

**Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören,
langsam zum Reden, langsam zum Zorn. Jak. 1,19**



Drei essenzielle Zutaten für ein gelungenes Miteinander werden hier auf den Punkt gebracht:

Erstens sind Menschen, die «schnell» im Hören sind, gute ZuhörerInnen. Die Metapher der «Geschwindigkeit im Hören» will aufzeigen, dass ein konstruktiver Dialog darin besteht, sofort aufmerksam

zu werden, wenn unser Gegenüber etwas sagen möchte.

Der eigene Drang, etwas mitzuteilen, ist jedoch zuweilen so stark, dass unsere GesprächspartnerInnen dabei zu kurz kommen – wir sind dann «langsam» im Zuhören. Diese fehlende «Schnelligkeit im Zuhören» hängt, zweitens, nicht selten mit einem zu hohen Tempo unseres Sprechens zusammen: Wir sind von unserem eigenen Redefluss benommen und schwimmen mit dem Strom unserer spontanen Assoziationen und Einfälle zu einem Thema. So ist es kein Wunder, wenn die Voten des Gegenübers von der überbordenden Kraft unseres Mitteilungsdranges schon im Kern erstickt werden. In vielen Fällen hat dies freilich mit unserer emotionalen Betroffenheit über das Gesagte zu tun. Doch gerade dann gilt es, das Sprechen zu verlangsamen, innezuhalten und rücksichtsvolles Denken und Fühlen einzuschalten.

Schliesslich wirkt sich die Geschwindigkeit unserer Rede auch darauf aus, wie schnell wir uns echauffieren: wenn wir unsere Irritationen in einem unbändigen, beschleunigten emotionalen Redefluss mitteilen, wird uns dies garantiert «auf die Palme bringen». Die viel zu hohe Energie, die sich im Tonfall und Geschwindigkeit des Gesagten zeigt, bringt auch die Anderen mit Leichtigkeit auf «dieselbe Palme».

Dagegen kann uns, drittens, erneut die Entschleunigung helfen: Die verlangsamte, taktvolle Rede kann uns nicht nur vor unnötigem, übereiltem Zorn bewahren, sondern trägt auch zu einem grösseren gegenseitigen Verständnis bei. Denn wenn wir uns nicht gleich aufregen, können wir in einem Konflikt auch besser (und länger) zuhören. Deshalb wünsche ich uns allen einen wachsamem, schnellen Hörsinn, eine langsame, rücksichtsvolle Rede und ein sanftes Gemüt, welches «langsam zum Zorn» ist.