

# Das Schweigen auflösen

Nichtreden kann ein Schutzpanzer und eine Angriffswaffe sein. Diese Blockade des Schweigens aufzulösen, braucht Pragmatismus und Fantasie.

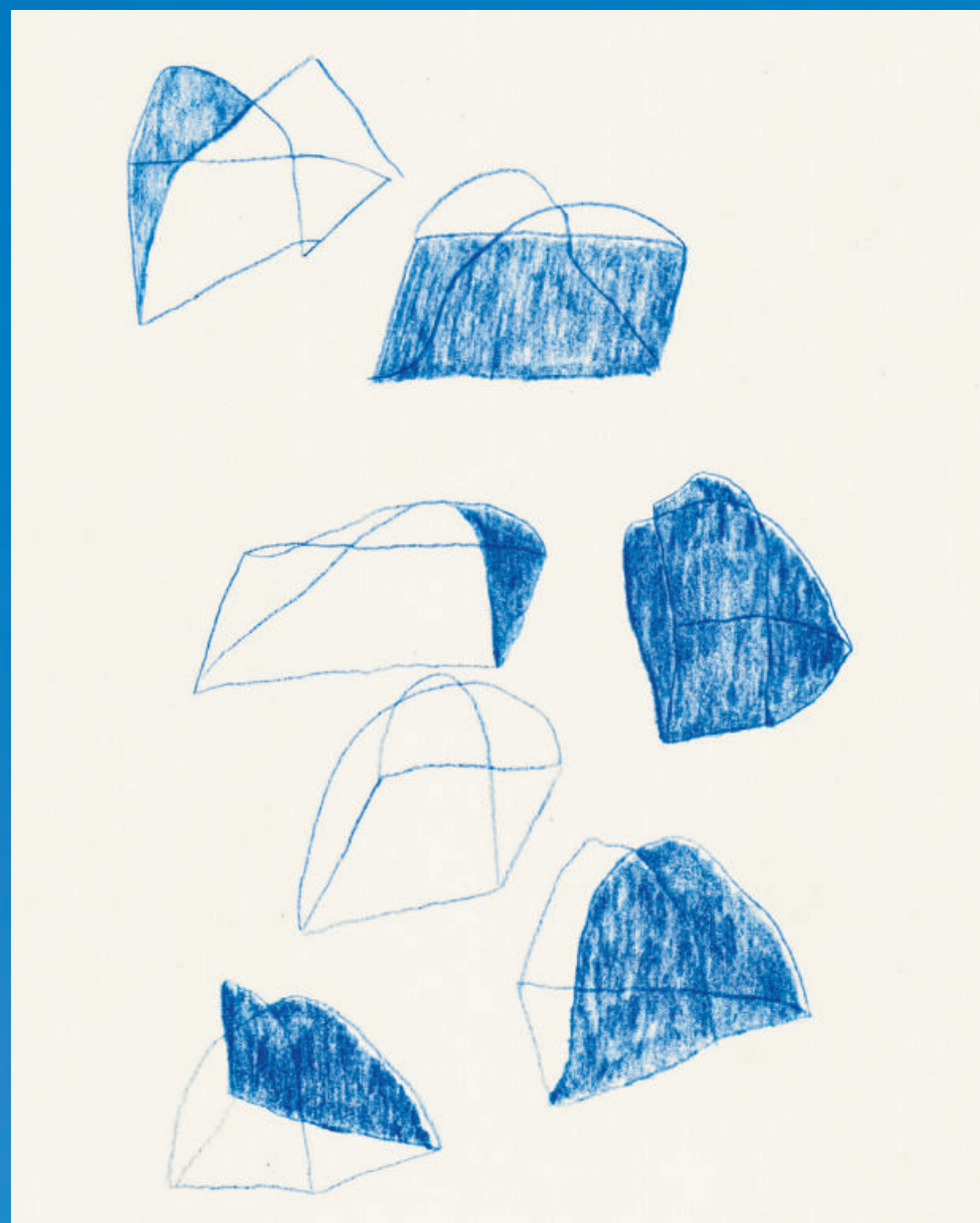
GOLDEGG. Ob in der Partnerschaft oder in der großen Politik: Schweigen kann eine scharfe Waffe sein. „Nichtreden ist ein Schutzmechanismus, der Macht und Dominanz verleiht“, sagt der Psychiater und Erfolgsautor Reinhard Haller. „Der Rückzug in die aggressive Wortlosigkeit verdichtet sich allmählich zu einem sicheren psychischen Panzer, der Schutzschild und Angriffswaffe zugleich ist.“ Außenstehende können diesen Panzer kaum knacken und manchmal sind sogar die Betroffenen selbst nicht dazu fähig.



