

Innere Ruhe für den Auftritt: Übung macht den (Zen-)Meister

PRÄSENZ UND ZEN. Ein Seminar von Vortragscoach Fleur Wöss lässt erahnen, dass ein gutes Auftreten und Zen einiges gemein haben.

von ALEXANDRA ROTTER

SEMINARTEST

THEORIE



Theorie hat hier viel mit Lebensphilosophie zu tun. So wird etwa einiges über Buddhismus erzählt. Der Schwerpunkt liegt aber auf der Praxis – und das ist auch gut so.

PRAXIS



Zahlreiche Präsenzübungen, u.a. aus dem japanischen No-Theater. Ein kurzer Vortrag der Teilnehmer wird gefilmt und am nächsten Tag analysiert und verbessert. Relativ viel Zeit für die Meditation.

DAUER



Eineinhalb Tage sind gerade genug, um in die Themen Zen und Auftritt hineinzuschnuppern.

Übung macht den Meister. Das gilt für den perfekten Auftritt wie für die fernöstliche Zen-Meditation. Vortragscoach Fleur Wöss führt beide Themen zum eineinhalbtägigen Seminar „Auftritt, Präsenz und Zen“ zusammen. Sie und ihr Partner Paul Matussek sind noch lange keine Zen-Meister. Sie machen seit etwa 15 Jahren Zen, gehören sogar zu einem japanischen Zen-Kloster. Man kann ihnen also kaum vorwerfen, dass sie bloß auf einen Trend aufspringen – à la „Wie wende ich fernöstliche Weisheiten im Management an und mache mich selbst damit reicher?“.

Der erste Tag beginnt um 16 Uhr mit einer Vorstellungsrunde. „Ich hatte noch nie mit Zen zu tun“, sagen die meisten Teilnehmer. Fast alle stehen voll im Beruf, sind Steuerberater, Controller, im Immobilien-Geschäft oder in der Kulturbranche tätig. Einige sind Unternehmer.

Schon bald geht's zur Sache. Es werden Kameras positioniert und die Teilnehmer sollen eine Geschichte erzählen, die mit dem Satz endet: „Das war der Moment, wo ich wusste: Ich muss mein Leben ändern.“ Eigentlich fällt jedem eine passende Geschichte ein. Doch das meiste scheint zu persönlich für die Seminar-Runde. Manch einer ändert in letzter Minute die Geschichte. Doch letztlich

sind alle Vorträge persönlich – die Themenvorgabe verlangt es.

IN-MOMENTE. Die Teilnehmer beobachten ganz genau: Dem einen zittert die Stimme, der andere steht unsicher auf den Beinen, ein dritter verliert den Faden und ein vierter die Fassung, weil die Geschichte vielleicht doch zu persönlich war.

Doch gerade die tiefgehenden Storys, von denen die anderen sichtlich berührt sind, machen eines klar, wie Wöss erklärt: Je mehr man in der Geschichte ist, je mehr „In-Momente“ eine Geschichte hat, umso besser kommt sie an.

Mit „in sich sein“ und „in sich ruhen“ hat ein guter Vortrag auch zu tun. Zerstreute Menschen, die schwer bei der Sache bleiben können, nervös herumhüpfen, mit den Armen fuchteln und die Unterlagen durcheinanderbringen, schaffen es kaum, das Publikum zu fesseln.

Ein Weg zu mehr innerer Ruhe kann Zen sein. Im Seminar wird abends zwei Stunden, bis 22 Uhr, und in der Früh drei Stunden, ab 6:30 Uhr, im Sitzen und Gehen meditiert. Ursprünglich sitzt man im Lotussitz, doch es gibt auch die gelenkschonende Variante mit Holzstockerl. Im Gegensatz zu anderen Mediationsformen wird nichts angeleitet. Jeder ist auf sich und seine

Gedanken zurückgeworfen. Gesprochen wird nicht, auch bewegen soll man sich nicht. Was es einem gibt, muss jeder selbst herausfinden.

„Ist Zen nur Sitzen?“, fragt Wöss. Natürlich nicht. „Im Kloster ist Zen auch totale Dynamik.“ Mönche wenden Zen auch beim Putzen an, denn im Prinzip geht es um Achtsamkeit bei allem, was man tut.

Langsam wird klar, warum auch Manager (siehe rechts) Zen machen. Man hat Sehnsucht nach Konzentration anstelle von Zerstreuung, will weg vom Immer-reden-Müssen hin zum Nichts-mehrsagen-Müssen, vom Immer-erreichbar-Sein hin zum Sich-Ausklinken.

Der zweite Tag steuert mit Präsenz-Übungen auf das Finale zu. Dann sieht sich Wöss mit jedem Teilnehmer in einem 15-minütigen Einzelcoaching den Vortrag auf Video an und gibt Verbesserungstipps. Am Ende des Tages wird die Geschichte nochmal erzählt. Und ja, es gibt Fortschritte – schon durch kleine Veränderungen. Letztlich ahnt man aber: Wer ein wirklich guter Redner werden will, muss wie beim Meditieren immer wieder an sich arbeiten. Man ahnt aber auch, dass das Spaß machen kann. □

◆ Nächster Termin: 5./6. 11., 340 € (Frühbucher), www.fleurwoess.com

ZEN HINTERGRUND

Am Anfang steht oft eine Sinnkrise

„Die Anfangsmotivation der Manager, Zen zu machen, ist oft eine Sinnkrise oder Stress“, sagt Paul Matussek, der in Wien mit Fleur Wöss gemeinsam ein sogenanntes Zendo, also einen Meditationsraum für Zen, betreibt, wo man mehrmals pro Woche an Meditationen teilnehmen kann. „Viele bekommen mit 45 eine Sinnkrise. Entweder sie beginnen zu laufen, nehmen sich eine Freundin, kaufen sich eine Harley-Davidson oder machen Zen.“

Dass besonders Manager gerne Zen üben, liegt seiner Ansicht nach vor allem an der Disziplin, die das Meditieren erfordert. Frühmorgens und spätabends ist die beste Zeit dafür. Denn da gibt es noch kaum Ablenkung durch den Alltag.

Das Seminar „Auftritt, Präsenz und Zen“ bieten Wöss und Matussek seit eineinhalb Jahren regelmäßig an. „Weniger als zehn Prozent der Teilnehmer bleiben beim Zen“, sagt Matussek. Und das entspreche der Situation in Japan, wo Zen nur noch wenig verbreitet ist. Mitte der 1980er fanden Wöss und Matussek durch eine Untersuchung heraus, dass nur zirka fünf Prozent der Japaner Zen betreiben. Heute gibt es nur noch wenige Zen-Klöster.

Dafür springen andere auf. Matussek zufolge lebe Zen derzeit stark in Amerika, China und Deutschland. In Österreich hat etwa die Volksbank auf Initiative des Vorstandsvorsitzenden Friedhelm Boshert ein Zendo eingerichtet. Vor Meetings gehen die Geschäftsleute zusammen meditieren.

Viele Manager möchten aber nicht wie Boshert täglich meditieren. Sie fahren einmal pro Jahr auf Seelenkur, zu sogenannten Seishins, Zen-Meditationen, die sich über mehrere Tage erstrecken. [rot]

