Präsenz

Kennen Sie das?

- Abgelenkt, gedankenabwesend oder unkonzentriert sein
- Sich von neuen Situationen schnell überrumpeln lassen
- Anderen die Initiative überlassen
- Im Alltag nur funktionieren, „sich verlieren“
- Sich zurückhalten und „bloß nicht auffallen“
- Situationen, die Spontaneität erfordern, aus dem Weg gehen

Wollen Sie das?

- Flexibel und geistesgegenwärtig agieren und reagieren
- Auch im Stress bei sich bleiben und souverän handeln
- Sich selbst und den eigenen Impulsen Raum geben
- Spontaner und unbefangener auftreten, sprechen und handeln
- Spielerische Freiheit im Kontakt mit sich und anderen entwickeln
- Für Musiker und andere künstlerische Berufe: Vertrauen in die eigene Kreativität fördern

Was ist Präsenz?

Was Präsenz ist, ist schwer zu fassen – darin liegt aber gerade der Reiz. Sie ist das unsichtbare gewisse Etwas, das Spannungsmoment. Präsenz ist mit Geistesgegenwart verbunden, hat aber auch eine körperlich-energetische Qualität der Wachheit, Beweglichkeit und Lebendigkeit.

Wie präsent ein Mensch ist, hängt damit zusammen, in welcher Beziehung sein Bewusstsein zum gegenwärtigen Geschehen ist. Wer sich bewusst oder unbewusst davor fürchtet, in Kontakt mit der Situation zu kommen, wird es nicht gerade darauf anlegen, präsent zu sein. Insbesondere, wer im sonstigen Alltag wenig selbst-bewusst mit sich umgeht, rutscht in Situationen, die viel Präsenz erfordern (z. B. Bühnensituationen, Präsentationen, Gruppentreffen), schnell in die Befangenheit und innere Selbstkritik ab - und das ist das Ende der Präsenz.

Im Coaching lernen Sie Präsenz als einen Weg kennen, sich selbst und dem Gegenüber unvoreingenommen und offen zu begegnen und aus der Energie des gemeinsamen Augenblicks zu handeln.

Warum ist Präsenz wichtig für die Kommunikation?

Kommunikation geschieht immer jetzt. Deswegen muss, wer erfolgreich kommunizieren will,

seinen Sinn für die Gegenwart schärfen. Dann kann er viele Signale innerhalb einer Kommunikation erfassen und darauf eingehen.

Wer präsent ist, bleibt in bewusstem Kontakt mit sich selbst, während er Verbindung mit seiner Umgebung aufnimmt. Er kommuniziert in beide Richtungen – nach innen und außen. So wird er ausgesprochen aufnahmefähig. Er hört nicht nur, was sein Gegenüber sagt, sondern nimmt auch dessen Blick und Gesten auf. Er bleibt am Puls der Situation. Er schweift nicht in Gedanken ab, sondern schenkt seinem Gegenüber Aufmerksamkeit, das sich dadurch gesehen und geachtet fühlt.

Mangelnde Präsenz wird vom Gegenüber meist als störend empfunden. Sie kennen sicher das unangenehme Gefühl, wenn Sie etwas sagen und Ihr Gegenüber nur mechanisch nickt. So unangenehm ist es auch für Ihr Gegenüber, wenn Sie ihm keine Aufmerksamkeit schenken. Deswegen ist Präsenz elementar für den Kontakt zwischen Menschen und eine gelingende Kommunikation.

In alltäglichen Stress-Situationen hilft Ihnen Präsenz, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden und Ihre Energie nicht zu verschwenden. Bei Auftritten und Präsentationen lässt Sie Präsenz die Ruhe bewahren und die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich bündeln. In schwierigen Gesprächen schöpfen Sie Kraft aus der Präsenz und fügen Ihren Worten Überzeugungskraft hinzu. Außerdem steigern Sie mit einer guten Präsenz Ihre persönliche Ausstrahlung auf natürliche Weise.