„Nicht um Worte bitten und betteln.“  
Reinhard Haller,  
Psychiater

hig. Daher sei es verfehlt, die Schweigeblockade mit gleicher Münze vergelten zu wollen. „Wer mit Gegenschweigen reagiert, verliert die Freiheit und ist dem Schweiger ausgeliefert“, so Haller.

Was also tun? „Es gibt keine zivilisierte und humane Möglichkeit, absichtlich und gezielt schweigende Menschen zum Reden zu bringen, weder individuell noch gesellschaftlich. Im Nahen Osten wird uns das tagtäglich vorexerziert“, erläutert der Psychiater und nennt einige Annäherungen, um sich von einem toxisch schweigenden Mitmenschen nicht selbst verrückt machen zu lassen: nicht um Worte betteln, sich nicht verunsichern lassen, nicht auf das psychologische Menschenrecht verzichten, mit anderen zu reden,



„über uns nur Himmel“ (blau): „Himmelszelte“, Zeichnung, Buntstift auf Papier.

„und auf Pragmatismus und originelle Ideen setzen.“ An einem Beispiel aus der psychiatrischen Praxis stellt sich das so dar: Eine Frau besucht ihre entfernte lebende Schwester, es ist ein erfreuliches Wiedersehen. Doch plötzlich löst eine nichtige Bemerkung der Besucherin bei der Schwester eine Schweigeblockade aus. Die Besu-

cherin reagiert nicht mit demonstrativer Gesprächsbereitschaft, sondern stellt klar: „Schweigen kann ich auch allein. Wenn du das Gespräch nicht wieder aufnimmst, fahre ich umgehend zurück zu Menschen, die mit mir reden!“ So habe sich wieder ein Gespräch entwickelt. Als Goldstandard könnte Gelassenheit gelten. „Eine gela-

se Persönlichkeit ist ein Fels in der Brandung“, betont Reinhard Haller. „Es gelingt ihr, sich nicht in Panik und Grübeleien zu verlieren und auch nicht in vergebliches Anrennen gegen kaltherziges Schweigen.“ Reinhard Haller: „Toxisches Schweigen. Die psychologische Waffe erkennen und entschärfen“, 272 S., 23,50 Euro, NOW 2026.

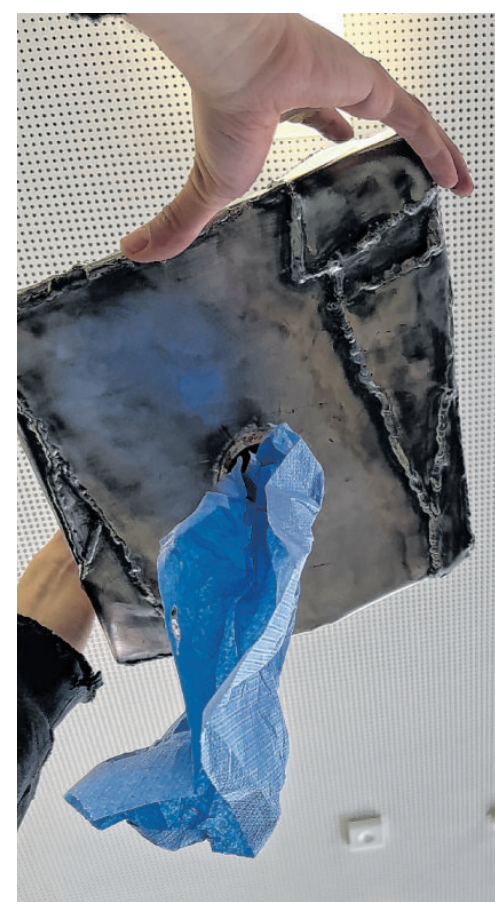
## Kunstdialog: „über uns nur Himmel“

Die Dialoge 2026 werden mit einer performativen Installation begleitet.

