„Geben ohne zu erwarten ist die höchste Form des Gebens.“

Thich Nhat Hanh

Wahrer Erfolg

Jenseits von Kalkül und Strategie

Wie Achtsamkeit und Absichtslosigkeit uns mit dem Wesentlichen verbinden

29. November 2019 in Frankfurt

Achtsamkeitsseminar
mit Dr. Kai Romhardt im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft

Das freudlose „Um-zu-Denken“

Schon früh lernen wir, dass die Dinge, die wir tun, nützlich sein sollten. Wir lernen, um die Matura zu machen und später studieren zu können. Wir studieren, um später eine gut bezahlte Position zu erreichen. Wir wollen gutes Geld verdienen, um unserer Familie etwas bieten zu können, und, und, und... Diese Konditionierung auf Kalkül und strategisches Handeln kann sehr früh beginnen. Wir verhalten uns angepasst, um elterliche Anerkennung zu erhalten, oder unangepasst, um in unserem Freundeskreis akzeptiert zu sein.

Doch dieses stete Kalkül, diese Ausrichtung auf einen später erwarteten Nutzen, hat ihren Preis. Es fällt uns schwer zu lernen, einfach um zu lernen und so die Freude am Lernen tief zu erfahren. Es fällt uns schwer etwas zu geben, ohne etwas zurück zu erwarten (wenn auch subtil oder unbewusst). Wir verlieren leicht den unmittelbaren Kontakt mit den Tätigkeiten, wir verlieren leicht den Kontakt mit der lebendigen Gegenwart. Die Fixierung auf Kalkül, strategische Ziele und zukünftige Ergebnisse ist besonders in wirtschaftlichen Kontexten sehr hoch und kann unsere Unzufriedenheit, Gereiztheit und Rastlosigkeit stetig nähren und den Kontakt zu den vielen kleinen Freuden des Alltags und des Miteinanders unterbrechen.

Absichtslosigkeit – Tor zur Befreiung

In der buddhistischen Praxis und Meditation üben wir uns darin, den Geisteszustand der Absichtslosigkeit zu stärken. Der Zen-Meister Thich Nhat Hanh beschreibt Absichtslosigkeit wie folgt:

„Absichtslosigkeit“ – manchmal auch „Ziellosigkeit“ genannt – bedeutet nicht, dass wir nichts mehr tun, sondern dass wir kein Ziel mehr vor uns aufstellen, dem wir hinterherrennen und nachjagen. Wenn wir die Objekte unseres Begehrens und Wünschens wegnehmen, entdecken wir, dass Glück und Freiheit uns genau hier im gegenwärtigen Moment zur Verfügung stehen.“

Wenn wir meditieren, versuchen wir tief zu verstehen, was unser Glück wirklich fördert und was ihm im Wege steht. Wir sehen, dass das Wachsen von Zufriedenheit, liebevoller Güte oder Freude weniger von klassischen Erfolgsstrategien abhängt als gedacht. Wir haben uns in unserem Leben bereits so viele Ziele gesetzt und vielleicht auch erreicht. Wir haben uns angestrengt – vielleicht gar bis zur Erschöpfung – und am Ende vielleicht erkannt, dass das Streben nach mehr Geld, mehr Anerkennung, mehr Einfluss oder immer ausgefalleneren Sinnesvergnügungen uns nicht wirklich erfüllen kann.

Und dennoch ist die Hoffnung groß, dass das große Glück irgendwo in der Zukunft auf uns wartet und setzen uns neue Ziele und stürmen los. Absichtslosigkeit weist in eine andere Richtung und geht von einem anderen Menschenbild aus. Wir sind keine Zielerreichungsmaschinen, sondern soziale Wesen, die dann glücklich sein können, wenn sie tief mit sich selbst, den Menschen um sich herum und der ganzen Leben verbunden sind. Wenn wir die Fülle erfahren, die immer schon da ist. Wenn wir achtsam mit und selbst und anderen umgehen. Wenn wir erkennen, dass wir schon mehr als genug Bedingungen zum Glücklichsein haben.

Absichtslosigkeit darf nicht mit Trägheit, Untätigkeit oder Gleichgültigkeit verwechselt werden. Sie kann im Gegenteil unserem Leben, Frische, Tatkraft und kreative Impulse schenken.

