

*„Das Wichtigste an Kommunikation ist, zu hören, was nicht gesagt wird.“
(Peter Ferdinand Drucker)*

Liebe Lesenden!

Thich Nhat Hanh war buddhistischer Mönch, Meditationslehrer und Zen-Meister. Sein Engagement für Frieden und soziale Gerechtigkeit haben ihn weltweit bekannt gemacht. In diesem Buch „**achtsam sprechen – achtsam zuhören**“ mit dem Untertitel: „**Die Kunst der bewussten Kommunikation**“ gibt er auf der Grundlage des Buddhismus eine Anleitung, wie wir uns wirkungsvoll miteinander verständigen können. Thich Nhat Hanh beschreibt die wichtigsten Fähigkeiten bei der Kommunikation. Danach kommt es u.a. auf das richtige Zuhören und Sprechen an. Zudem sollten sich die Beteiligten mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen. Ein Buch, das hilft, Missverständnisse zu vermeiden, Konflikte friedvoll zu lösen und mit einer effektiven Kommunikation sein eigenes Wohlbefinden und das der anderen zu steigern.

Es behandelt dabei alltägliche Dialogformen und -muster in einer sehr konkreten und überprüfbar Weise. Das Prinzip der Achtsamkeit für sich und der Entstehungsprozess im einfachen Miteinander werden ausgeführt. Ein gutes Gespräch kann beispielsweise wie eine gesunde Mahlzeit für die Seele sein. Hingegen können schlechte Wörter und gemeine Sätze viel schlimmes mit uns tun. Achtsamkeit, Liebe und Verständnis sind die Grundlagen, auf der eine sprachliche Verbindung gelingt. Es wirkt damit dem zurzeit etwas inflationären Gebrauch des Begriffs entgegen. Dabei spielt natürlich auch der buddhistische Hintergrund des Begriffs eine Rolle. Achtsamkeit hat im Buddhismus eine lange Tradition, hat mit innerer Haltung zu tun, und ist absolut nichts Neues. Ich glaube, dieser Hintergrund gehört unbedingt dazu.

Meine klare Leseempfehlung, um sich bewusst zu machen, was es bedeutet bewusst und empathisch jemandem zuzuhören.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake