

Sabine Höflich

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

WERTvolle Stille

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2025.i3.a598>

Stille ist nicht nur die Abwesenheit von Lärm, sondern eine wertvolle Ressource, die Wohlbefinden, Lernen und Erkenntnis fördern kann. In unserer modernen Welt, in der Lautes oft allgegenwärtig erscheint und laut auftretende Personen als machtvoll wahrgenommen werden, sollte der Wert der Stille bewusst in den Fokus genommen werden. Dabei ist Stille nicht als idealisierte Zielvorstellung zu verstehen, sondern vielmehr als Bedingung bzw. Zustand, der eine bewusste und bewertungsfreie Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments ermöglicht. Sie eröffnet den notwendigen Raum für Reflexion und Introspektion und schafft damit günstige Voraussetzungen für die Entwicklung wertebasierter Haltungen. Das Laute soll dadurch jedoch nicht verdrängt oder ersetzt werden. Vielmehr bedingen sich Stille und Lautstärke in ihrer Polarität gegenseitig und entfalten ihre Wirkung erst im Zusammenspiel, denn ihre Spannung erzeugt Bedeutung, Differenz und Ausdruck.

Stille, Werteorientierung, Polarität

Ist Stille ein Wert?

Stille ist an sich kein Wert im Sinne eines Zielmaßstabes oder einer Vorstellung des für sich und für andere Wünschenswerten (Kluckhohn 1951, zitiert nach Beckers, 2018, S. 507). In unserer lauten Welt ist Stille vordergründig nicht erstrebenswert. Lautes, selbstbewusstes Auftreten steht für Durchsetzungskraft und verleiht oft Macht. Dies gilt laut Schwartz (1994) als einer der zehn motivational unterschiedlichen Wertetypen. Dieser wird durch Einzelwerte wie soziale Macht, Autorität, Reichtum und öffentliches Ansehen repräsentiert. Es besteht auch eine Verbindung zu dem Wertetyp – der systematischen Kategorie von Werten, die ähnliche Orientierungen bündeln – der Leistung und dem Bild des erfolgreichen, ehrgeizigen, fähigen und einflussreichen Menschen.

Einzelwerte wie Bescheidenheit, Besonnenheit, Demut, Geduld, Gelassenheit, Ruhe, Sensibilität oder Seriosität werden häufig mit dem Aspekt der Stille assoziiert. Wertetypen wie Benevolenz, die Bewahrung und Förderung des Wohlergehens der Menschen, mit denen man

Kontakt hat, sowie Universalismus, also Verständnis, Wertschätzung, Toleranz und Schutz des Wohlergehens aller Menschen und der Natur, Tradition, Konformität und Sicherheit beschreiben im Gegensatz zu Leistung und Macht keine Selbstinteressen, sondern thematisieren das Wohlbefinden der anderen (Schmidt et al., 2007; Schwartz, 1994).

Es greift zu kurz, die Einstellungs- und Verhaltensmuster von Menschen mit extrovertierten Verhaltensweisen als Verfolgung von Selbstinteressen, die durch Macht und Leistung motiviert sind, zu beschreiben. Noch ungünstiger könnte es sich auswirken, wenn zurückhaltende Verhaltensweisen als freiwilliger Verzicht zugunsten des Wohlergehens anderer verstanden würden. Sowohl Introspektion, Achtsamkeit und Selbstsorge als auch Verantwortung für die Umwelt und Solidarität mit anderen sind bedeutsam. Um selbstbestimmt zu leben sowie kreativ, unabhängig und neugierig seinen Interessen nachzugehen und das Leben zu gestalten und zu genießen, braucht es beides: introspektive Achtsamkeit und Selbstsorge sowie Verantwortung für die Umwelt und Solidarität mit anderen.

Welchen Wert hat Stille?

„In der Ruhe liegt die Kraft,“ besagt ein Sprichwort und die Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte des Still-Seins, der Kontemplation und Konzentration auf sich selbst. Dies ist das Gegenstück zur schnelllebigen und lauten Welt, in der ständig neue Reize Aufmerksamkeit auf sich ziehen und somit intensive Vertiefung und ausdauernde Beschäftigung erschweren. Es ist wichtig, sich zurückzuziehen, Gedanken zu ordnen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und Ideen zu entwickeln. So kann man sich bewusst machen, was gut tut und Freude bereitet, was man geschafft hat und was wichtig ist im Leben.