GOLDEGG. Der Ausgangspunkt der performativen Installation von Julia Walk und Michael Walk ist John Lennons Friedensutopie, wie er sie 1971 im Song „Imagine“ formulierte. Doch wie hat sich diese Vision seitdem weiterentwickelt? Zwischen geopolitischen Verschiebungen, wachsender Polarisierung, gegenwärtiger Gefährdung der Demokratie und dem Zerfall geteilter Wirklichkeiten wirkt das Verbindende heute brüchig. Einheit erscheint als Sehnsucht und zugleich als Machtinstrument. Wie kann unter diesen Bedingungen Gemeinschaft entstehen, die Frieden ermöglicht, ohne neue Ausschlüsse zu produzieren? Julia Walk und Michael Walk entwickeln eine Versuchsordnung, eine performative Installation, in der dieses Problem gemeinsam verhandelt werden kann. In diesem Setting gibt es einen runden Tisch (die demokratischste aller Tischformen), gemeinsames Essen (eine Sprache jenseits der Worte als emotionales Bindeglied), den Kompromiss (als demokratische Praxis) und die Figur des Narren (der Narrenfreiheit genießt).

Die Arbeit entwickelt sich weiter und verändert sich mit Begegnungen, Gesprächen und Konflikten vor Ort. Die Besucherinnen und Besucher sind mehr als Zuschauerinnen und Zuschauer. Sie erleben Einheit, Widerspruch und Kompromiss als fließende Praxis. Frieden ist kein Zustand, sondern ein Prozess. **Julia Grevenkamp**

**Info:** Bei der Eröffnung am Donnerstag, 4. Juni 2026, um 15 Uhr, treten die Künstlerin und der Künstler mit Claudia Lomoschitz, Akademie der bildenden Künste Wien, ins Gespräch. Melden Sie sich über [www.schlossgoldegg.at/dialoge](http://www.schlossgoldegg.at/dialoge) zu Performance-Slots mit der Dauer von ca. 20 min an.



„Himmelspender“, Objekt, Stahl, Papier.

# Wie uns das Nebeneinander zusammenführt

Warum wir die dritte Perspektive brauchen und das Vertrauen, dass jeder Konflikt ein kreatives Potenzial in sich trägt.

JOSEF BRUCKMOSER

GOLDEGG. Vivian Dittmar ist Eröffnungsrönerin der Goldegger Dialoge 2026. Ein SN-Gespräch über Konflikte als Tor zum Frieden.

### SN: Frau Dittmar, wie öffnet sich in Konflikten das Tor zum Frieden?

Vivian Dittmar: Oft wird betont, man müsse sich in den anderen hineinversetzen. Dann habe ich zwei Perspektiven, die meine und die andere. Dabei fehlt die dritte Perspektive, die seitliche, durch die ich beide Positionen gleichwütig wahrnehme. In dieser dritten Perspektive stehe ich vor dem Tor, vor der Lücke, die zwischen beiden Positionen besteht. Hier kann ein Raum entstehen, in dem deine und meine Sichtweise nebeneinander da sein können und ich das aushalte.

### SN: Wofür stehen die beiden Seiten des Tores?

Sie stehen für das Nebeneinander der beiden Konfliktparteien. Ob wir diese Perspektiven überhaupt nebeneinander wahrnehmen können, hängt davon ab, welche Gehirnhälfte gerade dominiert. Der Neurowissenschaftler Iain McGilchrist hat gezeigt, dass die linke Gehirnhälfte analytisch und zielorientiert arbeitet – sie will sofort wissen, was die Lösung ist. So sind wir kulturell geprägt. Gelingt das nicht, haben wir es mit echten Konflikten zu tun. Dann brauchen wir die rechte Gehirnhälfte, die systemisch denkt und es aushält, dass beide Perspektiven zunächst nebeneinander stehen – ohne sofortige Lösung. Genau das fällt der linken Gehirnhälfte schwer.

### SN: Die versteht nicht, dass beide Perspektiven gleich wütig sind.

Die linke Gehirnhälfte ist dem Entweder-oder verhaftet. Von daher kommen zwei Konfliktvermeidungsstrategien: die egoistische, die im Dominanzverhalten ihr Recht behauptet, und die altruistische, in der ich erst gar nicht für meinen Standpunkt einstehe, sondern aus Harmoniebedürfnis oder mangelndem Selbstbewusstsein viel zu schnell nachgebe, statt zu sagen, Moment, das sehe ich anders. Ich möchte einladen, vom Entweder-oder zum „Sowohl als auch“ zu kommen. Aber es ist wahnsinnig schwierig, beide Perspektiven nebeneinander stehen zu lassen, ohne zu wissen, wie sie zusammenpassen.

