

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 gebrummen „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.