



## Oefensheet 15

### Stilte interventie

#### De kracht van de stilte interventie

Stilte is misschien wel de meest onderschatte interventie in het goede gesprek. Waar woorden soms verhullen, versnellen of sturen, maakt stilte ruimte. Ruimte om te voelen wat er werkelijk speelt, om te laten landen wat is gezegd en om tot inzicht te komen zonder dat het afgedwongen wordt.

Binnen de methodiek van de Aanspreekcirkel kan stilte op elk moment worden ingezet: na een vraag, na een uitspreken, bij spanning, bij emotie of wanneer het gesprek dreigt te verharden. Stilte is dan geen leegte, maar een bewuste uitnodiging tot vertraging en verdieping. Het vraagt moed om niet meteen door te gaan, niet te repareren en niet te verklaren.

Stilte werkt verbindend wanneer zij wordt gedragen door aandacht en intentie. Niet als machtsmiddel, maar als teken van respect: *ik geef jou en mezelf de tijd*. Vaak ontstaat juist in die stilte helderheid, een andere invalshoek of een eerlijker antwoord dan woorden vooraf konden geven.

In een cultuur van snelheid en oplossingen is stilte een tegenbeweging. En precies daarom zo krachtig.

---

#### Gerichte oefening: 15 seconden stilte

- Stel een methodiek vraag of benoem wat je waarneemt
- Zeg daarna niets
- Tel langzaam tot 15
- Merk op wat er bij jezelf gebeurt
- Laat de ander als eerste weer spreken

*“Silence is essential. We need silence just as much as air, just as much as plants need light.”*  
— **Thich Nhat Hanh**