

Schritte in Stille - G E H M E I N S A M

MitGehFühl Freude teilen

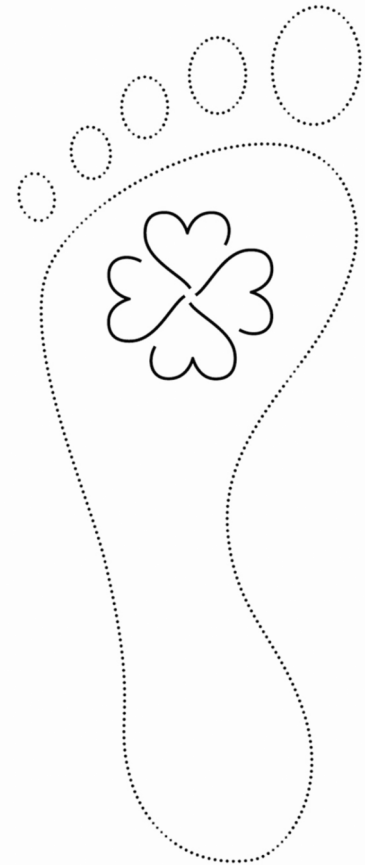
Sechs Jahre überregionale, öffentliche Gehmeditationen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW)

WIR sind die Wirtschaft – dieses Motto ist ein prägender Leitgedanke des „Netzwerkes Achtsame Wirtschaft e. V.“ (NAW), das für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken steht. Inspiriert ist es durch die Achtsamkeitspraxis von Thich Nhat Hanh, gegründet wurde es 2004 von dessen Schüler Dr. Kai Romhardt. Mittlerweile gibt es über 20 aktive Regionalgruppen und Initiativen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das Netzwerk vermittelt und entwickelt das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft und bietet Interessierten eine Gemeinschaft zum Lernen. Ausgangspunkt ist hierbei das Verständnis und die Schulung des eigenen Geistes. Zu diesem Zweck werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.

Seit 2012 laden Aktive des NAW jedes Jahr am Samstag vor dem ersten Advent zu einer öffentlichen Gehmeditation durch die Innenstädte ein. Die gemeinsame Praxis inmitten des Konsumtrubels der Vorweihnachtszeit kann uns dabei helfen, ein tieferes Verstehen dafür zu entwickeln, was wir anderen und uns wirklich von Herzen schenken wollen. Wir teilen an diesem Tag das „Geschenk“ unserer achtsamen Gegenwart mit den Teilnehmern/innen der Gehmeditation und den „geschenkesuchenden“ Menschen in den Innenstädten. Mit unseren Schritten wollen wir Präsenz als etwas Wesentliches teilen und unser Gehen und unsere Begegnungen mit innerer Freude verbinden. Im Anschluss erfolgen bei den beteiligten Gruppen, die ihren Ablauf samt Route individuell vor Ort festlegen und organisieren, häufig noch eine Einkehr zum Aufwärmen und ein gemeinsamer Austausch.

Im Trubel der Stadt nach Hause kommen

Jede Gehmeditation steht unter einem Motto. Drei der bisherigen Jahresmottos habe ich zur Überschrift dieses Beitrags verbunden – G E H M E I N S A M (2018), MitGehFühl (2015), Freude teilen (2017). Damit möchte ich auf die Besonderheit der netzwerkweiten Praxis inmitten von reizüberfüllten Cities hindeuten. Im Schutz der Gruppe können wir üben, im Weihnachtstrubel der (äußeren) Stadtzentren zum eigenen inneren Zentrum zurückzukehren. Immer wieder erinnern wir uns unserer Schritte und des Atmens. Jedes Mal ist es für viele andere und mich eine ganz besondere und in dieser Form auch einmalige Übungssituation –wenn die eigenen Sinnesein-



drücke, Gedanken und Bewertungen und die positiv-neugierigen Kommentare, erstaunten Blicke und ärgerlichen Bemerkungen vorbeieilender Passanten/innen im eigenen Geist zusammenkommen.

Bei meiner ersten Teilnahme im Jahr 2014 war ich noch die ersten 15 Minuten intensiv damit beschäftigt, mir vorzustellen, was der zum Schutz der angemeldeten „Demonstration“ abgestellte Polizist in seiner vollen Sicherheitsmontur wohl wirklich über uns gedacht hat, da er die ganze Zeit gelangweilt neben uns hergehen musste. Mittlerweile hält sich die Polizei zurück, da unser stilles Gehen niemanden provoziert. In Hannover sind wir seit 2015 mit einem Schild unterwegs, das auf das jeweilige Motto und das NAW verweist. Als ich es zum ersten Mal trug, erlebte ich es als eine „Störung“, herausgesondert im Fokus zu stehen. Ich befürchtete, von Bekannten oder

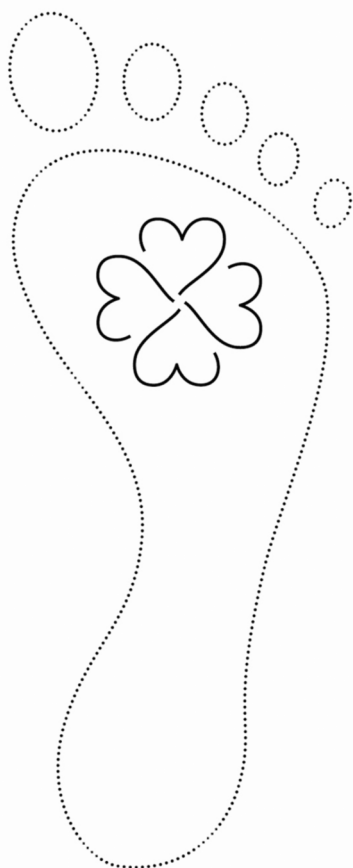
Arbeitskollegen/innen als Teil einer fremdartig anmutenden „Schleichtruppe“ gesehen zu werden.

