

Précis von CONVERSATION ZEN^I

“CONVERSATION ZEN ist, in unseren Gesprächen einen besonderen, gewissermaßen Zen-artigen Geisteszustand zu erreichen — damit wir am Ende der Konversation unsere Ziele erreicht haben und uns in einer ausgewogenen Gefühlslage befinden.”

Im alltäglichen Sprachgebrauch hat sich das Wort ‘Zen’ längst von seinen ursprünglichen kulturellen Wurzeln gelöst, und ein interessantes Eigenleben entfaltet. Wir sprechen vom ‘Zen-artigen’, wenn wir charakteristische Qualitäten wie innere Gelassenheit und ruhige Heiterkeit im alltäglichen Leben antreffen: in der Gestaltung von Wohnraum und Gärten, in musikalischer Untermalung, sogar beim Autofahren.

CONVERSATION ZEN bedeutet, diese Qualitäten auch in Situationen hineinzutragen, in denen wir *reden*: Gespräche mit anderen, Präsentationen vor Gruppen von Menschen. In solchen Situationen profitieren wir von innerer Gelassenheit und ruhiger Heiterkeit. Unsere persönliche Ausstrahlung und die Wirksamkeit unserer Sprache verbessern sich; vielleicht noch wichtiger: wir selbst kommen auch zufriedener und angenehmer gestimmt aus solchen Redesituationen heraus.

Kaum eine andere menschliche Aktivität durchdringt unseren Alltag so sehr wie Gespräche; und auch die richtungsweisenden Impulse unseres Lebens entstehen oft in Gesprächen: seien es Vorstellungsgespräche, romantische ‘Dates’ oder tiefeschürfende Gespräche mit unseren Mentoren in der persönlichen Weiterentwicklung — was unser Leben in Bewegung versetzt nimmt oft seinen Anfang in Situationen, in denen wir mit anderen Menschen reden (und in denen das Reden die zentrale Aktivität ist).

Nicht zufällig haben besonders erfolgreiche Menschen vor allem eins gemeinsam: sie sind in der Lage, gekonnt zu reden. Sie finden scheinbar mühelos die ‘richtigen Worte’ und haben dennoch den Kopf frei, um auf Gesprächspartner oder Zuhörer persönlich einzugehen. Selbst ein kleiner Zuwachs an Redegewandtheit dieser Art macht einen gewaltigen Unterschied, weil er sich über die vielen Redesituationen, in die uns unser Alltagsleben bringt, multipliziert; einmal etabliert und verfestigt zeigt sich so ein Fortschritt in Redegewandtheit schließlich auch in den wichtigen, impulsgebenden Gesprächen — den Vorstellungsgesprächen und Verhandlungen, den romantischen oder tiefgehenden Konversationen unseres Lebens —, und wirkt überall zu unserem Besten.

^I Leif Frenzel, *Conversation Zen: Selbstmanagement in Gesprächen*. Ettlingen 2017. <https://bit.ly/conversationzen>

Eine derartige Verbesserung der Redefähigkeit kommt nicht allein durch Kenntnisse oder Techniken zustande: sie entsteht von innen heraus. Die meisten von uns verfügen ja längst über ein breites Vokabular, einen persönlichen Sprechstil, und vielleicht sogar den einen oder anderen rhetorischen 'Trick'; die einschlägigen Ideen und Slogans aus Online-Blogs, TED-Talks, Selbsthilfe-Büchern und Kommunikations-Seminaren sind uns geläufig; und trotzdem kennen wir doch nur allzu gut diese Erlebnisse der Frustration und Enttäuschung, wenn wir uns nach einem mißglückten Gespräch (oder einer verpaßten Gelegenheit) eingestehen müssen, wieder einmal nicht die 'richtigen Worte' zum passenden Moment gefunden zu haben.

Viele solche Episoden summieren sich im Verlauf einer Konversation, noch mehr im Lauf eines Tages, und eine schier unglaubliche Zahl davon sammelt sich an, wenn wir die Spanne unseres ganzen Lebens in den Blick nehmen. Die Auswirkungen, die sich so aufstapeln, sind gewaltig: nicht nur erreichen wir viel seltener unsere Gesprächsziele, als es möglich wäre, und vermindern damit unseren Erfolg im Leben; die vielen (unnötigen) kleinen Mißerfolgslebnisse lassen uns häufig unzufrieden mit uns selbst zurück und dämpfen so unsere Stimmung, bedrücken uns emotional, und können schlimmstenfalls sogar langfristige Spuren in unserer Persönlichkeit und mentalen Gesundheit hinterlassen.

Glücklicherweise liegt die Lösung nahe: je öfter es uns in den vielen Gesprächssituationen unseres Alltags gelingt, die innere Balance zu wahren, bei uns selbst zu bleiben, und die äußeren und inneren Ablenkungen souverän zu handhaben, desto häufiger entstehen ruhige Gelassenheit und entspannte Heiterkeit, die Qualitäten eines 'Zen-artigen' mentalen Zustands im Gespräch. Gelegentlicher Erfolg multipliziert sich über die Vielzahl der Episoden hinweg; mit der Zeit beginnt der aufakkumulierte Schwung von Erfolgserlebnissen für (statt gegen) uns zu arbeiten; wir werden souveräner und entspannter im Gespräch, und entfalten so eine positive Spirale.

CONVERSATION ZEN ist eine Kombination aus Bewußtheit, Redegewandtheit, und Selbstmanagement. Dazu gehört ein gesteigertes Wahrnehmungsvermögen für uns selbst und andere; ebenso ein sicherer und gekonnter Umgang mit Sprache und Formulierungen; und schließlich eine aktive und gezielte Ausgestaltung von Rede- und Gesprächssituationen. Es geht um nichts Geringeres als die Kunst des Umgangs mit sich selbst, mit Ihrem eigenen Innenleben, während Sie gleichzeitig (nach außen hin) mit anderen umgehen. Das Buch macht diesen Aspekt ausdrücklich zum Thema, und führt in Form von elf Maximen zu einem sicheren und entspannten Umgang mit den inneren und äußeren 'Störenfriedern' alltäglicher Gesprächssituationen.