

# Wunder der Präsenz

**H**at Ihnen heute schon jemand zugehört? So richtig, meine ich: Das Gegenüber hat Sie nicht unterbrochen, sondern interessiert und aufmerksam zugehört. Andere Frage: Waren Sie selbst heute in dieser Art und Weise aufmerksam? Und wie fühlt sich das an?

Welch Glücksgefühl die Präsenz eines anderen Menschen hervorruft! Leider kommen wir in der alltäglichen Kommunikation zu selten in diesen Genuss. Wir (oder unser Gegenüber) sind oft wenig «da», eher auf dem «Sprung». Wir antworten hastig oder meinen sowieso schon zu wissen, was der andere zu sagen hat. Wenn wir die Idee des Präsentseins weiterspinnen, stellen wir fest, dass die meisten auch mit sich selbst kaum präsenter sind.

Dabei ist Präsenz das Wichtigste, ob allein oder mit anderen. Wer präsent ist, taucht auf aus Geistesabwesenheit und Abgelenktheit und taucht ein in Zeitlosigkeit und einfaches Sein. Nichts muss dann anders sein. Indem wir aus dem Tun aussteigen, gestatten wir den Dingen, sich auf ihre eigene Weise zu entwickeln. Das ist die grösste Wertschätzung, die wir uns und anderen Menschen geben können.

Selbst unser Gehirn macht dann eine Verschnaufpause vom dauernden Tun. Zudem lernt es im ruhigen, entspannten,

zugleich wachen und aufmerksamen Zustand am besten. Wir schaffen einen geistigen Spielraum, um Neues zu erkunden: Somit ist es kaum zufällig, dass einige der tollsten Entdeckungen im Zustand des Nicht-Denkens, der Präsenz, gemacht wurden.

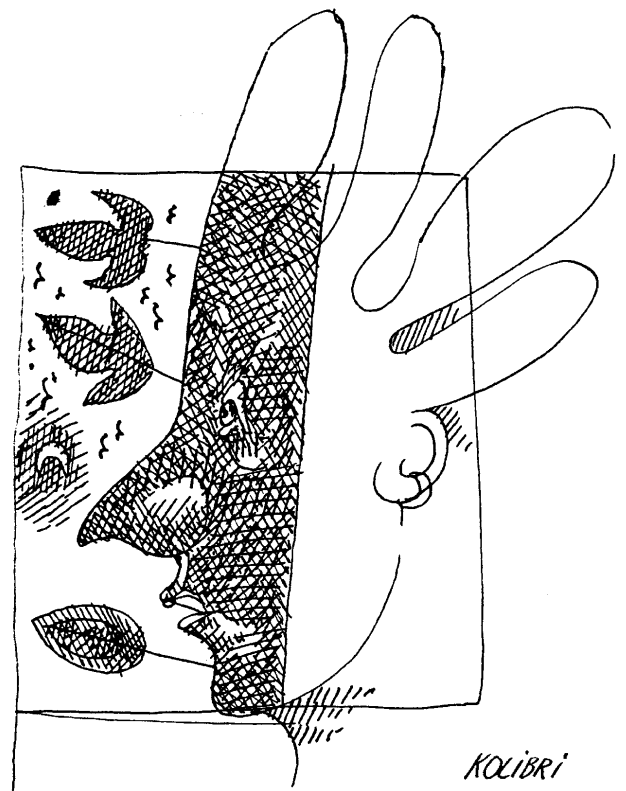
Der Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn sagt: «Wenn Sie in die Präsenz sinken, fühlen Sie sich sofort zu Hause. Und weil Sie zu Hause sind, können Sie loslassen, geschehen lassen, in Ihrem Sein ruhen... in Ihrer eigenen guten Gesellschaft.» Da könnte jedoch genau der Haken sein: Wie behagt Ihnen denn die «eigene Gesellschaft»?

## ÜBUNG:

### Präsent im Alltag und mit anderen

Im Alltag lässt sich Präsenz einfach üben, indem man sich fragt: Bin ich in diesem Augenblick wirklich wach? Wo befindet sich mein Geist jetzt? Kann ich den Augenblick, so wie er ist, voll und ganz akzeptieren?

In der Kommunikation mit anderen Menschen lässt sich Präsenz ebenfalls üben: Beabsichtigen Sie, präsent zu sein. Schauen Sie den anderen offen an, legen Sie Dinge wie Handy, Stift oder Zeitung beiseite. Zeigen Sie mit Körperhal-



tung und Gesichtsausdruck, dass sie «da» sind. Hören Sie bewusst zu und achten Sie gleichzeitig auf ihre eigenen Empfindungen, Gedanken und Gefühle. Nehmen Sie alles nur wahr, lassen Sie alles so sein wie es ist. Schweigen Sie. Nehmen Sie den Impuls wahr, antworten zu wollen. Warten Sie ab, bis der andere fertig erzählt hat. Wählen Sie dann bewusst Ihre Worte. Schauen Sie, was dann geschieht.

*Lioba Schneemann*

**Lioba Schneemann** ist Zeitpunkt-Autorin und MBSR-Lehrerin in Liestal/Basel. Sie ist dankbar für ihre Töchter und ihren Mann, die ihre besten Lehrer sind. [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch). Workshop im swiss therapieteam: «Achtsamkeit kennenlernen» / Sa, 9. April 2016, 13:00-15:30 Uhr / MBSR-Kurs ab 21. April 2016.

**Alle wollen es:**



**Wer das Geldsystem verändern will, muss es verstehen.**

Dieses Buch liefert die Grundlagen und Hintergründe – in scharfer, eleganter Sprache. Gerechtigkeit und Freiheit gibt es nur mit einem gerechten Geld.

**Christoph Pfluger: Das nächste Geld – die zehn Fallgruben des Geldsystems und wie wir sie überwinden.** edition Zeitpunkt, 2. Aufl. 2016. 252 S., Fr. 23.–/€ 21.– Bestellkarte im Umschlag