Gesundheitsförderlicher Wert

Stille schafft Raum für Klarheit und Reflexion. Sie ermöglicht es uns, zur Ruhe zu kommen, unsere Gedanken zu ordnen und innere Einsicht zu gewinnen. Um sich zu regenerieren, sind Ruhe und Erholung wichtig. Lärm kann sich negativ auf unsere körperliche Gesundheit auswirken, indem er beispielsweise den Blutdruck erhöht oder zu Schlafstörungen führt. Stille hingegen fördert Entspannung und kann zu einer besseren Herzgesundheit sowie einem stärkeren Immunsystem beitragen. Sie kann zur emotionalen Regulation beitragen und Stress abbauen. Sie unterstützt die Entwicklung von Achtsamkeit, die wiederum mit erhöhter psychischer Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz, in Verbindung gebracht wird (Keller, 2019; Pfeifer & Wittmann, 2020).

Ästhetischer Wert

In der Kunst gibt die Stille Bedeutung. In der Musik, der bildenden Kunst, dem Schauspiel, der Rhetorik, beim Vortragen und beim Vorlesen kann Stille ebenso bedeutsam sein wie Klang, Farbe oder Wort. Pausen und Leerräume verstärken die Wirkung des Vorhandenen und er-

zeugen eine bestimmte Stimmung oder Atmosphäre. In Musik, Sprache, Theater oder bildender Kunst erhält das Laute – der Ton, das Wort, die Geste, die Farbe – seine Wirkung oft erst durch die Stille oder Leere davor oder danach. Die Stille rahmt, betont, schafft Kontraste und strukturiert den Ausdruck. So kann das Laute durch die Stille an Bedeutung gewinnen. Auch in der Kunst der Kommunikation wird das Nicht-Sprechen zu einem machtvollen Instrument (Guggenberger, 2021; Handle, 2015; Jaworski, 1994; Luhmann & Fuchs, 2025; Magesacher, 2023; Outervoice, o.J.; Steeves, 2014).

Lernförderlicher Wert

Stille kann die Konzentration und das Gedächtnis, die Reflexion sowie die Emotions- und Selbstregulation fördern. In stillen Momenten können Lernende zu innerer Ruhe gelangen. Das unterstützt wiederum die Aufnahme und Verarbeitung von Wissen (Hölzel et al., 2011). Eine kurze Phase ruhiger Erholung kann das Gedächtnis stärken. Während der Verarbeitung des Gelernten, in diesem aktiven Konsolidierungsprozess, kommt es zu einer verminderten Aufmerksamkeit für die äußere Umgebung (Brokaw et al., 2016). Abseits der Aufforderung zum Stillsein im Sinne von „Sei still und hör zu!“ kann selbstgewählte Stille im Schulalltag Ausdruck von Vertiefung, staunendem Beobachten und Zuhören, Betroffenheit oder Nachdenken sein (Handle, 2015).

Existentialistischer Wert

Stille wird als Voraussetzung für ethisches Nachdenken, Kontemplation und Selbstvergewisserung betrachtet. Sie ermöglicht Distanz zum Lärm des Alltags und Raum für Werteklä rung. In vielen religiösen Traditionen gilt Stille als heilsam und sinnstiftend. Für viele Menschen ist sie ein wesentlicher Bestandteil von Meditation, Gebet oder spirituellen Praktiken. Sie ermöglicht eine tiefere Verbindung zum Inneren oder zu einer höheren Macht und fördert ein Gefühl des Friedens und der Transzendenz (Handle, 2015). Rituale wie das Schweigen bei Beerdigungen oder das Still-Sein in Gebetshäusern, ebenso wie in Bibliotheken, sind konventionelle Formen des Schweigens (Schröder, 2023).