Im Nachhinein waren diese Ängste wohl ein Ausdruck meines Zweifels, ob das, was ich hier tue überhaupt ausreicht, irgendetwas zu verändern. Ich war nicht sicher, ob ich mich in dieser Form wirklich zeigen wollte. Ich war unsicher, ob ich die Welt nicht besser sich selbst und mich „meiner“ stillen Achtsamkeit überlassen sollte. Es fiel mir leichter in einem geschlossenen Raum zu praktizieren, als mich in einer öffentlichen Fußgängerzone damit herausgefordert zu sehen, nicht ständig die Gesichter der Menschen zu interpretieren.

Das freudige Loslassen solcher Bewertungen gelingt mir langsam immer besser. Bin ich denn nicht geschützt in dieser Gruppe? Geht es nicht gerade darum, mich von meinem Gedankenkarussell zu lösen? Ist das Schild nicht einfach nur ein Schild, das ich in meiner Übung als Achtsamkeitshilfe einsetzen kann? Kann ich mich mit den Menschen von Herzen verbinden, ohne mich im Vergleich mit ihnen ständig auf- oder abwerten zu müssen? Diese Frage-Anker helfen mir, mich immer wieder mit Freude auf die Praxis zu konzentrieren.

Mit den Jahren habe ich gelernt, entspannter mit dem Schild, dem Gehen in der Öffentlichkeit und meinem abschweifenden Geist umzugehen.

Während der Gehmeditation 2018 war mein persönlicher Eindruck, dass neben der spontanen Begeisterung von ganz wenigen, uns häufiger Menschen mit einer Art "vorbeieilender Zustimmung" beschenkten. Nachdem sie uns, unser Gehen und unser Schild wahrgenommen hatten, bemerkte ich eine ganz kurze Pause des Innehaltens, die sich in ihren Gesichtern mehr oder weniger deutlich ablesen ließ. Hatten sie



schon Kontakt mit Themen wie Geh-/Meditation und Achtsamkeit? Ist unsere Begegnung für sie vielleicht eine hilfreiche kleine Erinnerung auf ihrem Übungspfad?

Gemeinsame Schritte in Begleitung der Brahmaviharas

Das achtsame Gehen mit den vier unermesslichen Geistesqualitäten, die als Impulse auf dem Weg verlesen werden, bereichert seit zwei Jahren unsere gemeinsame Praxis. Wir üben uns darin, eine heilsame Haltung zu allem Freudvollen und Schmerzhaften auf unserem Weg zu entwickeln. Die Idee dazu ist 2017 im Dialog mit Kai Romhardt entstanden. Das sprachspielerische Motto „MitGehFühl“ zeigte sich im (virtuellen) Austausch mit Sabine Schaal. Für unser gemeinsames Säen ernten wir über einen Mailverteiler jährlich die Bilder und Berichte von den teilnehmenden Gruppen. Auch im Jahr 2018 waren wieder berührende Erlebnisse dabei.

So gab es in Ravensburg zunächst Resignation. Infolge von Computerproblemen konnte die Verteilerliste nicht aktiviert werden. Durch einen Zusammenruf von Aktiven kam es dann spontan zu einer Gehmeditation auf ungeplanter Strecke über den Weihnachtsmarkt. Diese Spontanität zeigte sich als Ausdruck liebevoller „Unvoreingenommenheit“ und bescherte den Beteiligten eine freudige Erfahrung.

In Köln sind 2018 Menschen mitgegangen, die nicht den Gruppen im Westen angehören. Einige von ihnen haben dafür längere Anreisen in Kauf genommen. In Berlin ging die Gruppe am Breitscheidplatz gemeinsam in die Stille –zum Gedenken an die Opfer des Terroranschlages auf dem Weihnachtsmarkt im Dezember 2016. In Hannover sind wir an einem Infostand der AfD vorbeigekommen und haben dort unsere Karte mit dem Motto **G E H M E I N S A M** zum Geschenk gemacht. Für mich hat sich wieder einmal eindrucksvoll-verbindend gezeigt: Jeder Schritt ist wertvoll.

In diesem Jahr wird es am 30.11.2019 wieder ab 11.00 Uhr eine netzwerkweite öffentliche Gehmeditation durch die Innenstädte geben. Die weiteren Infos und Ansprechpartner der teilnehmenden Gruppen vor Ort finden sich auf <https://achtsame-wirtschaft.de/kalender.html>. Alle Beteiligten freuen sich auch über interessierte "Gäste", die diesen Tag zur gemeinsamen Praxis und zum Austausch nutzen möchten.

Wer inspiriert ist, selbst aktiv zu werden und in seiner Umgebung eine Gehmeditation zu organisieren, kann sich für weitere Fragen an die neuen Koordinatorinnen der Gehmeditationen Christiane Hütte und Henriette Hunger unter frankfurt@achtsame-wirtschaft.de wenden.

Der Beitrag entstand mit Unterstützung von Sabine Schaal.



Michael Krohn

ist aktives Mitglied im Netzwerk Achtsame Wirtschaft, initiierte die Regionalgruppe in Hannover in 2012 und koordinierte bis 2018 die jährliche Gehmeditation.