

# Warum ich nicht achtsam bin

Peter Roth-Westdickenberg

---

Unsere Schulleiterin hatte uns für den Studientag in den Segelclub am Tegeler See eingeladen. Kein Luxusort — ein Segelverein, dessen Gebäude man ansieht, dass es in die Jahre gekommen ist. Improvisiertes Sammelsurium, abgenutzte Oberflächen, der Charme von Dingen, die schon viele Sommer gesehen haben. Wir saßen eng aneinandergerückt im Wintergarten der ersten Etage, die Stuhlreihen dicht gestellt in einem Raum, der sich wie ein Schlauch in die Länge zog. Aber durch die großen Scheiben — der Tegeler See, das Wasser, die Weite. Man war draußen, ohne draußen zu sein. Das allein veränderte etwas.

Und dann die Sonne. Es war Juni, windig und kühler als erwartet, aber die Sonne schien so stark durch die Scheiben, dass der Beamer kaum eine Chance hatte. Kollegen klebten Plastikfolie über Teile der Fenster. Es half wenig. Die Schrift auf der Leinwand blieb blass, kaum lesbar — trotz aller Bemühungen. Es war eine Fortbildung über Kommunikation.

—

Auf der Leinwand, soweit man sie lesen konnte, war ein Modell skizziert. Die Logik verlief in Schritten: Kommunikation — Gespräch — Rücksprache mit einem Experten, wenn man sich bei einer Sache nicht sicher ist — Klärung — Verhalten. Eine Abfolge, die beschreibt, wie man in schwierigen Situationen vorgehen soll. Ordentlich. Nachvollziehbar. Gut gemeint.

Ich wusste sofort, dass die Richtung nicht stimmt — nicht weil das Modell falsch wäre, sondern weil es zu spät ansetzt. Es beschreibt Schritte auf einer

Ebene, die die eigentliche Frage schon übersprungen hat. Und dann stand da noch ein Wort, das mich besonders nicht losließ: Klärung.

Klärung setzt voraus, dass Klarheit erreichbar ist. Dass ich nach einem Gespräch wirklich weiß, was in der Begegnung zwischen mir und dem anderen passiert ist. Was meine Worte in ihm ausgelöst haben. Was seine Worte in mir. Aber das weiß ich nicht. Das bleibt immer Bruchstückwerk — nicht weil wir zu wenig aufmerksam sind, sondern weil das, was zwischen zwei Menschen geschieht, sich vollständiger Kenntnis grundsätzlich entzieht. Wir können uns annähern. Wir können uns orientieren. Klären können wir es nicht.

—

In der Kleingruppe versuchte ich zu formulieren, was mich eigentlich beschäftigt. Dass mich nicht interessiert, wie Menschen kommunizieren, sondern warum dieselbe Kommunikation bei verschiedenen Menschen so vollständig verschieden ankommt. Warum dieselben Worte den einen verletzen und den anderen unberührt lassen. Warum derselbe Konflikt bei einem Angst auslöst, beim nächsten Wut und beim dritten gar nichts. Die Menschen, die zuhörten, waren wohlgesonnen — sie hörten wirklich zu, sie wollten mitgehen. Und dann fiel ein Satz: „Ja, wir müssten einfach achtsamer sein.“

—

Ich habe diesen Moment lange mit mir herumgetragen. Nicht weil der Satz falsch war, nicht weil die Person mich missverstanden hatte — sondern weil in diesem Moment etwas passierte, das mich mehr beschäftigt als jede Klärung, die wir an diesem Tag angestrebt hatten. Ein Gedanke kam an, aber nicht er selbst. Eine bekannte Kategorie zog ihn zu sich, bevor er landen konnte.

Achtsamkeit verläuft so nah an dem, was ich meine, dass sie meinen Gedanken wie ein Magnet anzieht und unmerklich verformt. Wer zuhört, hört

etwas Vertrautes — und sortiert es ein. Nicht aus Nachlässigkeit, sondern weil das Raster bereitliegt und das Gehörte schneller einsortiert ist, als irgendjemandem auffällt, dass es das falsche Raster ist. Ich saß also in einer Fortbildung über Kommunikation und erlebte, live, das eigentliche Problem der Kommunikation.

---

Was ich meine, ist kein Appell zur Aufmerksamkeit. Achtsamkeit fragt: Worauf richte ich meinen Blick? Mich beschäftigt eine andere Frage, eine, die früher ansetzt: Was entscheidet darüber, was ich überhaupt wahrnehme — bevor ich meinen Blick richte, bevor ich ein Wort wähle, bevor ich entscheide, ob ich spreche oder schweige?

Warum verliebe ich mich in einen Menschen, während jemand anderes dieselbe Person kaum erträgt? Warum höre ich Schmerz in einer Bluesgitarre, während jemand anderes nur eine Abfolge von Tönen hört? Die Welt ist dieselbe. Und doch erscheint sie uns vollständig verschieden. Das ist nicht eine Frage der Aufmerksamkeit. Das ist eine Frage der Struktur, durch die hindurch wir wahrnehmen — und diese Struktur entzieht sich dem direkten Zugriff. Sie lässt sich nicht anweisen, nicht durch ein besseres Modell erreichen. Sie verändert sich — aber nur dort, wo Erfahrung wirklich landet.

---

Wer diesen Gedanken wirklich mitgehen will, braucht keine bessere Erklärung von mir. Er braucht eine eigene innere Erfahrung, auf die das Wort zeigen kann — denn ohne diese Erfahrung bleibt das Wort im falschen Raster hängen, egal wie präzise es gewählt ist. Eine Beobachtung, die mich, ehrlich gesagt, etwas ratlos zurückgelassen hat. Nicht über die anderen, sondern über die Frage, was Mitteilung überhaupt leisten kann — und wo sie an eine Grenze stößt, die sich durch bessere Formulierung nicht überwinden lässt.

---

Wir saßen in einer Fortbildung über Kommunikation, und das Problem, das uns beschäftigte, ereignete sich die ganze Zeit — unbemerkt, in Echtzeit, mitten unter uns.

Vielleicht ist das unvermeidlich. Vielleicht gehört es zur Bedingung von Sprache überhaupt, dass manche Gedanken sich erst mitteilen, wenn der Hörer bereits dort ist, wohin der Gedanke zeigt. Ich weiß es nicht. Aber ich finde die Frage wichtiger als die Antwort, die an diesem Tag so schnell bereitstand.