

DIE ANATOMIE DES TOXISCHEN SCHWEIGENS

Bernhard Buchhas

Die Anatomie des toxischen Schweigens

*Eine philosophische und psychologische
Untersuchung*

Bernhard Buchhas
Gloggnitz · 2026

© 2026 Bernhard Buchhas, Gloggnitz

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

Satz mit XeLaTeX (memoir), Schrift EB Garamond

„Wovon man nicht sprechen kann, darüber muß man schweigen.“

— Ludwig Wittgenstein, *Tractatus logico-philosophicus*, Satz 7

Vorbemerkung

Das Phänomen des Schweigens besetzt in der Philosophiegeschichte und der Psychologie eine doppelwertige Stellung. Während die kontemplative Stille klassischerweise als Schöpfungsraum, Ort der Selbstbesinnung oder ontologische Quelle des gesprochenen Wortes verstanden wird, offenbart die empirische und sozialphilosophische Forschung eine Schattenseite: das toxische Schweigen. Diese Form des Schweigens ist keine bloße Absenz von Lauten, sondern ein aktiver, oft hochgradig manipulativer Akt des Entzugs. Toxisches Schweigen tritt auf als Beziehungsstrafe in Nahbeziehungen (Stonewalling), als sozialer Ausschluss in Gruppen (Ostrazismus), als systemische Verweigerung in Organisationen (MUM-Effekt) oder als Diskursblockade zur Aufrechterhaltung von Machtasymmetrien (epistemische Ungerechtigkeit und *Le Différend*). Eine interdisziplinäre Untersuchung zeigt, wie der vorsätzliche Entzug von Sprache psychische Grundbedürfnisse zerstört, ethische Verantwortungsbeziehungen untergräbt und den Status von Subjekten als erkennende und handelnde Akteure beschädigt.

KAPITEL I

Die Ontologie des Schweigens: Kontemplation versus toxische Invalidation

Um die Toxizität einer Schweigepraxis zu erfassen, bedarf es einer begrifflichen Abgrenzung gegenüber dem konstitutiven oder heilsamen Schweigen. Nach der phänomenologischen Betrachtung von Max Picard stellt das Schweigen eine eigenständige, positive Seinskategorie dar. Es ist nicht lediglich das Verharren nach dem Verstummen oder das bloße Fehlen von Worten, sondern das dem Sprachvollzug vorgelagerte Fundament, aus dem das Wort seine substantielle Kraft und Bedeutung bezieht. In einer organischen Sprachkultur entsteht das Wort aus der Fülle der Stille und kehrt wieder in diese zurück.

Das toxische Schweigen kehrt diese ontologische Struktur ins Gegenteil um. Es speist sich nicht aus der Fülle der Kontemplation, sondern wird als Instrument der Machtausübung, der Beziehungsabwertung oder des Eigenschutzes eingesetzt. Anstatt dem Gegenüber einen Resonanzraum zu eröffnen, zieht sich die schweigende Person zurück, um dem Interaktionspartner die argumentative oder emotionale Grundlage zu entziehen. Das Wort wird nicht geachtet, sondern im Keim erstickt. Wenn Schweigen als Verweigerung von Antwort auftritt, wird es zu einer Negation der verständigungsorientierten Interaktion. Die Verweigerung des Dialogs beraubt die betroffene Person der Möglichkeit, Erlebtes zu teilen, Konflikte beizulegen oder sich als wirksames Subjekt in einer dyadischen oder kollektiven Relation zu erfahren.

KAPITEL 2

Psychologische Wirkmechanismen: Ostrazismus, Beziehungsdynamiken und Organisationsstrukturen

Die empirische Psychologie hat die fatalen Auswirkungen des toxischen Schweigens auf das individuelle und kollektive Wohlbefinden in unterschiedlichen Verhaltenskontexten systematisch untersucht. Dabei zeigen sich tiefgreifende Muster affektiver, kognitiver und neurologischer Beeinträchtigung.

