

Von Thich Nhat Hanh sind bereits folgende Titel erschienen:

achtsam arbeiten – achtsam leben

achtsam essen – achtsam leben

Einfach entspannen

Einfach essen

Einfach gehen

Einfach lieben

Einfach sitzen

Einfach versöhnen

Über den Autor:

Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, genießt als Meditationslehrer, Zen-Meister, Dichter und Vertreter eines engagierten Buddhismus weltweit hohes Ansehen. Sein unermüdliches Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit hat ihn weit über buddhistische Kreise hinaus bekannt gemacht. Er ist der spirituelle Leiter der Gemeinschaft Intersein und Gründer des berühmten Zentrums Plum Village in Frankreich und des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus in Waldbröl (NRW).

www.eiab.eu

Thich Nhat Hanh

achtsam sprechen – achtsam zuhören

Die Kunst der bewussten
Kommunikation

Aus dem Englischen von
Ursula Richard

KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013
unter dem Titel »The Art of Communicating« bei HarperOne,
an Imprint of HarperCollins Publishers, New York.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019

© 2013 Unified Buddhist Church, Inc.

Published by arrangement with HarperOne,
an Imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2014 O.W. Barth Verlag

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © FinePic®, München/shutterstock

Satz: Daniela Schulz, Rheda-Wiedenbrück

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87683-1

Inhalt

1. Essenzielle Nahrung.....	7
2. Mit uns selbst kommunizieren.....	15
3. Die Schlüssel in der zwischenmenschlichen Kommunikation	37
4. Die sechs Mantras liebevollen Sprechens	63
5. Wenn es zu Schwierigkeiten und Problemen kommt	81
6. Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz	101
7. Gemeinschaftsbildung	111
8. In unserer Kommunikation leben wir fort	119
9. Übungen für eine mitfühlende Kommunikation	127

1

Essenzielle Nahrung

Nichts und niemand kann ohne Nahrung überleben. Alles, was wir zu uns nehmen, wirkt entweder heilend oder es schadet uns. Wir glauben, Nahrung sei nur das, was wir mit dem Mund zu uns nehmen, doch auch das, was wir durch die Augen und Ohren, unsere Nase, unsere Zunge und unseren Körper aufnehmen, ist Nahrung. Gespräche, die in unserer Nähe stattfinden oder an denen wir teilnehmen, sind auch Nahrung. Die Frage ist: Nehmen wir die Art von Nahrung zu uns oder schaffen wir solche Nahrung, die für uns gesund ist und uns wachsen lässt?

Wenn wir etwas sagen, das uns nährt und den Menschen in unserer Nähe guttut, dann stärken wir Liebe und Mitgefühl. Wenn wir in einer Weise sprechen und handeln, die Spannung und Ärger zur Folge hat, dann nähren wir Gewalt und Leiden.

Aus unserer Umgebung und aus dem, was wir sehen und lesen, nehmen wir oft Schädliches auf. Alles, was unser Verständnis und unser Mitgefühl stärkt, ist gute Nahrung. Doch häufig empfangen wir Eindrücke, durch die wir uns schlecht oder unsicher fühlen oder die bewirken, dass wir über andere abwertend urteilen. Wir können unsere Kommunikation als eine Art Nahrung und Konsum betrachten. Das Internet ist ein Ort des Konsums und voll von Nährstoffen, die sowohl gesund als auch ungesund sind. Es ist so einfach, sich online innerhalb von Minuten vieles einzuverleiben. Das bedeutet nicht, dass Sie das Internet nicht nutzen sollten, doch Sie sollten aufmerksam darauf achten, was Sie lesen und sich anschauen.

Wenn Sie drei oder vier Stunden lang am Computer arbeiten, verlieren Sie sich vollkommen. Es ist, als ob man

Pommes frites äße. Sie sollten weder den ganzen Tag Pommes frites essen noch am Computer sitzen. Mehr als ein paar Pommes frites und ein paar Stunden Arbeit am Computer können die meisten von uns nicht vertragen.

