



Anselm Grün ★★★★★

## **Achtsam sprechen kraftvoll schweigen** **Taschenseminar zum Nachdenken und Weiterwachsen**

Vier-Türme-Verlag 2019 · 103 Seiten · 12.00 · 978-3-73650-273-4

Der erste Eindruck: ein handliches, schönes kleines Buch mit Lesebändchen und Gummibandverschluss. Letzterer signalisiert schon, was – nur etwas anders formuliert – angedeutet wird, dass es sich nämlich um ein Arbeitsbuch handelt. Außerdem – nebenbei gesagt – ist so ein Gummibandverschluss sehr praktisch für Leute wie mich, die ihre Bücher im Rucksack herumschleppen, was nicht sehr pfleglich ist.

Was ich nicht gleich gemerkt habe und was tatsächlich deutlicher hervorgehoben werden könnte und auch sollte, ist, dass dieses Arbeitsbuch zu einem anderen, gleichnamigen Buch gehört, das offenbar ein reines Textbuch und wesentlich inhaltsreicher ist. Ich habe das erst nach meiner Lektüre entdeckt. Aber das kleine Taschenseminar kann zur Not auch für sich stehen.

Zunächst wird der berühmte Satz von Watzlawik zitiert: „Wir können nicht nicht kommunizieren.“ Auch Friedemann Schulz von Thun wird mit seinem „Vier-Ohren-Modell“ zitiert, was besagt, dass man eine Aussage sehr unterschiedlich verstehen kann, je nachdem, mit welchem Ohr, sprich: welcher Erwartung und Vorstellung man hört, z.B. auf der Sachebene oder der Beziehungsebene. Marshall Rosenberg mit seiner gewaltfreien Kommunikation wird merkwürdigerweise nicht erwähnt. Dabei geht es doch eigentlich vor allem darum, andere nicht mit unserer Sprache zu verletzen, bloßzustellen, sondern zu lernen, auf Augenhöhe, ehrlich und ohne zu verurteilen miteinander zu reden. Eben um einen „achtsamen“ Umgang mit der Sprache.

Anselm Grün versucht, die Unterschiede zwischen sagen, reden und sprechen herauszuarbeiten. Das ist gar nicht so einfach und auch nicht eindeutig, und ich bin mit seiner Interpretation nicht ganz einverstanden. Auch, dass einem die Sprache nicht genommen werden kann – im Gegensatz zur äußeren Heimat –, würde ich nicht unterschreiben. Ich denke dabei an viele Flüchtlinge, die schon im soundsovielten Land leben und weder in ihrer Muttersprache noch in einer anderen Sprache richtig zuhause sind.

103 Seiten, das klingt gar nicht so wenig. Aber erstens ist das Buchformat ziemlich klein, zweitens ist viel Platz gelassen für eigene Eintragungen und wird viel Platz gefüllt mit eher nichtssagenden Illustrationen und Verzierungen. Kaum eine Seite wird textlich voll ausgenutzt. Wollte man das Buch abschreiben, würde man sich nicht hoffnungslos überfordern.



Aber es geht auch mehr um die Fragen und Anregungen, die Anselm Grün stellt und über die nachzudenken und sich auch schriftlich, also sprachlich auszulassen, sich auf jeden Fall lohnt. Dass dabei, beim Schreiben, plötzlich noch ganz andere Gedanken und Aspekte auftauchen als vorher gedacht, diese Erfahrung hat wohl jeder mal gemacht, der (nicht nur Einkaufszettel) schreibt. Schreiben gehört zum Sprechen und ist eine enorme Gedankenhilfe.

Das „kraftvoll Schweigen“ habe ich vermisst! Mag ja sein, dass es im eigentlichen Buch eine Rolle spielt, hier aber eher nicht, abgesehen von einem Gedicht von Rilke, „Ich fürchte mich so sehr vor der Menschen Wort“, von dem leider nur die erste Strophe und dann auch noch falsch gebrochen, zitiert wird.

Mein persönliches Fazit: Textlich zu wenig, zu bruchstückhaft, aber die Fragen und Übungen haben es zum Teil in sich und können einen länger und immer wieder beschäftigen.