

Originales Hören / Achtsames Hören

Ihr Worte, auf, mir nach!,
und sind wir auch schon weiter,
zu weit gegangen, geht's noch einmal
weiter, zu keinem Ende geht's.
- I. Bachmann

„Originales Hören“ – Hören vom ‚Ursprung der Worte‘ her - meint eine Haltung des Zuhörenden, die beim Zuhören über die Worte des Gesprächspartners hinausgeht, hinein in den aktuellen Geisteszustand des Gegenübers. Das setzt beim Hörenden einen bestimmten Geisteszustand voraus, den Geisteszustand rezeptiver mentaler Stille, eine Haltung entspannter Achtsamkeit. Erst diese aktiv-passive Haltung von gleichwebender Aufmerksamkeit dringt zur Quelle der Worte vor, jenseits aller gezogenen Schlussfolgerungen. Denn Worte verwirren sehr oft, funktionieren sie doch nur intermediär, als Transportmittel des Gemeinten. Um miteinander direkt in Kontakt zu kommen muss man also zugleich über das Verbale hinausgehen können, muss man sich der aktuellen Gestimmtheit des Anderen ganz hingeben, sich vorbehaltlos auf diese einlassen können. Der Geist des Zuhörenden muss dabei also still sein, natürlich still, nicht still gemacht. Während ich Dir etwas sage, möchte ich, dass Du das so aufnehmen kannst, wie ich es gerade meine. Ich möchte nicht, dass Du dabei von Deinen eigenen Gedanken abgelenkt bist.

Aber solch ‚einfaches Zuhören‘ geschieht selten. Fast immer schieben sich unsere spontanen mentalen Reaktionen auf das Gehörte zwischen unser Hören und das zu Hörende. Wir begegnen unserem Gegenüber selten mit der unschuldiger Neugier und spontaner Freude auf ein Zusammensein, mit originaler Kreativität, so wie ein Neugeborenes der Welt begegnet:

*„Die Bewusstheit der meisten Menschen ist so unzureichend entwickelt, so armselig, dass die Betreffenden jedes neue Phänomen, das sie sehen, sofort – wie eine Maschine – in ein Muster oder Schema packen. Sie beziehen es auf Merkmale und Eigenschaften, die sie bereits kennen, und vergleichen es mit ihnen, so als weigerten sie sich, es als eine neue Sache zu betrachten. Das bedeutet, sie führen keine Selbstbeobachtung durch.... Selbst-Untersuchung ist nicht möglich, sie geschieht nicht. Sie ist in der Tat eine Illusion, wenn der Mensch – während er zuhört, denkt und schaut – die ganze Zeit urteilt und ‚das ist gut‘, ‚das ist nicht gut‘, ‚genau!‘ oder ‚stimmt nicht‘ sagt. Damit unterbricht er die Fähigkeit seiner Bewusstheit, klar und korrekt zu sehen. Wenn wir ein kleines Kind beobachten, dessen Bewusstheit sich entwickelt, können wir sehen, dass es einen unbekanntem Gegenstand normalerweise anschaut ohne zu urteilen oder zu vergleichen. **Wir sehen, dass es still wird.** Es sieht und hört nichts anderes mehr. Es lässt sich nicht ablenken; **es schaut einfach, und sieht, was es sieht.** Das zieht seine ganze Aufmerksamkeit auf sich. Es ist wie wir sagten, die Fähigkeit zu beobachten, während es sich selbst lauscht. Das Kind achtet auf nichts anderes, all seine Bewusstheit ist darin versunken. Diese Fähigkeit können wir nur bei Kindern beobachten oder bei denjenigen, die sich diese kindliche Tugend erhalten haben – manchmal hoch gebildete und gelehrte Menschen. Diese kindliche Tugend besteht in der Fähigkeit etwas anzuschauen, ohne das festgelegte mechanische Feedback vorzubereiten, sondern das Gefundene stattdessen zu erhellen, es ins Licht unserer Bewusstheit zu rücken und zuzulassen, dass sich der Mechanismus daran nährt und sättigt, ohne alle vorherigen Erwägungen und Urteile..... ich meine, diese Bewusstheit kann in dem Maße erlernt und gelenkt werden, dass sie nicht nur einen kurzen Augenblick im Leben der Menschen ausmacht.“ **

