammen, was sich zusammenfindet in dem frei gewählten Gegenstand“, schreibt Adorno (1991, S. 19) über den Essay. Einiges konnte und sollte in diesem

Buch keinen Platz finden: So das wichtige Thema von organisch bedingter Sprach- und Gehörlosigkeit oder das Feld der Entwicklungsstörungen wie des Mutismus. Mannigfaltige Formen wortloser Kommunikation in den Arenen der Kunst (Performance, Pantomime ...) oder Populärkultur (Stummfilm) werden, wenn überhaupt, dann nur am Rande gestreift. Die Schrift und das Schreiben anstelle des Sprechens verdienen auch im Kontext von psychosozialer Beratung und Therapie eigene und umfassende Publikationen: Das Schreiben galt schon den mittelalterlichen Schweigeorden als Ausweg aus der Dichotomie von Reden und Schweigen (Roloff, 1973; Betz, 1994, S. 27 f.) und wird heute in der Poesie- und Bibliothherapie als Medium der Selbsterfahrung, Förderung und Heilung eingesetzt.

Wir haben zudem der billigen Versuchung widerstanden, illustrativ einige Seiten leer zu lassen. Und bestimmt ist dies eines der wenigen Bücher über das Schweigen, das ohne *das* Zitat des Philosophen Ludwig Wittgenstein aus dem Tractatus logico-philosophicus („Wovon man nicht sprechen kann, ...“) auskommt.

-
- 1 Das Konzept für dieses Buch haben beide Autoren gemeinsam entwickelt. Die Beiträge wurden so, wie sie gekennzeichnet sind, im Wesentlichen allein geschrieben, die Autoren haben einander aber immer wieder im Gespräch gegenseitig bereichert.
 - 2 Dieser Satz ist nur dann richtig, wenn wir unter dem Begriff „Kommunikation“ nicht allein absichtsvolles Handeln, sondern jegliches menschliches Verhalten im Mit-Sein mit anderen verstehen.
 - 3 In der Integrativen Therapie als einer phänomenologisch orientierten Therapierichtung wird eine solche Interaktion vor oder jenseits der Sprache als „Zwischenleiblichkeit“ oder „zwischenleibliche Resonanz“ bezeichnet.

2 Vom Zauber der Sprechpausen

René Reichel

2.1 Ganz allgemein

Stellen Sie sich einen Schüler vor, der einen ungern auswendig gelernten Text aufsagt. Stellen Sie sich anschließend einen guten Schauspieler vor, der denselben Text vorträgt.

Welche Unterschiede sind zu erkennen? Ja, natürlich auch die Aussprache, die Betonung, der Wandel in der Lautstärke und im Tempo. Aber der hier wesentliche Unterschied liegt in den Sprechpausen. Bei einem „aufgesagten“ Text kommen sie nur vor, wenn die Schülerin gerade nicht weiterweiß. Bei einer guten Schauspielerin haben – genau getimte – Sprechpausen eine wesentliche Bedeutung für den Sinn und die Wirkung des Textes.

Das Gleiche können Sie bei Politiker*innen hören. Gut eingesetzte Sprechpausen entscheiden über die Wirkung einer Rede. Das wissen alle Rhetorik-Schüler z. B. durch die Rede von Marc Anton in Shakespeares *„Julius Caesar“*: „Freunde, Römer, Mitbürger, hört mich an: ...“

Ähnliches gilt für Zeremonien und Rituale. Bei einem Gottesdienst tritt der Pfarrer auf, schaut in die Runde und sagt dann: „Der Herr sei mit euch.“ Die kurzen Pausen zwischen Teilen einer Messe betonen die Feierlichkeit. Der bekannt gewordene Auftrittssatz des derzeitigen Papstes Franziskus – „Fratelli e sorelle, ... buona sera ...“ – erzielte seine Wirkung dadurch, dass er anschließend eine Pause machte. Die Überraschung konnte sich entfalten.

Im Schulunterricht, in Vorlesungen und Vorträgen gilt dasselbe: Sprechpausen – wenn sie gut gesetzt und getimt sind – machen aufmerksam oder erhöhen die Aufmerksamkeit, sofern sie nicht mit „äh“ gefüllt werden.⁴ Viele kluge Menschen erzielen leider wenig Wirkung mit ihren Gedanken, weil sie pausenlos und meist auch noch monoton vorgetragen werden. Auch in Gesprächen ist es selten üblich, nach einer Wortmeldung erst nachzudenken und dann zu antworten.

Sprechpausen sind kontrollierte und begrenzte Schweigephasen im Rahmen des Sprechens. In Anlehnung an Austin (1972) und Butler (2006) können wir bei Sprechpausen von performativem Schweigen⁵ sprechen, was die Möglichkeit miteinschließt, dass die Sprechpause ähnlich wie das Sprechen auch missverstanden werden kann. Auf jeden Fall verändern sie das Gesamt des Gesprochenen und damit auch die Wirkung des Sprechenden.