### SN: Verlangen Sie nicht zu viel Geduld?

Nein, gar nicht, es braucht nicht viel Zeit, aber es braucht eine Veränderung in der Haltung. Erst wenn wir beide Perspektiven nebeneinander stehen lassen, geht das Tor auf.

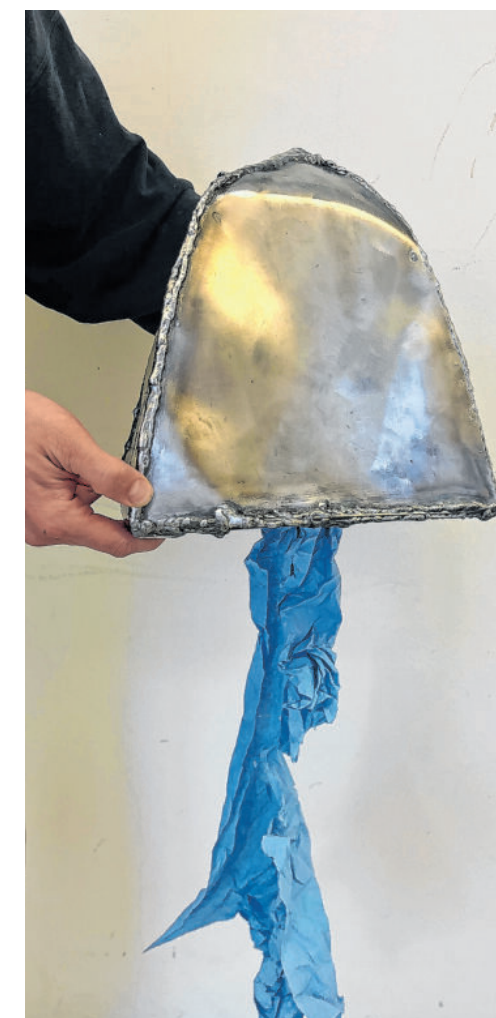
## „Kein Zufall, dass Krieg wieder salonfähig ist.“

Vivian Dittmar, Gründerin Be the Change

Ich muss es zuerst schaffen, dass ich vor dem Tor stehe, vor der Lücke zwischen den Perspektiven, die sich nebeneinander auftun.

### SN: Wie kommt man von diesem Nebeneinander zum Miteinander?

Indem wir zuerst den Zwischenschritt des Nebeneinanders lernen und das aushalten. Im Konflikt gibt es die Spannung zwischen dem, was Sie wollen und was ich will. Diese Spannung wird oft überlagert von dem, was ich die Ladung nenne, die emotionalen Altlasten. Nicht verarbeitete Emotionen aus der Vergangenheit legen sich über den Konflikt und decken ihn zu. Zudem sind wir stark geprägt von alten Machtstrukturen.



„Himmelspender“, Objekt, Stahl, Papier.

### SN: Welche Rolle spielt die Angst?

In Konflikten spielen zwei Ängste mit. Die eine ist die erlernte Angst, dass Konflikte in Gewalt und Krieg enden. Die zweite Angst ist die vor dem Unbekannten, dass ich vor dem Tor stehend nicht weiß, was dahinter wartet.

### SN: Wird die erste Angst, vor Gewalt und Krieg, derzeit stark getriggert?

Ich glaube, es ist kein Zufall, dass Krieg jetzt als Konfliktlösung wieder salonfähig wird, weil die letzten Zeitzeugen des Zweiten Weltkrieges gehen. Für die Kriegsgeneration war ganz klar: „Nie wieder Krieg!“ Dagegen haben die meisten von uns Krieg noch nie erlebt und wissen nicht, wie schlimm das ist.

### SN: Wie kann eine neue, gewaltfreie Konfliktlösung wachsen?

Die Voraussetzung ist Verzicht auf Dominanz und Gewalt. Das Zweite ist das Vertrauen in die Lücke, dass jeder Konflikt seine Lösung in sich trägt und in der Spannung ein kreatives Potenzial liegt. Dieses Vertrauen wächst mit jeder positiven Erfahrung, die ich durch eine kooperative Grundhaltung machen konnte.