Was Sie lesen und schreiben, kann eine heilende Wirkung haben. Deshalb sollten Sie auch hier darauf achten, was Sie konsumieren. Schreiben Sie eine E-Mail oder einen Brief, der von Verständnis und Mitgefühl zeugt, nähren Sie sich während des Schreibens selbst. Auch wenn es nur eine kurze Nachricht ist, alles, was Sie schreiben, kann für Sie und die andere Person wertvolle Nahrung sein.

Achtsames Konsumieren

Wie können Sie wissen, welche Art von Kommunikation gesund und welche schädlich ist? Für eine gesunde Kommunikation ist die Energie der Achtsamkeit notwendig. Achtsamkeit erfordert, dass wir Wertungen und Urteile loslassen, unseren Atem und Körper spüren und unsere volle Aufmerksamkeit darauf richten, was in und um uns herum geschieht. Das hilft festzustellen, ob die eigenen Gedanken hilfreich oder schädlich, mitfühlend oder unfreundlich sind.

Gespräche sind eine Nahrungsquelle. Wir sind alle einsam und sehnen uns nach Gesprächen mit anderen. Doch was eine andere Person uns erzählt, kann voller Gift, voller Hass, Ärger und Frustration sein. Wenn wir einem solchen Menschen zuhören, nehmen wir dieses Gift in uns auf. Wir führen es unserem Bewusstsein und unserem Körper zu. Deswegen sind Achtsamkeit beim Sprechen und beim Zuhören so wichtig.

Vergiftende Gespräche sind schwer zu vermeiden, besonders bei der Arbeit. Wenn solche Gespräche in Ihrer

Umgebung stattfinden, seien Sie aufmerksam. Sie benötigen ein ausreichend achtsames Gewahrsein, um diese Art von Leid nicht zu absorbieren. Sie müssen sich selbst mit der Energie des Mitgefühls davor schützen, das Gift in sich aufzunehmen. Entwickeln Sie noch während des Zuhörens aktiv Mitgefühl in sich und hören Sie auf diese Weise zu, dann schützt das Mitgefühl Sie selbst und mindert das Leid der anderen Person.

Bei jeder Kommunikation nehmen Sie sowohl Ihre eigenen Gedanken, Ihre Art des Sprechens und Handelns wie auch die der anderen in sich auf. Sie konsumieren all dies. Daher sollten Sie sorgsam darauf achten, dass Sie Ihre Gesundheit schützen und sich und anderen kein Leid zufügen, wenn Sie jemandem zuhören oder etwas lesen.

Der Buddha benutzte zur Darstellung dieser Wahrheit das Bild einer Kuh, die eine Hauterkrankung hat. Die Kuh wird von allen möglichen Insekten und Mikroorganismen attackiert, die aus dem Boden, den Bäumen und dem Wasser kommen. Ohne eine gesunde Haut kann die Kuh sich nicht schützen. Achtsamkeit ist unsere Haut. Ohne Achtsamkeit nehmen wir Dinge in uns auf, die wir eigentlich gar nicht haben wollen und die uns schaden.

Selbst wenn Sie einfach nur mit dem Auto durch die Stadt fahren, nehmen Sie vieles auf. Sie hören Klänge. Die Werbung fängt Ihren Blick ein, und Sie fühlen sich gedrängt, etwas zu kaufen. Vielleicht sagen Sie sogar bestimmte Dinge, weil Sie zu viel Schädliches konsumiert haben. Wir müssen uns selbst schützen. Achtsame Kommunikation *ist* der richtige Weg. Wir können auf achtsame Weise kommunizieren und dadurch Frieden und Mitgefühl in uns stärken und anderen Freude bringen.