2.1 Das Temporal Need-Threat Model des Ostrazismus

Die sozialpsychologische Forschung unter der Leitung von Kipling D. Williams beschreibt den Ausschluss und das Ignoriert-Werden als Ostrazismus. Das Temporal Need-Threat Model unterteilt die psychologische Reaktion der Betroffenen auf dieses Schweigen in drei chronologische Phasen:

In der reflexiven Phase setzt in dem Augenblick, in dem eine Person wahrnimmt, dass sie ignoriert oder ausgeschlossen wird, ein unmittelbarer psychischer Schmerz ein. Bildgebende Studien belegen, dass sozialer Schmerz auf denselben neuronalen Architekturstrukturen beruht wie physischer Schmerz. Diese primäre Schmerzreaktion ist universell; sie tritt weitgehend unabhängig von Persönlichkeitsvariablen, dem kulturellen Hintergrund oder der spezifischen Situation auf und lässt sich selbst dann nachweisen, wenn der Ausschluss durch eine verhasste Fremdgruppe oder ein einfaches Computerprogramm ausgelöst wird. Gleichzeitig bedroht dieser Zustand vier fundamentale psychologische Bedürfnisse:

- **Zugehörigkeit (Belonging):** Das grundlegende Bedürfnis, Teil einer sozialen Gemeinschaft zu sein, wird abrupt unterbrochen.
- **Selbstwertgefühl (Self-Esteem):** Die Betroffenen beginnen zu grübeln und suchen die Schuld für das Schweigen bei sich selbst, da das Ausbleiben einer Erklärung Unruhe stiftet.
- **Kontrolle (Control):** Da das Gegenüber jede Reaktion verweigert, verliert das Opfer jeglichen Einfluss auf den Verlauf der Interaktion.
- **Existenzielle Bedeutung (Meaningful Existence):** Das Nicht-Reagieren vermittelt dem Opfer das Gefühl von Unsichtbarkeit und metaphysischer Entwertung.

In der reflektiven Phase setzt nach dem ersten Schock der Bewältigungsprozess (Coping) ein. Das Individuum versucht zielgerichtet, die bedrohten Bedürfnisse wieder auf-

zubauen. Welche Verhaltensmuster gewählt werden, hängt stark davon ab, welche Bedürfnisse primär geschädigt wurden. Wird vor allem das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Selbstwert geschädigt, neigen Personen zu prosozialem Verhalten, Anpassung oder erhöhter sozialer Empfänglichkeit, um wieder in die Gruppe aufgenommen zu werden. Steht der Verlust von Kontrolle und existentieller Bedeutung im Vordergrund, greifen Betroffene häufig zu antisozialen oder aggressiven Verhaltensweisen, da Provokation eine Reaktion erzwingt und somit das Erleben von Kontrolle wiederherstellt. Alternativ kann ein vermeidendes Verhalten oder der Rückzug in die Isolation beobachtet werden.

In der Resignationsphase kollabieren bei chronisch anhaltendem Ostrazismus die emotionalen und kognitiven Ressourcen des Individuums. Die kontinuierliche Deprivation der Grundbedürfnisse führt zu anhaltender Entfremdung, erlernter Hilflosigkeit, tiefen Depressionen und sozialer Resignation.

Ein oft übersehener Aspekt betrifft die psychischen Kosten für die Ausübenden des Schweigens. Untersuchungen im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie (Self-Determination Theory) zeigen, dass das erzwungene oder vorsätzliche Ignorieren anderer Personen auch die psychologischen Bedürfnisse der Täter schwächt. Das Ausagieren von Ostrazismus beeinträchtigt deren Autonomieerleben und das Bedürfnis nach sozialer Bezogenheit (Relatedness), führt zu emotionaler Erschöpfung (Ego-Depletion) und verstärkt negativen Affekt. Toxisches Schweigen beschädigt somit die psychische Integrität beider Interaktionspartner.

2.2 Paardynamiken: Gottmans Stonewalling und der Demand-Withdraw-Zyklus

In der Paarforschung beschreibt John Gottman das Mauern (Stonewalling) als einen der verheerendsten Schädlinge für eine Paarbeziehung. Stonewalling bezeichnet das vollständige emotionale und kommunikative Sich-Verschließen eines Partners während eines Konflikts. Anstatt sich der Auseinandersetzung zu stellen, blickt die mauernde Person weg, verhartet in Bewegungslosigkeit oder hüllt sich in intransparentes Schweigen.

Dieses Verhalten ordnet sich häufig in den sogenannten Demand-Withdraw-Zyklus ein: Ein Partner fordert Veränderung, äußert Kritik oder drängt auf Klärung (Demand), worauf der andere Partner mit Rückzug und Schweigen reagiert (Withdraw). Das Schweigen des Rückziehenden wird vom fordernden Partner als Gleichgültigkeit, Entwertung oder Bestrafung interpretiert, was dessen Bindungsangst und Frustration verstärkt und zu noch intensiverem Drängen führt. Hierauf reagiert der Rückziehende mit noch tieferem Schweigen. Neurobiologisch ist das Stonewalling oft eine Schutzreaktion auf eine physiologische Übererregung (Flooding), wirkt jedoch auf den Empfänger wie eine punitive Barriere, die jegliche Reparaturversuche der Beziehung blockiert.

