Hinweise für AchtsamkeitslehrerInnen in Organisationen

von Dr. Kai Romhardt mit Fachgruppe Achtsamkeit in der Organisation des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e.V.

Nähre Deine Achtsamkeitspraxis, halte Deine Achtsamkeit lebendig und freudvoll, sie ist die Basis von allem.

Lehre nichts, was Du nicht selbst praktizierst. Lehre keine Methoden, die Dir selber keine Einsichten geschenkt haben oder die Du nur wenig kennst.

Sei geduldig, lass den Lehrer in Dir behutsam wachsen, überhole Dich nichts selbst.

Verkörpere die Praxis, das ist der unmittelbarste, sicherste und effektivste Weg zu lehren.

Traue Dich, deine persönlichen Erfahrungen ehrlich zu teilen. Sprich aus persönlicher Erfahrung und teile besonders das, was für dich schwierig und herausfordernd ist.

Sei offen für den anderen, auch wenn dieser Schwieriges oder Herausforderndes mitteilt. Sei dir deiner inneren Beurteilungen, Verurteilungen und Kommentare bewusst. Vermeide Reaktivität.

Sei bescheiden, übertreibe nicht, mache keine Heilsversprechen. Glaube nicht, dass du im Besitz einer absoluten Wahrheit bist.

Betone das Nicht-Wissen, den Anfängergeist und das Experimentieren.

Zwinge oder dränge niemanden zur Meditation und achte darauf, dass auch Deine Auftraggeber dies nicht tun. Die TeilnehmerInnen sollten freiwillig bereit sein, sich diesem Thema zuzuwenden.

Wähle eine anschlussfähige Sprache und sprich auch unangenehme Wahrheiten an. Verleugne die Wurzeln deiner Praxis nicht.

Sprich Einladungen aus und überrede oder missioniere nicht.

Respektiere die religiösen, philosophischen und weltanschaulichen Standpunkte deiner TeilnehmerInnen.

Sei mutig, aber überfordere Dich nicht.

Lasse Dich nicht für unheilsame Zwecke instrumentalisieren, wähle einen ethischen Rahmen.

Sei dir deiner eigenen Haltung und Werte bewusst, aus denen heraus du Menschen begleitest.

Bringe deinem Auftraggeber Wertschätzung entgegen und erhebe dich nicht über ihn. Gleichzeitig stelle das Wohl der TrainingsteilnehmerInnen an die erste Stelle.

Erkenne die Grenzen und Möglichkeiten der wissenschaftlichen Forschung zum Thema.

Sei Dir Deiner tiefsten Motivation bewusst. Mach dir selbst nicht vor.

Schau ehrlich, ob der Ruf des Geldes die Stimme des Herzens übertönt.

Berühre als Vermittler der Achtsamkeit immer wieder die tiefe Freude der Absichtslosigkeit und der Mühelosigkeit. Humor ist hierbei sehr hilfreich.

Wenn du mit dem Leiden in Organisationen in Berührung kommst, sei offen für dessen tiefere Ursachen.

Betone die Notwendigkeit der geduldigen, entschlossenen Übung, mache keine unrealistischen Nutzenversprechen.

Hole Dir Unterstützung durch erfahrene LehrerInnen, schließe Dich einer Intervisions- oder Supervisionsgruppe an oder gründe eine solche.

Zeige am Ende des Trainings verschiedene Vertiefungsmöglichkeiten der Praxis auf.