Vivian Dittmar ist Autorin, Gründerin der Be-the-Change-Stiftung, Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Bücher u. a. „beziehungsweise“, „Der emotionale Rucksack“, „Das innere Navi“.

## 44. GOLDEGGER DIALOGE, 4.–6. Juni 2026, Schloss Goldegg

# Brücken bauen, Verstrickungen lösen. Praktische Wege zu mehr Frieden

- Donnerstag, 4. Juni**
  - BEGRÜSSUNG UND ERÖFFNUNG** 11.30 Uhr
  - ERÖFFNUNGSVORTRAG** 12.00 Uhr  
Vivian DITTMAR, Chiemgau  
„Konflikte als Tor zu echtem Frieden“
  - VERNISSAGE** 15.00 Uhr  
**Performative Installation**  
Julia & Michael WALK  
„über uns nur Himmel“
  - WORKSHOPS** 16.00 Uhr, 1. Einheit
  - VORTRAG** 20.30 Uhr  
Ilija TROJANOW, Wien  
„Utopien der Solidarität“
- Freitag, 5. Juni**
  - VORTRAG** 9.00 Uhr  
Erzsébet Fanni TÓTH, Wien  
„Wenn die Welt unser Vertrauen erschüttert“
  - VORTRAG** 10.30 Uhr  
Reinhard HALLER, Feldkirch  
„Warum wir nicht mehr echt und empathisch miteinander reden können. Narzissmus, Kränkung, Scham“
  - WORKSHOPS & VERTIEFENDE GESPRÄCHE** ab 16.00 Uhr, 2. & 3. Einheit (bis 18.30 Uhr)
  - RAUM DER BEGEGNUNG** 20.30 Uhr  
Kurze Impulse der Workshop-Gruppen, Austausch, Tanz & Vernetzung

- Samstag, 6. Juni**
  - VORTRAG** 9.00 Uhr  
Melanie BÜTTNER, München  
„Intimität und Friedensarbeit. Wie wir Begegnung neu lernen können.“
  - VORTRAG** 10.30 Uhr  
Tania SINGER, Berlin  
„Empathie, Mitgefühl und Frieden aus sozialneurowissenschaftlicher Sicht“
  - WORKSHOPS & VERTIEFENDE GESPRÄCHE** 14.00 Uhr, 4. Einheit (bis 16 Uhr)
  - ABSCHLUSSVORTRAG** 16.30 Uhr  
Wolfgang SCHMIDBAUER, München  
„Die poetische Kraft der Feindesliebe“
- Donnerstag, 4. Juni, bis Samstag, 6. Juni**
  - WORKSHOPS** (4 Einheiten Do.–Sa.)
  - 1 Ursula BAATZ**, Wien  
„Wie man mit sich selbst gut ins Gespräch kommt. Frieden beginnt im Körper.“
  - 2 Julia HAGEN**, Dornbirn  
„Give peace a dance – Tanz als Potenzial für Frieden“
  - 3 Michael HASSLINGER & Johanna URMONEIT**, Wiener Neudorf  
„Mut, Würde, Annäherung – Schamanisches Peacemaking“
  - 4 Lian QUINTANA-ABRAHAM (she/them)**, Wien  
„Konflikt, Intimität, Konsens und Begegnung als genussorientierte politische Praxis“

- 5 Christa RENOLDNER**, Salzburg  
„Demokratie ganz persönlich erleben! Gesellschaftspolitische Aufstellungsarbeit“
- 6 Timm RICHTER**, Berlin  
„Der emotionale Rucksack – wie wir mit starken Gefühlen umgehen können“
- 7 Tania SINGER**, Berlin  
„Die kontemplative Dyadenarbeit als Weg zum Frieden“
- WEITERE ANGEBOTE: PERFORMATIVE INSTALLATION** „über uns nur Himmel“  
Julia & Michael WALK  
**MORGENIMPULS** mit QIGONG, DO–SA, 7–7.30 Uhr
- DETAILS UND ANMELDUNG**  
SCHLOSSGOLDEGG.AT  
OFFICE@SCHLOSSGOLDEGG.AT  
TEL.: 06415 / 8234-0

