

Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen

Von Thich Nhat Hanh

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören zu kultivieren, um anderen Freude und Glück zu bereiten und ihr Leiden lindern zu helfen.

Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, nichts Unwahres zu sagen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Ich werde keine Nachrichten verbreiten, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entsprechen, und werde nichts kritisieren oder verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Zwietracht verursachen können oder die dazu führen können, dass Familien oder Gemeinschaften zerbrechen. Ich bin entschlossen, alle Anstrengungen zur Versöhnung und Lösung aller Konflikte zu unternehmen - so klein sie auch sein mögen.

Tiefes Zuhören

Die modernen Kommunikationsmöglichkeiten erleichtern unser Leben in vielerlei Hinsicht. Wir haben Email, Fax und Telefon. Wir können ständig Neuigkeiten von der einen zur anderen Seite des Planeten senden. Aber die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, zwischen Menschen, die zusammenleben, ist sehr schwierig geworden. Wir verbringen Stunden an unserem Computer, ohne den Menschen neben uns, der uns liebt und der sich um uns sorgt, überhaupt wahrzunehmen. Wir lassen uns von so vielen Dingen entfremden. Zu lernen, ganz tief zuzuhören, hilft uns, die Kommunikation untereinander wiederherzustellen.

Hundert Prozent gegenwärtig sein

Um tief zuzuhören müssen wir hundert Prozent gegenwärtig sein. Wenn wir mit unserer ganzen Aufmerksamkeit zuhören, lassen wir Vergangenheit und Zukunft hinter uns und konzentrieren uns ganz auf die andere Person. Wir haben diese Fähigkeit, aber wir benutzen sie nur ganz selten. Normalerweise sind wir in Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges gefangen und hören nur mit halbem Ohr zu. Selbst wenn wir einem anderen Menschen gut zuhören, kann es sein, dass wir eine Vorstellung, ein Vorurteil über ihn und dem, was er sagt, entwickeln. Unsere Gewohnheitsenergie bringt uns dazu zu beurteilen, ob das, was er sagt, richtig oder falsch ist. Und wenn er spricht, sind es nicht seine Worte die wir hören, sondern nur unsere Vor-Urteile. Wir sollten lernen, weit zu werden. In der Weite, im Raum, kann alles stattfinden. Sind wir undurchdringlich wie eine Wand, wird alles, was die andere Person sagt, abprallen und zu ihr zurückgeworfen, und sie wird keine Erleichterung finden. Ein vietnamesischer Musiker sagte einmal: Wir müssen weiter Raum sein, damit die Liebe eintreten kann.

Wir müssen uns befreien, müssen uns von vorgefertigten Ideen leeren, damit wir im Herzen der anderen Person präsent sein können, in ihren Ängsten und ihren Schwierigkeiten.

Wenn Menschen in Praxiszentren kommen, verhalten sie sich oft so, als wäre für sie alles in Ordnung. Erst nach einigen Tagen beginnen sie, einige ihrer Schwierigkeiten mitzuteilen. Was sie zunächst sagen, ist nicht die tiefste Wahrheit, es ist oft nur die Oberfläche, weil sie Angst davor haben, beurteilt oder verurteilt zu werden. Aber wenn wir tief zuhören, selbst dann wenn ein Mensch sich wiederholt, und zu verstehen versuchen, was gesagt wird und auch was ungesagt bleibt, können wir vielleicht den Kern erkennen und die richtigen Fragen stellen, um zu helfen.

Liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören

Es ist nicht einfach, mitfühlend zuzuhören. Wenn wir uns nicht darin üben, wird es sehr schwierig, anderen Menschen wirklich zuzuhören. Wir wissen, dass es viele Paare gibt, die nicht aufeinander eingehen können. Es gibt Väter, die unfähig sind mit ihren Söhnen und Töchtern zu kommunizieren. Es gibt Mütter, die nicht fähig sind, mit ihren Kindern wirklich zu sprechen, selbst wenn sie es noch so sehr wollen. Sie wünschen sich, dass sie mit ihrer Tochter und ihrem Sohn oder ihrem Partner kommunizieren können, aber sie schaffen es nicht. Sie mögen entschlossen sein, mit liebevollen Worten zu sprechen und mitfühlend zuzuhören. Ohne Übung wird eine solche Person schon nach wenigen Minuten des Zuhörens oder des Erzählens darüber, was in ihr vorgeht, aufgeben. Leid und Ärger können so groß und vorherrschend in ihrem Herzen geworden sein, dass das Gehörte ihre Samen von Wut, Gewalt und Verzweiflung berührt und dass diese Samen, während sie weiter zuhört, begossen werden. Sie ist unfähig, weiter zuzuhören, obwohl sie sich große Mühe gibt.

Wir wissen, dass bei einem Menschen, der entschlossen ist, mit liebender Güte zu sprechen, der gute Wille vorhanden ist. Aber während er zu sprechen fortfährt, werden vielleicht das Leiden, die Verzweiflung, die Reizbarkeit oder die Wut in ihm berührt. Deswegen wird sein Sprechen bald voller Verurteilung, Schuldzuweisung und Ärger sein, und für die andere Person wird es unerträglich, weiter zuzuhören.

Wir sollten lernen, einem Menschen zuzuhören, mit dem einzigen Ziel, ihm die Möglichkeit zu geben sein Herz auszuschütten. Wenn wir fähig sind, Bewusstheit und Mitgefühl in uns lebendig zu erhalten, dann sind wir in der Lage, über eine Stunde nur zuhören, selbst wenn das, was die andere Person sagt, eine Menge falscher Wahrnehmungen, Verurteilungen und Bitterkeit enthält. Wir können weiter zuhören, weil wir bereits durch den Nektar des Mitgefühls in unserem Herzen geschützt werden.

Um unser Mitgefühl lebendig zu erhalten, ist es wichtig, dass wir gegenwärtig sind, dass wir achtsam unserem Atem folgen, sonst werden wir unsere Fähigkeit, zuzuhören, verlieren. Reizbarkeit und Ärger werden aufsteigen, die andere Person wird es bemerken, und sie wird nicht in der Lage sein, weiterzusprechen. Wir versuchen nicht, die falsche Wahrnehmung zu korrigieren, während wir zuhören. Wir sagen nur: Es tut mir leid, dass du so leidest. Später, vielleicht in ein paar Tagen oder Wochen, werden wir sicherlich eine günstige Gelegenheit finden, der anderen Person die Informationen anzubieten, die sie braucht, um Ihre Wahrnehmungen zu korrigieren. Aber wir versuchen nicht, alle falschen Wahrnehmungen auf einmal zu berichtigen. Wahrheit kann heilsam sein, aber sie sollte nur in kleinen Dosen über eine längere Zeit verabreicht werden. Wenn wir den anderen Menschen dazu zwingen, die ganze Medizin auf einmal zu schlucken, wird er sterben.

Das Ziel tiefen Zuhörens ist Verständnis. Wenn jemand leidet und eine Person findet, die gewillt ist und die Fähigkeit hat, still bei ihr zu sitzen und zuzuhören, so kann das eine große Ermutigung sein. Ganz gleich, ob das, was der andere sagt, einfach oder schockierend ist, wir weisen es nicht zurück. Wir üben uns im Zuhören, um zu verstehen. Und das ist heilsam für uns und den anderen Menschen.

(Thich Nhat Hanh: Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen. In: Thich Nhat Hanh: Fünf Wege zum Glück. Berlin: Theseus 2005, S. 55-62)