

## Béatrice Heller

% WePractice  
Jenatschstrasse 1  
8002 Zürich - Enge

[www.beatriceheller.ch](http://www.beatriceheller.ch)

Denkpartnerin  
Time To Think Coach/Teacher  
Achtsamkeitslehrerin & -Trainerin

[mail@beatriceheller.ch](mailto:mail@beatriceheller.ch)  
+41 (0)79 426 29 55

### Hindernisse für das interessierte Zuhören?

Willkommen zurück.

Im letzten Beitrag habe ich über die drei Ströme der Aufmerksamkeit gesprochen, die förderlich sind, damit die denkende Person ihr Denken abheben lassen kann. Es sind diese drei Ströme, die wir als Zuhörende optimalerweise in der Balance halten wollen. An diese Absicht wollen wir uns erinnern, wenn wir Denkpartner:in sein wollen.

Nun erkennen wir beim genauen Betrachten natürlich, dass unsere Aufmerksamkeit beim Zuhören gerne und manchmal auch ziemlich schnell abwandert, sich von anderen Dingen ablenken lässt. Das ist nicht wirklich ein Problem und wir brauchen uns dafür auch nicht zu kritisieren. Die Erkenntnis des Wegwanderns, des Abgelenkt-seins ist jedoch eine Einladung, sich wieder zu interessieren. Es ist ein Augenblick der Wachheit, in welchem wir uns entscheiden können, wo die Aufmerksamkeit als nächstes hingelenkt werden soll oder möchte.

Wir könnten also sagen, dass die Absicht diejenige ist, uns immer wieder neu zu entscheiden, uns dem Geäusserten, unseren inneren Reaktionen und dem Denkraum selbst hinzuwenden. Und dies mit einem absichtsvollen, freundlichen und anstrengungslosen Bemühen. Das ist ganz wichtig. Wir wissen natürlich, dass unser Geist sehr beweglich ist und in alle Richtungen denken kann. In die Vergangenheit, in die Zukunft, in das Bewerten, in das Analysieren, Planen usw. Doch beim interessierten Zuhören ist das nicht wirklich förderlich. Wir wollen in diesen Phasen eines Gespräches die ebenfalls in ihm schlummernde Fähigkeit der Stabilität abrufen, was gleichzeitig eine wunderbare Gelegenheit ist, Wachheit oder Präsenz zu üben. Was können den Hindernisse sein, um gegenwärtig zu bleiben?

Da ist einerseits die Frage nach dem geeigneten Zeitpunkte eines Gesprächs. Haben wir wirklich Zeit und Raum, um uns innerlich einlassen zu können. Ist es der richtige Moment für das Gespräch? Diese Überlegung ist ziemlich zentral, wenn wir dem weit verbreiteten Gefühl von Zeitknappheit entgegenwirken wollen, das in manchen Alltagsgesprächen erlebt werden kann.

Dann spielt auch die Komponente der 'Unterschiedlichkeit' eine zentrale Rolle.. Wir kennen es alle: Wir sind vielleicht nicht ganz einverstanden, was die andere Person äussert, wir würden es ganz oder auch nur leicht anders betrachten, wir bewerten die Worte des Vis à Vis oder be- oder verurteilen das Gesagte. Wir alle kennen diese Bewegungen in uns und es ist uns auch manchmal bewusst, dass dieses Einordnen von richtig und falsch - bzw. das Festhalten daran- weiteres Denken auslöst. Sobald dies geschieht, sind wir nicht mehr präsent für die Worte oder für den Denkraum überhaupt. Wir sind beschäftigt mit unseren Bewertungen über das Gesagte oder den Menschen selbst.

Manchmal lösen gehörte Worte auch ganz neue Ideen in uns aus, erinnern uns an bereits Erlebtes und wenn die Aufmerksamkeit nicht so stabil ist, dann können wir dort ziemlich lange verweilen. In solchen Momenten kann unser Denken auch ganz schön kreativ werden. Auch schön, doch ... wir befinden uns dann irgendwie in einer Parallel-Realität und können gar nicht mehr zuhören.

Und natürlich gibt es auch äussere Ablenkungen. Das Handy oder der Computer sind sehr einladende Magnete, die unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen. Was auch immer unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht während eines Gespräches, wir können uns immer wieder entscheiden, uns dem Gegenwärtigen hinzuwenden, und uns wieder zu interessieren. Und dazu möchte ich Sie gerne einladen, diese Erneuerung des Interesses zu üben und zu spüren, wie sich dann das Gespräch entwickelt. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spannendes.

Bis bald

Ihre Béatrice Heller, Ende August 2023