Gute wie schlechte Beispiele mit solchen Sprechpausen können wir auch in Fernsehkrimis mitverfolgen. Hier kann man (manchmal fehlende) Sensibilität gut erfassen. Nach dem Auffinden der Leiche flüchtet man in schnelle routinierte Fragen: „Todeszeitpunkt?“, „Wer hat ihn gefunden?“ Fast jeder Mensch vor dem Bildschirm spürt es, wenn im Krimi ein Polizeibeamter nach dem Überbringen einer Todesnachricht zu früh sagt: „Dürfen wir Ihnen ein paar Fragen stellen?“ oder gleich: „Wann haben Sie ... zuletzt gesehen?“ Das angemessene Schweigen im Sinne einer Sprechpause hat mit Respekt vor den Betroffenen, aber auch mit dem Anerkennen der Unfassbarkeit zu tun.

Was also bei Sprechpausen ganz wesentlich dazukommt, ist etwas Emotionales, eine Spannung, die zwischen den Menschen atmosphärisch entsteht, die manche den Atem anhalten lässt und die das gerade Gesagte oder das noch zu Sagende mit einer zusätzlichen Bedeutung auffüllt.

Solche bedeutungsvollen Pausen gibt es beim Sprechen und in der Musik. Die **Generalpause**, ein Zeitraum, in dem alle Instrumente schweigen, hat vielschichtige Bedeutungen, für jeden Hörenden individuell, aber doch alle Hörenden verbindend.

Zu ergänzen ist eine weitere Bedeutungsmöglichkeit für die Pause: Der Nachklang, der Nachhall. Hier kann das soeben Gehörte quasi besser verdaut werden, bevor es weitergeht. Diese Bedeutung der Pause spielt bei Beratung und Psychotherapie eine wichtige Rolle.

Das bisher Beschriebene gilt für das Hören, aber ähnlich auch für das Schauen. Maria Becker ergänzt ihre Beobachtungen über die Pausen in Musik und beim Sprechen mit der **Posa**, dem Innehalten von Tänzer*innen in ihrer Bewegung. Posa ist zugleich Pause und Pose. Auch die Posa macht „deutlich, dass Momente der Stille, Abbrüche, Schweigen etc. in jene Tiefen hineinreichen, die das autonome Subjektsein des modernen Menschen grundlegend infrage stellen, wiewohl sie zu seiner Konstituierung beigetragen haben“ (Becker, 2013, S. 1108).

Den Pausen beim Hören von Sprache oder Musik oder dem Beobachten von Bewegung entsprechen analog auch die leeren Flächen im Blickfeld. Ein - gelegentlicher - Blick in die „endlose Weite“ hat ganz spezifische Wirkungen, die in manchem mit den vorher beschriebenen Pausen vergleichbar sind. Auch beim Blick auf das Meer oder in den Himmel relativiert sich die Subjekthaftigkeit des Betrachters, der gerade nicht etwas Bestimmtes ins Auge fasst. Diese „Nichtbeziehung“ rührt an Existenzielles: einmal an die Idee der aufgelösten Grenzen, des Verschmelzens, des All-Eins-Seins; ein anderes Mal an die Wahrnehmung des völligen Alleinseins, des Verlorenseins, der Bedeutungslosigkeit; vielleicht aber auch an das Glück des Daseins.

Das Wahrnehmen der Bedeutung von Pausen hat auch ganz profane handwerkliche Aspekte. Ähnlich wie ein Gespräch, bei dem auf jemanden pausenlos eingeredet wird, wirkt ein Plakat, das von oben bis unten mit Bildern und Texten gefüllt ist. Wie anders wirkt ein Plakat, in dem gezielt leere Flächen das Auge atmen lassen und die Aufmerksamkeit auf das Wenige lenken. Das erhöht die Bedeutung des jeweils Gezeigten oder Geschriebenen.⁶ Bei längeren Texten sind es Absätze, Abstände und Zwischenüberschriften, die dieses Atmen ermöglichen. Auch Punkte (...) und Gedankenstriche (-) geben einem Text etwas von der Qualität, die wir durch Sprechpausen hören (können). Daher zielt auch das Layout eines Textes wie in diesem Buch darauf ab, „beim Lesen Luft holen“ zu können. Die Atemlosigkeit ist also nicht nur für den Sprechenden (und die Zeigende) ein Problem, sondern genauso für die Hörenden (die Schauenden, die Lesenden).

Pausenlosigkeit und Atemnot sind eng verbunden, auch wenn das nicht immer gleich auffällt. Das liegt unter anderem daran, dass unsere alltägliche Kommunikation ein ganz allgemein überhöhtes Tempo hat. Noch während jemand spricht, hat der andere schon die Reaktion parat und wartet ungeduldig, bis der andere Luft holt, um in diese Lücke hineinzustoßen. Wenn man aber Gefahr läuft, nicht in Ruhe ausreden zu können, wie soll man dann noch Sprechpausen riskieren? Viele lernen daher schon als Kinder, hektisch zu reden.

Auch in anderen Bereichen gibt es diese Unterschiede zwischen Pausen und Pausenlosigkeit: In den Anfangsjahren des Fernsehens gab es nach einer Sendung eine Pause bis zur nächsten Sendung und es gab sogar einen Sendeschluss am späten Abend; heute wird während des Abspanns schon die nächste Sendung angespielt und Sendeschluss ist undenkbar. Auch in Konzerten können manche Besucher sich nicht zurückhalten und platzen

schon in den Schlussakkord mit ihrem Beifall. Manche wollen wohl allen zeigen: „Ich weiß, wann es aus ist.“ Berühmt wurde hingegen, wie nach der Uraufführung der 8. Symphonie von Gustav Mahler am Schluss im Saal minutenlang Schweigen herrschte, bevor der große Jubel losbrach. Wie wohltuend ist es auch, wenn manchmal im Kino Menschen am Ende eines eindrucksvollen Films noch während des Abspanns sitzen bleiben und den Film nachklingen lassen.

Ein mit der Pausenlosigkeit verwandtes Problem ist der **Lösungsdruck**, der meist zugleich ein Zeitdruck ist. In üblichen Besprechungen, Teamsitzungen und Verhandlungen wird heutzutage erwartet, dass ein anstehendes Problem hier und jetzt geklärt und gelöst wird. „Also, wie machen wir es jetzt?“ In vielen Fällen würde aber ein „Sackenlassen“, „Drüber-Schlafen“, ein „Nochmal-Durchkauen“ besser helfen. Eine Tendenz zum „Husch-Pfusch“ ist seit einigen Jahrzehnten auch in der Politik unübersehbar. Nie zuvor wurden so viele Gesetze beschlossen, die im Nachhinein als verfassungswidrig aufgehoben oder als nicht durchführbar wieder geändert wurden.⁷ Ein positives Beispiel hingegen lieferte der österreichische Bundeskanzler Fred Sinowatz, als er in der Zuspitzung des Konflikts zwischen Ökologie und Ökonomie bei der Besetzung der Hainburger Au im Dezember 1984 einen „Weihnachtsfrieden“ mit „Nachdenkpause“ verordnete. Damit schuf er die Grundlage für einen Lösungsprozess. Wenn man Konflikte wie etwa den Brexit unter diesem Aspekt betrachtet, dann wird klar, wie viel gefährliche Polarisierung und wie viel sinnloser Zeitaufwand vor allem durch einen schnell-schnell durchgepeitschten Meinungsbildungs- und Abstimmungsprozess entstehen kann.

Man könnte also paradoxerweise sagen: Sich Zeit nehmen hilft Zeit sparen.

Ergänzend zu den hier angedeuteten gesellschaftlichen Hindernissen für eine Kultur der Sprechpausen gibt es auch individuelle Aspekte. Ein berühmtes Beispiel stellt Sten Nadolny in seinem Roman *„Die Entdeckung der Langsamkeit“* (1983) vor, in dem sein Protagonist John Franklin unfähig ist, das übliche Tempo seiner Mitmenschen mitzugehen, weder körperlich noch sprachlich. Er braucht sehr lange, bis er eine Antwort formulieren kann, was ihm sehr große Schwierigkeiten besonders in Kindheit und Jugend einbringt, ihn letztlich aber nicht daran hindert, ein berühmter Polarforscher zu werden. Der enorme Erfolg dieses Buches kann durchaus als Zeichen verstanden werden, dass in der Öffentlichkeit eine Sensibilisierung für das Problem der überhöhten Schnelligkeit besteht. 1990 wurde in Österreich der „Verein zur Verzögerung der Zeit“⁸ gegründet; er war damals seiner Zeit voraus. Inzwischen gibt es mehrere Bewegungen, die sich der „Entschleunigung“ verschrieben haben („slow food“, „slow travel“, „Achtsamkeit“ u. a.).

Wir können also die Pausenlosigkeit als ein umfassendes Problem sowohl im persönlichen wie im gesellschaftlichen Bereich erkennen und benennen.

Es gibt aber auch unangenehme, geradezu quälende Wirkungen von bewusst eingesetzten Pausen: die bei einem Verhör, die bei der Mitteilung von den Ergebnissen einer Schularbeit oder einer Juryentscheidung. Hier geht es darum, jemanden „zappeln zu lassen“, aber letztlich auch im hilfreichen Sinn: der Ratlosigkeit einen gewissen Raum zu geben.

Zusammenfassend können wir drei Funktionen von Sprechpausen erkennen:

- die Förderung von Aufmerksamkeit auf das Gesagte – im Sinne einer Interpunktion,