

Zuhören wie Momo

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass rastlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

Jiddu Krishnamurti: Wie man zuhört

Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass man zuhören kann. Wenn ihr wirklich zuhören könnt, erfasst ihr unmittelbar den Kern einer Sache. Lauscht ihr reinem Klang, kommt ihr unmittelbar in Kontakt mit seiner Schönheit. Und so wäre es auch, wenn ihr dem, was gesagt wird, auf die richtige Weise zuhören könntet: Ihr würdet es unmittelbar verstehen. Zuhören ist die vollkommene Bündelung der Aufmerksamkeit. Ihr meint, dass Aufmerksamkeit eine ermüdende Angelegenheit sei, dass das Erlernen von Konzentration langweilig sei. Aber wenn ihr wirklich zuzuhören versteht, fällt euch Aufmerksamkeit überhaupt nicht schwer, und ihr werdet feststellen, dass ihr mit außerordentlicher Wachheit direkt zum Kern der Sache vordringt.

Die meisten von uns hören nicht wirklich zu. Wir werden von irgendwelchen Geräuschen abgelenkt, oder wir sind voreingenommen, haben ein Vorurteil, das uns die Dinge verzerrt wahrnehmen lässt und uns daran hindert, wirklich zu hören, was gesagt wird. Das gilt besonders für ältere Menschen, denn sie haben eine ganze Reihe von Erfolgen und Fehlschlägen hinter sich; sie sind »jemand« oder »ein Niemand« in der Welt, und es ist sehr schwer, die Schichten ihrer Überzeugungen und vorgefassten Meinungen zu durchdringen. Ihre Vorstellung, ihre Konditionierung, ihr Gefühl, etwas erreicht zu haben, verhindert, dass das Gesagte zu ihnen durchdringt. Aber wenn wir es verstehen, dem Gesagten ohne Abwehr, ohne Barriere oder Interpretation zu lauschen, so wie wir dem Lied eines Vogels am Morgen lauschen würden, dann ist Zuhören etwas Außergewöhnliches, besonders, wenn etwas Wahres gesagt wird. Es gefällt uns vielleicht nicht, wir weisen es vielleicht instinktiv zurück, aber wenn wir wirklich zuhören können, werden wir seine Wahrheit erkennen. Echtes Zuhören entlastet also den Geist, es befreit ihn von vielen Jahren des Scheiterns, des Erfolgs, des Wollens und Wünschens.

William Isaacs: Zuhören lernen

Wer lernen will zuzuhören, muss sich zu allererst bewusstmachen, wie er zuhört. In der Regel sind wir uns dessen nicht bewusst. Es kann ein Anfang sein, auf sich selbst und die eigenen Reaktionen zu hören. Fragen Sie sich: Was fühle ich jetzt? Wie fühlt sich das an? Versuchen Sie, Ihre Gefühle sorgfältiger und unmittelbarer zu identifizieren. Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle stellt eine Verbindung zum eigenen Herzen und zum Kern der eigenen Erfahrungen her. Wenn wir lernen wollen, gegenwärtig zu sein, müssen wir lernen, das zur Kenntnis zu nehmen, was wir gegenwärtig fühlen.

Das Denken bewusstmachen

Wenn Sie zuzuhören beginnen, beginnen Sie auch, darauf zu achten, was Sie denken. Konzentrieren Sie sich auf jemanden, der Ihnen wichtig ist. Sie werden feststellen, dass Ihnen augenblicklich eine Flut von Gedanken und Bildern zu diesem Menschen einfallen und eine breite Palette von Gefühlen in Ihnen auftaucht. Das Gedächtnis spielt eine große Rolle bei der Wahrnehmung der Menschen in Ihrer Umgebung.

Zuhören ist gleichbedeutend mit der Erkenntnis, dass ein großer Teil der eigenen Reaktionen auf andere aus dem Gedächtnis kommt. Es sind keine frischen, sondern gespeicherte Reaktionen. Diese Prädispositionen führen dazu, dass man auf der Basis eines „Gedankennetzes“ zuhört, das man einer bestimmten Situation übergeworfen hat.

Lassen Sie mich ein Beispiel geben: England ist seit Jahrhunderten bewohnt. Eine große Zahl von Menschen lebt hier auf relativ engem Raum. Das heißt, heute ist fast jeder Winkel, jedes Stückchen Land besiedelt, bebaut, besetzt. Die Erinnerungen der Menschen an diesen Ort besitzen eine gewisse Dichte, die man spüren kann, wenn man das Land bereist. Es ist kein weites, offenes Land, das erst noch erforscht werden müsste; im Gegenteil, alles ist bereits seit langer Zeit erforscht. Anders als die Steine z.B. im ländlichen Nevada erzählt in England jeder Stein in jedem Gebäude viele Geschichten.

Ähnlich ist es auch mit der Landschaft unseres Zuhörens. Bestimmte Bereiche unserer Psyche sind gründlich erforscht und wohlbekannt. Wenn man aus dieser Haltung, diesem Gedankennetz, diesem reichhaltigen Hintergrund zuhört, fühlt man sich unter Umständen sehr klug. Schließlich weiß man ja eine Menge über das, was gesagt wird, hat etwas zu sagen, kann reagieren und Meinungen formulieren. Aber diese Art des Zuhörens kann sehr eng sein, so eng wie das dicht bevölkerte England. Unser Gedankennetz mag fein gesponnen sein, beruht aber immer auf der Erinnerung. Es ist begrenzt und sogar unintelligent, weil es keine neuen Reaktionen zulässt. In diesem Zusammenhang ist das Wort *Intelligenz* erhellend. Es stammt vom lateinischen *inter* und *legere*, „zwischen etwas wählen“, d.h. Intelligenz ist die aktive, frische Tätigkeit des Denkens, der Wahl zwischen bereits vorhandenen Kategorien. Anders gesagt: Wir können entweder auf das bereits geknüpfte Netz hören oder auf die Zwischenräume