



Staunenswert

"Und jetzt noch staunen!" Diese Aufforderung höre ich jede Woche von meinem Gesangslehrer. Denn wenn ich den Mund staunweit öffne, habe ich einen längeren Atem. Und der hilft sehr beim Singen. Es ist tatsächlich so: Kaum höre ich mit dem Staunen auf, wird's schwieriger mit der Luft. Und obwohl es ebenso simpel wie wirkungsvoll ist, vergesse ich das Staunen immer wieder. Und so langsam frage ich mich: Ist das nur beim Singen so? Oder hat das Staunen insgesamt einen schweren Stand bei mir? Staunen hat damit zu tun, dass ich mich ergreifen lasse. Dass mir der Mund offen steht, weil da etwas anders ist, als gewohnt oder erwartet. Anlässe dürfte es dazu doch reichlich geben, oder? Es heißt oft, Erwachsene hätten das Staunen verlernt. Vermutlich, weil wir so gerne etwas wissen, Kontrolle haben und Dinge einordnen wollen, statt uns zu wundern. Das fühlt sich souveräner, kompetenter an. Goethe sah das komplett anders. Vom ihm stammt das Zitat: "Das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann, ist das Erstaunen."

Und ihm springen auch Wissenschaftler zur Seite: Vor einigen Jahren hat ein amerikanisches Psychologenteam in Untersuchungen mit 2000 Teilnehmenden herausgearbeitet, dass staunende Menschen kooperativer und hilfsbereiter sind. Denn wer staunt, akzeptiert, an etwas Teil zu haben, das größer ist als man selbst. Das Fazit der Wissenschaftler lautet: Wer staunt, hält sich selbst nicht mehr für den Mittelpunkt der Welt.

Die Untersuchungen zeigen auch: Es ist egal, worüber die Probanden gestaunt haben – ob über bunte Tropfen, die in Zeitlupe in ein Glas Milch fallen oder über den Geruch des Eukalyptushains, in dem sie sitzen. Das Ergebnis bleibt: "Die Teilnehmer fühlten sich nicht mehr so wichtig und waren eher bereit, anderen beizustehen und sich für das große Ganze einzusetzen" schreibt der Leiter der Untersuchung Paul Piff.[1] Und fügt hinzu: "Unsere Forschung weist darauf hin, dass es mehr Hilfe und Rücksicht gäbe, wenn die Menschen öfter staunen würden."[2]

Staunen für den Weltfrieden also? Ich glaube, dass es zumindest eine gute Haltung wäre, wenn wir dem näher kommen wollen. Öfter anerkennen, dass es mehr gibt, als das bisschen, das wir schon verstehen. Neugieriger werden, offener füreinander. Ruhig mehr staunen also. Weil es dem langen Atem hilft. Und den können wir nicht nur beim Singen gut brauchen.

[1] Vgl. Bartens, Werner, 2015:

Sozialverhalten - Staunen macht die Menschen besser - Wissen - SZ.de ([sueddeutsche.de](https://www.sueddeutsche.de))

[2] Ebd.