2.3 Organisationspsychologie: Der MUM-Effekt und das kollektive Schweigen

Auf organisatorischer Ebene manifestiert sich toxisches Schweigen im Phänomen des MUM-Effekts (Keeping Mum About Undesirable Messages). Mitarbeiter neigen dazu, schlechte Nachrichten, kritische Informationen oder Bedenken gegenüber Vorgesetzten vorzuenthalten, zu verzögern oder abzumildern. Aus Angst vor negativen Konsequenzen für die eigene Karriere, Konflikten oder dem Verlust der eigenen Reputation entscheiden sich Individuen für das Schweigen.

Wenn der MUM-Effekt systemisch wird, entsteht ein Klima des organisationalen Schweigens. Führungskräfte erhalten ein gefiltertes, übermäßig positives Bild der Realität, was die Anpassungs- und Fehlerkorrekturfähigkeit der gesamten Organisation lähmt. Das organisationale Schweigen schützt kurzfristig das innere Gleichgewicht des Einzelnen, schädigt jedoch langfristig die Innovationskraft und das Vertrauen innerhalb des Kollektivs.

KAPITEL 3

Philosophische Phänomenologie des Entzugs von Sprache

Philosophische Theorien beleuchten die normativen, ethischen und sprachlogischen Implikationen des toxischen Schweigens. Sie veranschaulichen, dass der Entzug von Sprache die Bedingungen der Möglichkeit von Gerechtigkeit, Subjektivität und Anerkennung erschüttert.

3.1 Ethik der Alterität: Die Verweigerung der Antwort bei Emmanuel Levinas

Für Emmanuel Levinas beginnt das philosophische Denken nicht beim kartesischen Bewusstsein, sondern in der ethischen Anrufung durch das Antlitz (*visage*) des Anderen. Das Antlitz ist kein bloßes visuelles Phänomen oder ein biologisches Objekt, das wahrgenommen wird; es ist eine Epiphanie, die den Betrachter schutzlos und nackt zur Verantwortung fordert. In der Verwundbarkeit des Antlitzes liegt das primäre Gebot begründet: „Du wirst nicht töten“.

Ethik realisiert sich bei Levinas in der Bereitschaft zur Antwort (Responsivität). Wer auf die Anrufung des Anderen mit toxischem Schweigen antwortet, verweigert dem Anderen die Anerkennung seiner radikalen Andersheit. Das Instrument des Schweigens reduziert das Antlitz auf eine bloße Sache oder macht es unsichtbar. Indem das Subjekt den Dialog verweigert, versucht es, den Anderen in das eigene sprachliche und gedankliche System einzubauen (Totalität) und dessen unendliche Unvergleichbarkeit (Unendlichkeit) zu tilgen. Das Schweigen wird hier zu einer Form der Gewalt, die den Anderen stummschaltet und sich der Verantwortung entzieht.

3.2 Sprachspiele und Unrecht: Jean-François Lyotards *Le Différend*

In seinem Hauptwerk *Le Différend* (*Der Widerstreit*) untersucht Jean-François Lyotard die Grenzen der Sprache und die Entstehung von Unrecht. Ein *Différend* ist ein Konflikt zwischen mindestens zwei Parteien, der nicht gerecht entschieden werden kann, weil es an einer gemeinsamen Urteilsregel oder an einem gemeinsamen Idiom fehlt, das auf beide Argumente anwendbar wäre.

Ein Unrecht (*Dommage/Tort*) entsteht genau dann, wenn das Opfer eines Schadens der Mittel beraubt wird, diesen Schaden in der Sprache der Urteilenden zu bezeugen. Wenn die Instanz, die das Urteil fällt, dem Opfer die eigene Sprache aufzwingt, wird die Klage des Opfers entwertet oder unmöglich gemacht. Das Opfer wird zum Schweigen gebracht (*silenced*). Dieses Erzwingen von Stummheit ist eine radikale Form der Gewalt, da es nicht nur das Recht auf Rede verletzt, sondern den Betroffenen den Status als

empfindungs- und artikulationsfähige Wesen abspricht. Schweigen ist in diesem Kontext nicht passiv, sondern das Ergebnis einer strukturellen Ausschließung, die das Leiden unsichtbar macht.

3.3 Diskursethik und gestörte Kommunikation nach Jürgen Habermas

Im Rahmen der Theorie des kommunikativen Handelns und der Diskursethik bestimmt Jürgen Habermas die Kommunikationsgemeinschaft als Ort der rationalen Verständigung. Vernünftiges Handeln basiert auf dem schrittweisen Einlösen von Geltungsansprüchen (Wahrheit, Richtigkeit, Wahrhaftigkeit) im herrschaftsfreien Diskurs.

