

Auch ein mangelndes Kommunikationsvermögen kann zur Ursache für eine Funkstille werden: zum Beispiel weil der Partner aus einer Familie stammt, in der Probleme nie besprochen, Streitereien geschluckt und schlechte Gefühle aufgetürmt wurden. „Ein Kind, das von seiner Mutter mit Schweigen bestraft wurde, wird dieses vermeintliche Konfliktlösungsmittel eher übernehmen als ein Kind, das eine gesunde Diskussionskultur erleben durfte“, sagt Tina Soliman.

**Tatjana, 32, aus Bonn hofft auf ein Zeichen von ihrer Freundin**

“  
NUR EIN  
KALTES „ICH  
LEGE JETZT  
AUF“, ALS ICH  
FLEHTE  
“

**M**anchmal, wenn eine Mail mit dem Absender Anke reinkommt, setzt kurz mein Herz aus. Dann realisiere ich: Ach nee, ist ja meine Steuerberaterin, die mir da schreibt. Und nicht die Anke, die ich jetzt schon seit fast vier Jahren vermisste. Seit sie einfach nicht zu unserer Verabredung gekommen ist. Eine Stunde habe ich in unserem Café gewartet, mir noch nichts dabei gedacht, dann auf ihrem Handy angerufen. Erst spät am Abend habe ich mich dabei ertappt, wie ich in meiner Wohnung auf und ab lief – und mir dämmerte, dass hier etwas nicht stimmt. Dass sie nicht anrufen wird, extra nicht zurückruft. Ein paar Tage später erwischte ich sie auf dem Festnetz. Das war das letzte Mal, dass ich ihre Stimme hörte. Nur ein kaltes „Ich lege jetzt wieder auf“, als ich flehte und fragte, was ich denn falsch gemacht hätte, was denn passiert sei. Bis heute zermartere ich mir den Kopf, wieso sie unsere Freundschaft ohne Erklärung, ohne mir ersichtlichen Grund beendet hat. Weh tut es noch immer.

Wenn sich eine Person in die Funkstille flüchtet, zieht sie sich in einen Schutzraum zurück: um nachzudenken, um zu sich zu kommen, sich abzugrenzen – vielleicht auch weil sie ein einziges Mal in der stärkeren Position sein will. Denn wer schweigt, hat die Macht. Viel wahrscheinlicher ist jedoch, dass sie sich nicht mehr anders zu helfen wusste. Wer die Schuldige und wer das Opfer ist, kann nicht eindeutig bestimmt werden. „In Beziehungen ist niemand schuldfrei“, sagt Siglinde Bender. Trotzdem nimmt diejenige, die den Kontakt abbricht, beiden die Chance, Missverständnisse zu erkennen und Probleme gemeinsam anzupacken. Weder kann man sich rechtfertigen noch auf Erklärungen hoffen. Trotzdem wirkt die Funkstille aus der Distanz: Im besten Fall werden sich beide Seiten der Knoten bewusst, die schon zuvor die Beziehung belastet haben. Im schlimmsten Fall nagt die Kontaktsperre ein Leben lang.

### IHM NACH DER ARBEIT AUFZULAUERN BRINGT GAR NICHTS

Was kann man tun, um mit der Stille zu brechen? Wie weit darf man gehen, um den anderen wieder zum Reden zu bringen – wenn Anrufe nur auf die Mailbox weitergeleitet werden? „Einen Brief kann man schreiben“, sagt Psychotherapeutin Siglinde Bender. „Um zu signalisieren, dass man bereit ist, offen miteinander zu sprechen, zuzuhören und sich zu entschuldigen, falls man etwas übersehen oder falsch gemacht hat.“ Man könne unaufdringlich die Hand ausstrecken, aber vernünftig dosiert und ohne Druck. Dem Partner nach der Arbeit aufzulauern, die Freundin am Wochenende zu Hause abzupassen oder die Schwester bei einem zufälligen Treffen auf der Straße zur Rede zu stellen sei absolut kein geeignetes Mittel. Sosehr es auch kribbelt oder sticht. Bender: „Die Entscheidung zu schweigen, ist bewusst getroffen worden. Man kann nichts erzwingen.“

Sehr wohl aber könne man lernen, mit der Situation besser klarzukommen. Um die Grübelei zu beenden und sich nicht noch mehr zu zermürben, vor allem aber, um loszulassen. „Überlegen Sie sich ein Ritual“, rät Bender. „Damit die Seele begreift, dass sie wieder frei ist, unabhängig vom anderen.“ Manche lassen einen Luftballon steigen oder verschließen eine Schachtel mit Erinnerungsstücken. Andere fahren an einen Ort, den sie mit dem anderen verbinden – und entdecken ihn neu, für sich allein. Man kann auch ein Mantra für sich entwickeln, mit der Botschaft: „Ich akzeptiere dein Schweigen – und gehe jetzt meinen eigenen Weg.“ Bis man so weit ist, vergeht schnell ein Jahr. Einigen hilft auch das Gespräch mit einem Coach oder Thera-

peuten, um die Situation besser einordnen zu können und einen neutralen Blick von außen zu bekommen. Und wenn man sich weiterhin sieht – weil es gemeinsame Freunde oder Verwandte gibt oder die Welt ganz einfach klein ist? Bender: „Dann wäre es eine schöne Geste, sich versöhnlich zu zeigen.“ Freundlich zu grüßen und einmal zu lächeln – selbst wenn es nicht erwidert wird. Vielleicht lässt sich irgendwann eine neue Ebene finden, auf der man sich ohne große Erwartungen begegnen kann. Und falls nicht, wird man zumindest mit sich selbst milde umgehen können: weil man die Entscheidung des anderen zu respektieren gelernt hat – und mit sich im Reinen ist.

**KATJA BOSSE**

## BUCH-TIPP

### „DER STURM VOR DER STILLE“



Ihr aufwendig recherchiertes Buch „Funkstille: Wenn Menschen den Kontakt abbrechen“ (Klett-Cotta, 196 S., 17,95 €) wurde vor zwei Jahren zum Bestseller. Nun beleuchtet Tina Soliman noch einmal explizit die schwelenden Konflikte und überhörten Signale vor dem

Abbruch. Auf einfühlsame Weise analysiert sie die Perspektive derjenigen, die die Funkstille herbeigeführt haben (Klett-Cotta, 240 S., 18,95 €).