Polaritäten

Das menschliche Gehirn erkennt Muster, Unterschiede und Bedeutungen durch Kontraste. Die Polarität von Lautheit und Stille ermöglicht Differenzierung, Fokussierung und Bedeutungszuschreibung. Ständige Lautheit führt zu Reizüberflutung, dauerhafte Stille zur Entfremdung. Lautes und Stilles ergänzen sich und bedürfen einander.

Polarität ist ein Grundprinzip menschlicher Erfahrung: Licht und Schatten, Bewegung und Ruhe, Reden und Schweigen. Laut kann angenehm sein, zum Beispiel in Form von Geräuschen, Klängen oder Betriebsamkeit, aber auch unangenehm, beispielsweise in Form von Lärm oder Unruhe. Leise kann beruhigend und entspannend sein, aber auch mit Leere, Ein-

samkeit, Rückzug, Teilnahmslosigkeit bzw. Motivationslosigkeit, Verlassenheit oder Ausgrenzung (Höflich, 2025) verbunden sein. Stille ermöglicht Reflexion, Kommunikation braucht in vielen Fällen das Hörbare. Erst durch ihre Gegensätzlichkeit entsteht ein ganzheitliches Erleben. Die Polarität von Stille und Lautheit ist somit nicht nur funktional, sondern auch konstitutiv für Sinn, Erfahrung und Ausdruck.

Stille in der Schulkultur

Stille ist auch im schulischen Kontext eine wertvolle Ressource für Gesundheit, Lernen, ästhetisches Erleben und bietet Raum für die wichtig erscheinenden Fragen des Lebens. Wird sie zum Teil der Schulkultur, beeinflusst sie das ganzheitliche Wohlbefinden, die Resilienz und das nachhaltige Lernen positiv.

Eine Schulkultur, die Stille wertschätzt, integriert bewusste Pausen in den Schulalltag. Das können Momente der Stille zu Beginn oder am Ende des Unterrichts sein, um zu beruhigen und auf den Unterricht zu fokussieren. Achtsamkeitsübungen können dabei unterstützen, den Stress zu reduzieren und bessere Wahrnehmung zu ermöglichen. Eine Reduzierung der Lärmbelastung und die Schaffung einer reizärmeren Umgebung können das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit aller fördern. In Arbeitsphasen schafft Stille Raum für Introspektion. Dies kann in Phasen des individuellen Lernens oder der Stillarbeit geschehen. Eine weitere Möglichkeit ist es, vor einem gemeinsamen Brainstorming zunächst jede*n seine*ihre Gedanken aufschreiben zu lassen, bevor gemeinsam Ideen gesammelt werden. Nach einer Gruppenarbeit oder dem Erwerb neuer Inhalte können stille Momente zur persönlichen Reflexion genutzt werden. Dies gibt die Möglichkeit, das Gelernte zu verarbeiten und in das eigene Gedankengebäude zu integrieren. Eine Kultur der Reflexion ermutigt dazu, über das eigene Lernen – das der Schüler*innen, der Lehrpersonen und des Schulteams – nachzudenken und Entwicklungsprozesse anzustoßen.

Eine Schulkultur, welche die Polarität von laut und leise nutzt, fördert aktiven, hörbaren Austausch in der Gruppe oder lebhaftes Diskussions-, Gruppenarbeiten sowie bewegungsintensive Pausen, Feste und Wettbewerbe. Diese können ihre Wirkung entfalten, wenn sie im Wechsel mit Momenten der Ruhe und Entspannung stehen und eine dynamische Lernumgebung individuelles wie gemeinschaftliches Wachstum ermöglicht. Die Balance zwischen lautem Austauschen, Diskutieren oder Präsentieren und leisem Nachdenken schafft eine reichhaltige und vielseitige Lernumgebung, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Beteiligten gerecht wird. Es geht nicht darum, das Laute zu verbannen, sondern ihm eine sinnvolle Struktur und einen bewussten Gegenpol zu geben.

Es braucht das Leise und das Laute, die Aktivität, die Bewegung, die verbale und nonverbale Kommunikation und das Versenken, die Spannung und die Entspannung, das Feiern und das Erholen, das Miteinander und das Selbständige, das Mitverantwortliche und die Eigenverantwortung, die Solidarität und die Achtsamkeit auf sich und seine Bedürfnisse.