Das toxische Schweigen stellt innerhalb der Habermas'schen Taxonomie eine systematische Verzerrung der Kommunikation dar. Wenn ein Akteur den begründenden Diskurs verweigert, entzieht er seine Ansprüche der diskursiven Überprüfung. Das Schweigen wird zu einer Machtattitüde, die an die Stelle des verständigungsorientierten Handelns ein strategisches Handeln setzt. Die Verweigerung des Sprachvollzugs blockiert den Konsens und schränkt die kommunikative Freiheit des Gegenübers ein.

3.4 Epistemische Ungerechtigkeit: Zum-Schweigen-Bringen nach Miranda Fricker

Miranda Fricker entwickelt in ihrem Werk *Epistemic Injustice* das Konzept der Ungerechtigkeit, die einer Person in ihrer Eigenschaft als erkennendes Subjekt (*Knower*) angetan wird. Sie unterscheidet zwei Hauptformen, bei denen Schweigen eine zentrale Rolle spielt:

Bei der testimonialen Ungerechtigkeit (*Testimonial Injustice*) liegt diese vor, wenn das Zeugnis oder die Aussage einer Person aufgrund von Vorurteilen des Hörers bezüglich ihrer sozialen Identität (z. B. Geschlecht, Ethnie, Klasse) ein vermindertes Maß an Glaubwürdigkeit erhält. Die Nachfolgeforschung präzisiert zwei Mechanismen dieses Stummhaltens:

- **Testimonial Quieting (Verstummen durch Entwertung):** Der Hörer erkennt die sprechende Person erst gar nicht als potenziell Wissende an. Ihre Worte werden als irrelevantes Geräusch ignoriert, was einer Auslöschung ihrer epistemischen Handlungsmacht gleichkommt.
- **Testimonial Smothering (Selbstzensur aus Schutz):** Die sprechende Person antizipiert, dass das Publikum ihr aufgrund von Vorurteilen keine angemessene Glaubwürdigkeit schenken wird oder die Aussage gegen sie verwendet werden könnte, und hält die Information vorsorglich zurück.

Bei der hermeneutischen Ungerechtigkeit (*Hermeneutical Injustice*) tritt diese auf, wenn kollektive kognitive Ressourcen lückenhaft sind, sodass Marginalisierte ihre eigenen sozialen Erfahrungen nicht verständlich machen können. Das Fehlen passender Begriffe zwingt die Betroffenen in ein strukturelles Schweigen, weil ihre Erlebnisse im herrschenden Diskurs nicht ausdrückbar sind.

In jüngeren Ausarbeitungen wird das epistemische Aufmerksamkeitsdefizit (*Epistemic Attention Deficit*) herausgearbeitet. Hierbei wird einer Person nicht zwingend die

Glaubwürdigkeit abgesprochen, sondern ihr wird schlicht die verhältnismäßige Aufmerksamkeit verweigert. Dieses Ignorieren beschädigt das Selbstverständnis des Akteurs als wertvoller Beitragender zur epistemischen Gemeinschaft.

KAPITEL 4

Integrierte Synthese und schlussfolgernde Erkenntnisse

Aus der Verknüpfung der philosophischen und psychologischen Befunde lassen sich mehrere verknüpfte Wirkungszusammenhänge des toxischen Schweigens aufzeigen, die sich über verschiedene Komplexitätsebenen erstrecken.

Unmittelbar mit dem Eintritt des Schweigens wird beim Gegenüber eine Erstordnungswirkung in Form einer reflexiven Schmerzreaktion ausgelöst. Das Ausbleiben von Rückmeldung erzwingt kognitives Grübeln und zersetzt das Selbstwertgefühl sowie das Gefühl eigener Kontrolle.

Als Zweitordnungswirkung stellt sich eine beziehungs-dynamische Deprivation ein. Um den Kontrollverlust zu kompensieren, greifen Betroffene häufig zu aggressiven oder vorsorglich abgehobenen Verhaltensmustern, was die Spirale der Entfremdung beschleunigt. Gleichzeitig belegen die Daten der Selbstbestimmungstheorie, dass die Ausübenden des Schweigens keineswegs unbeschädigt bleiben. Die Unterdrückung von Empathie und die erzwungene Nicht-Interaktion führen bei den Tätern zu Selbstentfremdung, dem Verlust eigener Autonomie und erhöhtem negativen Affekt. Toxisches Schweigen wirkt somit als destruktives System, das beide Seiten emotional erschöpft.

