



der vortrag

Jetzt sind Sie hier. Später sind Sie anderswo. Ist das so kompliziert?

– David Bader



Die Kunst, ganz anwesend zu sein

Wir leben im Zeitalter der Unterbrechungen und Ablenkungen. Wenn sich jemand mit uns unterhält, dabei aber offensichtlich anderweitig beschäftigt, also nicht ganz »da« ist, nicht zuhört und keine vernünftigen Antworten gibt, dann empfinden wir dies als unhöflich. Wir haben uns allerdings mehr oder weniger an Referenten und Präsentatoren gewöhnt, die dem Publikum und ihrem Thema nicht die volle Aufmerksamkeit schenken. Eine der wichtigsten Regeln beim Präsentieren ist, dass Sie in diesem Augenblick ganz anwesend sind. Ein guter Präsentator geht vollständig im Augenblick auf, er ist ganz dem Publikum verpflichtet. Er mag drückende Probleme haben – wer hat die nicht? –, aber er schiebt sie beiseite, sodass er vollständig anwesend sein kann. Wenn Sie eine Präsentation halten, sollten nicht eine Million Probleme durch Ihr Gehirn rasen, die Sie vom Hier und Jetzt ablenken. Es ist unmöglich, eine echte Unterhaltung mit jemandem zu führen, wenn dieser »irgendwo anders« ist. Anders herum ist es unmöglich, eine wirklich erfolgreiche Präsentation zu halten, wenn Sie »irgendwo anders« sind.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse, die Sie aus der Welt des Zen lernen können, ist die Kunst der Achtsamkeit. Diesen Begriff kennen Sie möglicherweise in Verbindung mit der Meditation (*zazen*). Das Interessante an Zen ist jedoch, dass es nicht vom wirklichen Leben getrennt ist. Zen unterscheidet also nicht zwischen dem gewöhnlichen und dem spirituellen Leben. Bei der Meditation geht es nicht um ein Entkommen aus der Realität. Im Gegenteil: Sogar tägliche Routinehandlungen können der Meditation dienen. Sobald Sie sich bewusst machen, dass Ihre Handlungen und Entscheidungen normalerweise nur automatische Reaktionen auf eine Art Dialog in Ihrem Kopf sind, dann sind Sie frei, sich von allen Vorurteilen zu lösen. Sie haben also keine Abneigung gegen das Geschirrspülen – Sie spülen einfach. Wenn Sie einen Brief schreiben, schreiben Sie einen Brief. Und wenn Sie eine Präsentation halten, halten Sie eine Präsentation.