Fazit

Stille bietet die Möglichkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst und bewertungsfrei wahrzunehmen, sich zurückzunehmen und zu entspannen oder sich in Ruhe ein Bild zu machen bzw. Neues zu verarbeiten. Sie kann zu einem machtvollen Instrument werden, das verhilft, eigene Stärken zu entdecken sowie Potenziale zu entfalten und Leistung zu erbringen. Um auf andere zuzugehen, ihnen zuzuhören und Werte wie Benevolenz und Universalismus zu leben, ist sie ebenso bedeutsam. Dafür braucht es ein sicheres, wertschätzendes und Entfaltung förderndes Umfeld sowie das Bewusstsein, dass Stilles wie Lautes wichtig, richtig und wertvoll ist.

Literaturverzeichnis

- Beckers, T. (2018). Werte. In J. Kopp & A. Steinbach (Hrsg.) *Grundbegriffe der Soziologie*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20978-0_98
- Brokaw, K, Tishler, W., Mancearor, S., Hamilton, K., Gaulden, A., Parr, E. & Wamsley, E. J. (2016). Resting state EEG correlates of memory consolidation. *Neurobiology of Learning and Memory*. Volume 130. 17–25. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1074742716000204?via%3Dihub> [3.9.2025]
- Guggenberger, R. (2021). Inszenierungen und Bedeutung von Pausen in den Kabarets von Josef Hader. *Pandaemonium*. 44, 314–329. <https://doi.org/10.11606/1982-88372444314>
- Handle, I. (2015). *Schweigen als performative Kraft im Unterricht*. Dissertation, Universität Innsbruck.
- Höflich, S. (2025). Resilienz stiller Kinder fördern. In E. Besic, D. Ender & B. Gasteiger-Klicpera (Hrsg.), *Resilienz. Inklusion. Lernende Systeme*. (S. 131–139). Julius Klinkhardt.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gerd, T. & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. Volume 191, Issue 1, 36–43.
- Jaworski, A. (1993). *The power of silence. Social and pragmatic perspectives*. Sage.
- Keller, T. (2019). Innere Ruhe durch stärkenorientierte Selbstwahrnehmung. In J. Heller, J. (Hrsg.), *Resilienz für die VUCA-Welt*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21044-1_15
- Luhmann, N. & Fuchs, P. (2025). *Reden und Schweigen* (8. Auflage). Suhrkamp.
- Magesacher, E. (2023). The Sound of Museums: Music and Silence in Music Exhibitions, 'Visualizing Music Histories? *The 1892 International Exhibition of Music and Drama and Beyond*, special issue, *Musicologica Austriaca: Journal for Austrian Music Studies*.
- Outervoice (o.J). *The search of silence*. <https://www.outervoice.net/home/silence> [19.8.2025]
- Pfeifer, E. & Wittmann, M (2020) Waiting, Thinking, and Feeling: Variations in the Perception of Time During Silence. *Front. Psychol.* 11:602. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00602>
- Schmidt, P., Bamberg, S., Davidov, E., Herrmann, J. & Schwartz, S. H. (2007). Die Messung von Werten mit dem „Portrais Value Questionnaire“. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*. 38 (4), 261–275.

Schröder, L. (2023). Was die Stille in uns auslöst. *Spektrum* <https://www.spektrum.de/news/stille-was-passiert-wenn-wir-schweigen/2104353> [3.9.2025]

Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50, 19–45. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>

Steeves, J. M. (2014). *The importance of silence in art*. <https://janicemasonsteevesartwork.blogspot.com/2014/08/the-importance-of-silence-in-art.html> [3.9.2025]

Autorin

Sabine Höflich, Mag. Dr. BEd.

Hochschullehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, zuvor Volks- und Sonderschul- sowie Ausbildungslehrerin, Arbeitsschwerpunkte: Diversität und Inklusion; Publikationen in den Bereichen Resilienz, Traumapädagogik, Autismus, Pädagogisch-praktische Studien und „stille“ Kinder.

Kontakt: sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at