## Neurowissenschaftlerin Tania Singer über Care-System und Vertrauen

# „Mitgefühl muss wieder öffentlich salonfähig werden“

GOLDEGG. Es ist eine folgenschwere Spaltung des Lebens in der westlichen Zivilisation: In der Wirtschaft und in der Politik gelten vorrangig und oft ausschließlich die Regeln von Konkurrenz und Macht. Alles, was dagegen mit Empathie und Mitgefühl zu tun hat, wird in den privaten Lebensraum abgedrängt. „Das ist nicht nachvollziehbar“, sagt Tania Singer, die als soziale Neurowissenschaftlerin seit Jahrzehnten erforscht, wie die einzelnen Motivationssysteme im Gehirn repräsentiert sind. „Mitgefühl und altruistische Liebe sind bei Ökonomen und in der Politik völlig tabu. Sie wurden in die Privatsphäre von Familie nach der Arbeit am Abend zwischen 19 und 21 Uhr verbannt.“ Genau dieses Care-System, die Motivation, aufeinander zu achten und auf das gegenseitige Wohl zu schauen, sei aber die wichtigste Motivation dafür, dass Menschen gut

miteinander auskommen können. „Ohne dieses Care-System gibt es keine Freundschaft, kein Vertrauen und kein friedliches Zusammenleben. Das muss auch im öffentlichen Raum wieder salonfähig werden.“ Die international führende Wissenschaftlerin auf dem Feld der sozialen Neurowissenschaften hat mentale Trainingsprogramme zur „Plastizität des empathischen Gehirns“ entwickelt. Ihre gute Nachricht ist: „Man kann Menschen durch mentales Training von einem egoistischen Menschen zu einem altruistischen Menschen machen. Das haben wir vielfach nachgewiesen. Niemand ist als reiner Egoist geboren und niemand als reiner Altruist. Es kommt darauf an, was mehr gelernt und gefördert wird. Wenn ich ständig in Egoismus trainiert werde, wird das meine zweite Haut.“ Tania Singer hat drei neuronale Routen im Gehirn erforscht, die

mehr Miteinander fördern. Die erste ist die Empathie, die Fähigkeit, überhaupt mit jemand anderem mitfühlen und seine Bedürfnisse oder sein Leid wahrnehmen zu können. Die zweite ist das Mitgefühl selbst, das dazu befähigt, Fürsorge für einen Leidenden zu empfinden

## „Man kann Empathie trainieren.“

Tania Singer  
Neurowissenschaftlerin



und die Motivation, aktiv etwas für das Wohlergehen des anderen zu unternehmen. Die dritte Route ist die kognitive Perspektivenübernahme, die Fähigkeit, die Überzeugungen, Glaubenssätze und Ideologien anderer verstehen zu können, auch wenn diese nicht zu den meinen

passen. Diese dritte soziale Fähigkeit ist dort besonders wichtig, wo es um Konflikte und Kriege geht, die durch gegensätzliche Glaubenssätze motiviert sind. Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und das Verstehen, dass der andere Mensch auch ein Mensch ist trotz unterschiedlicher Glaubenssätze, haben für Konfliktlösung und Frieden eine enorme Bedeutung.

„Alle drei, die Empathie, das Mitgefühl und der Perspektivenwechsel, helfen im Konzert zusammen, dass Verständigung gelingen kann. Und alle drei kann ich mit unterschiedlichen mentalen Übungen trainieren“, sagt Tania Singer und macht kein Hehl daraus, „dass wir dafür viel von buddhistischen Mönchen und ihren Meditationstechniken gelernt haben“. Denn Meditation meint übersetzt einfach nur die Kultivierung des Geistes. „Genau darum geht es bei dem Gehirntrai-

ning, bei dem Perspektivenwechsel oder Mitgefühl eingeübt werden. Dabei ist das Erkennen und Akzeptieren anderer Glaubenssätze grundlegend, aber dann braucht es auch die Motivation, aktiv etwas für Verständigung und Frieden zu tun. Diese Motivation kommt aus dem Care-System.“ Das Ziel ist, „die Welt wieder in Balance zu bringen“. Die Motivationssysteme Leistung, Macht oder das Alarmsystem hätten in ihren Bereichen durchaus Berechtigung. „Derzeit haben aber diese Motivationssysteme in vielen öffentlichen Lebenswelten die Oberhand und unsere affiativen Motive und das Care-System sind unterrepräsentiert. Wenn nur Leistung, Macht, Erfolg und Konsum zählen, ist die Gefahr eher groß, dass wir außer Balance geraten und Dopaminsysteme, die biologisch mit Sucht verbunden sind, überwiegen.“ **JOB**