Auf Drittordnungsebene bewirkt das Verharren im Schweigen – sei es durch das Herabsetzen der Glaubwürdigkeit Marginalisierter oder durch das Verschweigen von Missständen – einen Verlust der Selbstreparaturfähigkeit von Systemen und Diskursen. Wenn Erfahrungen des Unrechts mangels verfügbarer Idiome nicht artikuliert werden können, verfestigen sich Machtstrukturen, während das Vertrauen in gemeinsame Institutionen zerfällt.

Das toxische Schweigen erweist sich in der Gesamtschau als eine subtile, aber hoch-effektive Form der Beziehungs- und Machtgewalt. Während die Abwesenheit von Lärm in der Lesart Max Picards die Voraussetzung für das menschliche Wort bildet, stellt die Verweigerung der Sprache eine Beschädigung der menschlichen Integrität dar. Ob als psychologischer Ostrazismus, paardynamisches Mauern, ethische Antwortverweigerung oder epistemische Stummschaltung – das toxische Schweigen nimmt dem Gegenüber die Möglichkeit, als vollwertiges Subjekt zu wirken.

Die Überwindung dieser Praxis erfordert mehr als das bloße Brechen des Schweigens durch verhärtete Worte. Sie verlangt die Etablierung epistemischer Tugenden und Räume der Vergewisserung. Es braucht, wie Miranda Fricker herausarbeitet, ein positives, aktives und aufmerksames Hinhören (*Attentive Silence*). Erst wenn das Schweigen wieder von einer Waffe des Entzugs in eine Haltung der Empfangsbereitschaft für das Antlitz des Anderen überführt wird, kann Sprache ihre verständigungsorientierte und heilende Funktion zurückgewinnen.

4.1 Die forensische Perspektive: Reinhard Haller

Der Psychiater und Gerichtsgutachter Reinhard Haller beleuchtet in seinem Buch „Toxisches Schweigen: Die psychologische Waffe erkennen und entschärfen“ das Phänomen vor allem aus der Perspektive der klinischen Psychologie und der Forensik. Die wesentlichen Erkenntnisse und Thesen seien im Folgenden zusammengefasst:

- **Schweigen als psychologische Waffe („Schweigeterror“):** Haller bezeichnet das toxische Schweigen als eine der effektivsten Methoden der psychologischen Kriegsführung. Obwohl er betont, dass das Wort „toxisch“ heute oft inflationär verwendet wird, findet er für diese Form der Kommunikationsverweigerung keinen treffenderen Begriff: Es wirkt wie ein schleichendes Gift, das die emotionale Substanz einer Beziehung zerstört. Es gilt für ihn als „Geheimwaffe narzisstischer Manipulation“, mit der Macht ausgeübt und die unbedingte Unterwerfung des Gegenübers erzwungen werden soll.
- **Kommunikation durch radikalen Entzug:** Anlehnend an Paul Watzlawicks Prinzip „Man kann nicht nicht kommunizieren“ macht Haller deutlich, dass toxisches Schweigen keine reine Abwesenheit von Sprache ist. Es ist eine hochgradig aktive, abweisende und bestrafende Form der Interaktion, die Distanz schafft und den Partner entwerten soll.
- **Erkenntnisse aus der Gerichtspsychiatrie:** Als Gutachter in zahlreichen Kriminalfällen zieht Haller Parallelen zwischen dem Beziehungsalltag und schweren Straftaten. Bei sogenannten Beziehungsdelikten – die den Großteil aller Tötungsdelikte ausmachen – spiele das jahrelange oder spitz zulaufende Anschweigen eine zentrale Rolle. Es hinterlässt beim Betroffenen ein Gefühl extremer Ohnmacht und Orientierungslosigkeit, was nicht selten zum Nährboden für unerklärliche Gewaltausbrüche wird.
- **Psychodynamik beim Opfer:** Das Schweigen verwehrt dem Gegenüber jegliche argumentative Klärung. Es erzeugt einen Vakuum-Zustand, der Betroffene zu massivem Spekulieren und Grübeln veranlasst, das Selbstwertgefühl untergräbt und das Opfer moralisch erniedrigt.
- **Strategien zur Entschärfung:** Haller weist darauf hin, dass bloße Logik- oder Vernunftappelle an die schweigende Person meist scheitern, da das toxische Schweigen auf tief sitzenden emotionalen Motiven (wie Kränkung, Neid oder Kontrollbedürfnis) beruht. Um die „Schweigemauern“ zu durchbrechen, müssen Betroffene die Psychodynamik hinter dem Spiel durchschauen, aus der emotionalen Opferrolle heraustreten und lernen, sich der entziehenden Manipulation konsequent zu verweigern.