Wahrer Erfolg

Wir können äußerlich erfolgreich sein, aber gleichzeitig unzufrieden und wenig freudvoll unseren Tätigkeiten nachgehen. Absichtslosigkeit lädt uns ein, unsere Ideen von Erfolg zu überprüfen und zu einem eigenständigen Maßstab zu gelangen. Wir werden unabhängiger von den Urteilen anderer – von Noten aller Art, von Lob und Kritik, von bedingter Zuneigung oder Liebesentzug.

Achtsamkeit und Absichtslosigkeit helfen uns, außerdem unseren inneren Richter zu beruhigen, der all unser Handeln und Nicht-Handeln kritisch beäugt und bewertet. Seine Urteile können härter sein als äußere Beurteilungsinstanzen. Geduldig können wir ein Denken kultivieren, das sich nicht mehr so leicht in der Zukunft verliert, weniger auf Kalkül setzt und die Menschen in unserem Umfeld nicht mehr als Mittel zum Zweck sieht. Das vertieft unsere Beziehungen und erhöht unsere Freiheit

Absichtsloses Handeln schenkt uns große Freude und Verbundenheit.

Uns selbst betrachten

Im Seminar gehen wir folgenden Fragen nach:

- Welche Rolle spielen Ziele und Kalkül in unserer Arbeit und unserem Leben?
- Wie gehe ich mit Plänen und Zielen um?
- Wie können wir Absichtslosigkeit erfahren?
- Wie verändern sich unsere Beziehungen, wenn wir weniger kalkuliert agieren?
- Wie verankern wir unser Erleben und Handeln in der Gegenwart?
- Wie kommen wir zu einem stabilen Maßstab für unseren wahren Erfolg?
- Wie kann sich das Paradox „absichtsloser Ziele“ auflösen?

Achtsamkeit üben

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Unser Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen.

Über Vorträge, Selbst-Reflexion und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres Denkens und Handelns kennen.

Kai Romhardt

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften in St. Gallen und Genf als Buchautor, Trainer, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und Meditationslehrer (u.a. European Institute of Applied Buddhism).

Kai Romhardt ist Dharmalehrer des Zen-Ordens Intersein (Tiep Hien), der 1966 vom weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh begründet wurde. Er lebte und studierte zwei Jahre in dessen internationalen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Vorsitzender des Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V., das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.

Er ist zudem Autor mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit, darunter eine Einführung ins Thema achtsames Wirtschaften mit dem Titel: „„Achtsam Wirtschaften: Wegweiser für eine neue Art zu arbeiten, kaufen und zu leben“, Herder Verlag (2017)
.

Mehr Informationen: www.romhardt.com

Konditionen

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminargebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen.

Die Seminargebühr beträgt 125 Euro und ist auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar – Frankfurt 2019). Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an.

Außerdem werden die Teilnehmer gebeten, Kai Romhardt durch „Dana“ zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigiebigkeit und absichtsloses Geben und ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrern und Lehrerinnen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Dana ist ein wichtiger Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihr Leben und ihren Berufsalltag integrieren wollen.

Anmeldung und Informationen

Das Achtsamkeitsseminar beginnt am Freitag, den 29. November 2019 um 9:30 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir werden von der Küche der Villa Orange mit einem vegetarischen Mittagsbuffet und Getränken versorgt.

Anmeldung über Christiane Hütte über contact@villa-orange.de – mit dem Vermerk „NAW- Seminar Frankfurt 2019“

Seminarort

Hotel Villa Orange
Hebelstraße 1, 60318 Frankfurt am Main
http://www.villa-orange.de

NAW NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft vermittelt und entwickelt. Ausgangspunkt ist hierbei das Verständnis und die Schulung des eigenen Geistes. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.

Im Netzwerk treffen sich seit 2004 Menschen, die nach Alternativen zum heutigen Wirtschaftssystem suchen, sich für das Thema „Achtsame Wirtschaft“ interessieren und in ökonomische Zusammenhänge wirken. Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen. Oder sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren.

Aktuell existieren in 17 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Freiburg i.Br., Heidelberg, Köln/Bonn, Düsseldorf und Berlin. In Frankfurt existiert seit 2012 eine Regionalgruppe, mit der man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann.

Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de