Beziehungen überleben nicht ohne die richtige Nahrung

Viele von uns leiden, wenn die Kommunikation mit anderen schwierig ist. Wir fühlen uns missverstanden, vor allem von denen, die wir lieben. In einer Beziehung nähren wir einander. Wir müssen also die Nahrung, die wir dem anderen Menschen anbieten wollen, die Nahrung, die unserer Beziehung guttut, sorgfältig auswählen. Alles bedarf der Nahrung, damit es fortbestehen kann – auch Liebe, Hass und Leiden. Das Leiden kann nur so lange andauern, wie wir es nähren. Und das geschieht jedes Mal, wenn wir ohne achtsames Gewahrsein sprechen.

Achtsames Gewahrsein lässt uns in die Natur unseres Leidens hineinschauen und herausfinden, mit welcher Art Nahrung wir es lebendig erhalten haben. Haben wir die Nahrungsquelle für unser Leiden gefunden, können wir die Zufuhr unterbinden, und unser Leid wird schwinden.

Meist beginnt eine romantische Liebe sehr schön, doch weil wir nicht wissen, wie wir unsere Liebe nähren können, beginnt sie zu welken. Gesunde Kommunikation kann sie wieder lebendig werden lassen. Jeder Gedanke, den Sie in Ihrem Kopf, in Ihrem Herzen produzieren – in China spricht man dabei vom Bauch –, füttert diese Beziehung. Wenn Sie einen Gedanken des Argwohns, der Wut, Furcht oder des Ärgers denken, dann ist dieser Gedanke nicht wirklich nährend für Sie oder den anderen Menschen. Ist die Beziehung schwierig geworden, liegt das oft daran, dass wir unsere Urteile und unsere Wut genährt haben und nicht unser Mitgefühl.

Einmal habe ich in Plum Village, dem französischen Retreat-Zentrum, in dem ich lebe, einen Vortrag darüber gehalten, dass wir uns in liebevoller Kommunikation üben müssen, um unsere Liebsten zu nähren. Ich verglich dabei unsere Beziehungen mit Blumen, die wir mit Liebe und

Kommunikation gießen müssen, damit sie wachsen können. Weit vorne saß eine Frau, die die ganze Zeit weinte.

Nach meinem Vortrag ging ich zu ihrem Ehemann und sagte: »Lieber Freund, deine Blume braucht etwas Wasser.« Er war auch bei dem Vortrag zugegen gewesen und wusste einiges über gute Kommunikation, aber manchmal brauchen wir alle einen Freund, der uns an diese Dinge erinnert. Nach dem Mittagessen nahm er seine Frau mit auf einen Ausflug. Sie hatten nur eine Stunde Zeit, aber er bemühte sich während dieser Zeit darum, die guten Samen der Beziehung zu gießen.

Als sie zurückkamen, schien sie vollkommen verwandelt, sehr glücklich und voller Freude. Ihre Kinder waren sehr überrascht, denn als sie ihre Eltern zuletzt gesehen hatten, waren diese traurig und voller Ärger gewesen. In nur einer Stunde können Sie also einen anderen Menschen und sich selbst grundlegend verändern, einfach indem sie die guten Samen gießen. Das ist keine abstrakte Theorie, sondern angewandte Achtsamkeit.

Nährende und heilende Kommunikation ist das, was unsere Beziehungen lebendig erhält. Manchmal vermag eine einzige grausame Äußerung der Grund dafür sein, dass ein anderer Mensch jahrelang leidet, und auch wir leiden dann jahrelang. In einem Zustand der Wut oder des Hasses sagen wir vielleicht etwas Vergiftendes, Destruktives. Schlucken wir etwas Giftiges, kann es unter Umständen lange in uns wirken und allmählich und langsam unsere Beziehung töten. Wir wissen möglicherweise noch nicht einmal, was wir gesagt oder getan haben, das zum Gift für die Beziehung geworden ist. Aber wir verfügen über das Gegenmittel: achtsame, mitfühlende und liebevolle Kommunikation. Liebe, Respekt und Freundschaft können ohne Nahrung nicht überleben. Mit Achtsamkeit können wir Gedanken, Worte und Handlungen schaffen, die nährend sind für unsere Beziehungen und durch die sie wachsen und gedeihen können.