* Moshé Feldenkrais, Verkörperte Weisheit. Huber 2013

*„Achtsamkeit besteht darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen zu halten, die verschiedenen bereits erworbenen Kenntnisse, die man zu benutzen genötigt ist, in sich dem Geist zwar nahe und erreichbar, doch auf einer tieferen Stufe zu erhalten, ohne dass sie ihn berühren. Der Geist soll hinsichtlich aller besonderen und schon ausgeformten Gedanken einem Menschen auf einem Berge gleichen, der vor sich hinblickt und gleichzeitig unter sich, doch ohne hinzublicken, viele Wälder und Ebenen bemerkt. Und vor allem soll der Geist leer sein, wartend, nichts suchend, aber bereit, den Gegenstand, der in ihn eingehen wird, in seiner nackten Wahrheit aufzunehmen... Meistens verwechselt man eine gewisse Muskelanstrengung mit Aufmerksamkeit. Wenn man Schülern sagt: ›Nun passt einmal gut auf‹, sieht man sie die Brauen runzeln, den Atem anhalten, die Muskeln anspannen. Fragt man sie dann nach zwei Minuten, worauf sich ihre Aufmerksamkeit richtet, so wissen sie keine Antwort. Sie haben überhaupt nicht aufgepasst; sie waren nicht aufmerksam. Sie haben ihre Muskeln angespannt. In solchen Muskelanstrengungen vergeudet man oft seine Kräfte. Weil man dabei am Ende ermüdet, hat man den Eindruck, gearbeitet zu haben.“^{***}*

*„In jedem Sprechen müssen Worte kommen. Wenn sie nicht kommen, können wir sie nicht machen. Wir müssen warten. Auch, wenn falsche kommen, können wir nur sagen „einen Augenblick“ – und warten, dann wieder versuchen.... Sprache ist immer fokussiert: aktuelles Sprechen fokussiert jeweils neu das Kommen jedes Wortes. Es muss so sein, da jedes Wort ein gigantisches System von Situationen und anderen Worten ist.... Wie und wo hat man es? Wie weiß man, dass man es verloren hat oder dass es zurück ist? Worte und Äußeres allein üben diese Funktion nicht aus. Sie sind Funktionen eines subtilen Implizierens. Die neuen Sätze, die den Punkt ausdrücken, und die Situationsänderung, die sie machen, die sind immer noch nur implizit. Du fühlst: „Ähm, oh, ich hab’s verloren...“ oder „Ah! da ist es wieder!“. Während man es verliert und wiedergewinnt, kann man deutlich merken: man hat (fühlt, empfindet, ist....) dieses ... in einer körperlich gespürten Weise.“^{***}*

Zuhören impliziert also nicht nur ein Hören der Worte des Anderen, es erfordert auch ein „lauschen“ darauf, wie wir miteinander verbunden sind, während wir dem anderen zuhören. Diese Verbundenheit, diese vorhandene oder fehlende körperliche Resonanz, macht einen wesentlichen Teil dessen aus, was wir unter achtsamen Zuhören verstehen. Aus der je spezifisch vorhandenen Resonanz heraus geschieht unsere Antwort, unser ‚Verstehen‘ / ‚Missverstehen‘. Fehlt diese Resonanz fast gänzlich, dann haben wir die Worte des Gegenübers vielleicht gehört, uns aber von ihnen nicht berühren lassen. Wir haben einander ‚gar nicht zugehört‘, denn wir haben – ohne es zu merken - perfekt ‚aneinander vorbeigeredet‘.

^{**} Simone Weil, Zeugnis für das Gute, Zürich 1998

^{***} Gene Gendlin: Thinking beyond Patterns: Body, Language, and Situations, p.58