Präsenz kann man lernen. Im Coaching gibt es viele Wege, Ihre Präsenz zu entdecken und zu entfalten. Zum Beispiel der Weg über die Selbstbeobachtung im Alltag: Beobachten Sie die „Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit“, wenn Sie mit anderen im Gespräch sind. Sind Sie ganz bei dem, was Ihr Gegenüber erzählt? Haben Sie gleichzeitig vollen Zugang zu Ihren eigenen Gedanken, Gefühlen und Impulsen? Sind Sie vielleicht abgelenkt, so dass Sie meinen, sich immer wieder neu konzentrieren zu müssen? Fallen Ihnen vielleicht schon diese Beobachtungen schwer, weil Sie sie in eine unangenehme Distanz zur Situation bringen? – Indem Sie über diese Fragen nachdenken und sich beobachten, sind Sie schon dabei, mehr über Ihre Fähigkeit zur Präsenz zu erfahren.

Welche Rolle spielt die Kreativität für die Kommunikation?

Manch einer, der zum Coaching kommt, ist überrascht, dass ich so großen Wert auf das Kreative in der Kommunikation lege. Aber so wenig wie Sie die perfekte Party planen können (inklusive der Garantie, dass sich alle gut amüsieren), so wenig können Sie Gespräche, Auftritte, Präsentationen und künstlerische Darbietungen programmieren und dann nach Stichwort abrufen. Versuchen Sie nicht, die Offenheit des Augenblicks loszuwerden, den lebendigen Prozess, der sich in Ihnen und zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber abspielt.

Kommunikation muss – auch wenn Planung und Vorbereitung wichtig sind und ihren guten Zweck haben - aus dem Augenblick heraus entdeckt, gefühlt, verstanden und gestaltet werden. Deswegen heisst kommunizieren lernen immer auch spielen lernen.

Betrachten Sie jede Situation als offene Bühne. Keiner weiß wirklich, was passieren wird. Wenn Sie sich auf diese Offenheit einlassen, haben Sie eine Chance, sich auch in schwierigen Situationen unbefangen zu bewegen, sicher aufzutreten und Ihre Fähigkeiten zu zeigen. Dann können Sie sich in das Geschehen einschalten, Initiative ergreifen und mitreden. Wenn Sie die Offenheit der Situation annehmen, gewinnen Sie spielerische Freiheit. Sie können Ihrem Konzept folgen oder improvisieren, eine Rolle spielen oder aus der Rolle heraustreten – Sie werden besser ankommen, als wenn Sie sich an vorgefertigte Sätze klammern.

Zu spielen heißt, sich in einen Denk- und Aktionsmodus zu begeben, der Entdeckung, Erlebnis und Begegnung fördert. Wer zu spielen bereit ist, kann kreativ werden. Wer versucht, Kommunikation zu produzieren, macht sich das Leben schwerer.

Beispiel: Wenn Sie jemals schon einmal ein Musikstück, eine Rede oder sonst einen wichtigen Auftritt vorbereitet haben, dann werden Sie sich bestimmt in jene Menschen einfühlen können, die

in solchen Situationen ungefähr so denken: „Ich möchte die Sache so gut vorbereiten, dass ich sie am Tag X nur noch abrufen und abspulen muss – ganz souverän!“

Solche Souveränität ist natürlich überhaupt nicht souverän. Es lässt sich ahnen, was hinter dem Wunsch nach der Selbstprogrammierung steckt: die Angst vor dem Unkalkulierbaren, das jeder Lebenssituation nun einmal innewohnt. Bloßes Reproduzieren einstudierter Abläufe ist aber keine Musik, so wenig wie das Ablesen wohlformulierter Sätze eine gute Rede ist. So ist der Wunsch danach, den perfekten Auftritt „zu programmieren“ unvereinbar mit einer zentralen Anforderung an jede Kommunikation: im Moment zu spielen und damit wahrhaft kreativ zu sein.

Kommunikation ist ein Ereignis, in dem vieles zusammenspielt – spielen Sie mit!