

„You have enough.“

Zen-Meister Thich Nhat Hanh



# Unsere Nachhaltigkeit vertiefen

**Wie Achtsamkeit uns die geistige Wirkkraft unserer Handlungen erschließt**

**27. August 2013**

**18 bis 20:30 Uhr**

**Vortrag und Austausch mit Dr. Kai Romhardt**

Veranstaltet von:  
XING-Gruppe Nachhaltige Entwicklung und Netzwerk Achtsame Wirtschaft

## **Nachhaltigkeit: Den nächsten Schritt machen**

Die Nachhaltigkeitsdiskussionen der letzten Jahrzehnte haben viel bewegt. In vielen Bereichen der Gesellschaft ist das Bewusstsein dafür gewachsen, dass wir auf allen Ebenen menschlichen Handelns regenerierbare Systeme schaffen müssen, um uns langfristig nicht selbst zu zerstören. In der Wirtschaft, Politik und Wissenschaft hat die Auseinandersetzung mit Nachhaltigkeit breite Wirkung erzielt. Und doch sind viele Freunde der Nachhaltigkeitsidee mit der aktuellen Situation unzufrieden. Der Wandel reicht nicht weit genug. Nachhaltigkeit droht zum Schlagwort zu werden. Unser kollektives Denken und Handeln ist weiterhin von einer Vielzahl destruktiver und nicht-nachhaltiger Prozesse durchdrungen. Woran liegt dies? Was sind die Grenzen des Nachhaltigkeitsbegriffes? Wie tief schauen wir? Wie nachhaltig ist unser eigenes Leben? Was können wir beitragen, um die Nachhaltigkeitsdebatte weiter zu vertiefen?

### **Die Tiefendimension der Nachhaltigkeit**

Als Menschheit hinterlassen wir nicht nur ökologische Fußabdrücke auf unserem Planeten, sondern auch geistige. Und es sind unser Denken, es sind unsere Emotionen und Ideen, die unsere Taten maßgeblich steuern. Der Buddhismus lehrt, dass unser Geist die Welt erschafft. Hinter unserem exzessivem Konsum stecken Unzufriedenheit, Gier und falsche Ideen vom Glück. Hinter unseren kleinen und großen Konflikten stecken erstarrte Ideen und Ideologien.

In der individuellen und kollektiven Kultivierung von Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht liegen enorme Potentiale für einen nachhaltigeren Lebensstil. Weitere technologische Innovationen sind notwendig und hilfreich. Achtsamkeit und Klarheit geben uns einen inneren Kompass für ihren sinnvollen Einsatz und zeigen uns weitere Dimensionen des Handelns auf.

Nachhaltigkeit beginnt in uns selbst. Welche Motivationen treiben mich an, welche Geisteszustände prägen meinen Tag, welche Emotionen sende ich in die Welt?

Für Promotoren der Nachhaltigkeit ist es essentiell, die innere Dimension ihrer Handlungen zu sehen. Dies ist ohne Geistesschulung, Kontemplation oder Meditation nur begrenzt möglich. Zentrale Prozesse bleiben verhüllt oder unbewusst. Aber unser Denken ist bereits Handeln. Auch unsere Stimmung strahlt aus und wirkt. Nörgelei und Gereiztheit können uns selbst und unser Umfeld schädigen. Starre Ideen trennen uns von unserem Umfeld. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit bekommen wir die geistige Dimension unseres Handelns in den Blick. Wir sehen uns und unser Umfeld klarer.

### **Triebfedern der Nicht-Nachhaltigkeit**

Sehen wir uns selber klarer, erkennen wir, dass die größten Triebfedern für nicht-nachhaltiges Handeln auf unserem Planeten ebenfalls geistiger Natur sind. Es sind menschliche Gier, menschlicher Hass, politische, religiöse oder ökonomische Ideologien, verzerrte Ideen oder die Trägheit der Gewohnheit, die auf der gesamten Welt zu Zerstörungen führen. Indem wir unser Denken beruhigen und klären, indem wir selber heilsame Geisteszustände wie Mitgefühl, Achtsamkeit, Konzentration, Zufriedenheit und Geduld kultivieren, gewinnen wir Einsichten, die uns und anderen helfen können.

### **Gelebte Nachhaltigkeit**

Indem wir unsere eigene Unzufriedenheit, Unbewusstheit und Gereiztheit transformieren, können wir diese geistigen Gifte auch in unseren Organisationen, Unternehmen oder in politischen Prozessen berühren und verändern. Am Ende ist es die persönliche Verkörperung, welche die

stärkste Wirkkraft entfaltet. Agieren wir geistig nachhaltig, werden auch unsere anderen Nachhaltigkeitsbemühungen in sozialen, ökologischen und ökonomischen Kontexten davon profitieren. Und die Verkörperung geistiger Qualitäten wie Mitgefühl, Achtsamkeit oder Zufriedenheit ist nicht nur für uns, sondern auch für unser Umfeld ein großes Geschenk. Sie verbindet uns mit uns selbst, anderen Menschen und der gesamten Schöpfung.

### Übung in Achtsamkeit

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.

Der Vortragsabend zum Thema „Unsere Nachhaltigkeit vertiefen“ wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit.

### Vertiefung zum Thema Achtsamkeit

Am 15. September findet in Berlin ein Tagesseminar mit Kai Romhardt statt.

Das Thema lautet:

*Achtsam Arbeiten: Grundlagen und Methoden einer neuen Kultur des Miteinanders*

Mehr Informationen finden sich [hier](#) und auf:

<http://www.achtsame-wirtschaft.de/regional-berlin.html>

### Kai Romhardt

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften 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 des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Heute lebt er mit seiner Frau Bettina und seinem Sohn Jonathan in Berlin.

Er ist Autor eines Standardwerkes zum Thema „Achtsames Wirtschaften“ mit dem Titel:



„Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de).

### Konditionen

Am Ende der Veranstaltung besteht die freiwillige Möglichkeit einen finanziellen Beitrag für den Lebenserwerb des Vortragenden und die Weiterentwicklung des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft zu leisten.

### Veranstaltungsort

Joka CityStore Berlin  
Leipziger Platz 11  
10117 Berlin

### Zeit

18 bis 20:30 Uhr

### Veranstalter



[Xing-Gruppe Nachhaltige Entwicklung](#)



<http://achtsame-wirtschaft.de>