

„It is by taking good care of your breath, of your body, of your feelings, that you can build a good community.“

Thich Nhat Hanh



## Die Sechs Harmonien der Gemeinschaft

**Wie Achtsamkeit Organisationen und Unternehmen transformiert**

**Heilsame Methoden, Erfahrungen und Mindskills für ein neues Miteinander**

Ein Achtsamkeitsseminar mit  
Dr. Kai Romhardt

19. Mai 2019 in München

## Wahre Gemeinschaft tut gut

Wenige von uns kennen das Gefühl, in einer lebendigen, förderlichen und liebevollen Gemeinschaft zu leben. Die Institutionen, die unseren Alltag beherrschen sind häufig andere. Organisationen, Unternehmen, Behörden oder andere Kollektive, in denen ein harmonisches Miteinander selten geworden sein mag. Gleichzeitig werden wir von klein auf darauf vorbereitet, allein klar zu kommen. In Schulen, an Universitäten, in Unternehmen und anderen Organisationen, werden die Samen des Wettbewerbs und des Gegeneinanders gestärkt. Diese Trennung schmerzt, viele von uns sehnen sich nach Verbundenheit und Miteinander.

Als Menschen sind wir soziale Wesen, die sich im steten Austausch miteinander entwickeln und formen. Die geistige Qualität unseres Umfelds durchdringt uns. Wir werden zu unserem Umfeld. Das Finden, Gründen und Gestalten von heilsamen Organisationen ist zentral für unser Glück. Gelingt uns dies in der Wirtschaft, bringen wir Achtsamkeit und Mitgefühl in Unternehmen, so werden wir zu Pionieren einer achtsamen Wirtschaft. Gemeinschaftsbildung ist eine der edelsten Tätigkeiten, die wir ausüben können.

Erinnern wir uns an positive Gruppen, Situationen oder Augenblicke, in denen wahre Gemeinschaft spürbar war. Was waren die Zutaten? Das Zusammensein in Achtsamkeit eröffnet uns neue Erfahrungen des Miteinanders.

## 6 Übungsfelder der Gemeinschaft

Der historische Buddha hat folgende Prinzipien formuliert, die uns dabei helfen können, den Geist einer harmonischen Gemeinschaft neu zu berühren:

„Das Wesen einer Gemeinschaft ist Harmonie, und Harmonie entsteht, wenn man Sechs Grundlagen der Eintracht folgt: den Raum teilen, das Notwendigste des täglichen Lebens teilen, dieselben Regeln einhalten, nur der Harmonie förderliche Worte gebrauchen, Einsichten und Erfahrungen teilen und die Ansichten der anderen respektieren. Eine Gemeinschaft, die sich an diese Prinzipien hält, lebt glücklich und in Frieden.“

Dieses Seminar lädt uns ein, mit frischen Augen auf Gemeinschaften und unsere Erfahrungen in ihnen zu schauen. Wir haben die Möglichkeit unsere Gemeinschaftsfähigkeit zu reflektieren und frische Erfahrungen zu machen.

## Achtsamkeit klärt unseren Geist

Im Alltag sind wir selten völlig wach und präsent. Unsere Gedanken beschäftigen sich mit Vergangenem oder greifen in die Zukunft. Dies hat weitreichende Folgen. Sind wir nicht achtsam und vollkommen präsent, entgehen uns die Prozesse innerhalb unseres Geistes und Körpers, die unseren Alltag, unser Befinden und unser Wissen formen und verändern. Wir urteilen, kommentieren und selektieren, ohne es zu merken. Wir verfangen uns in einem Netz aus Emotionen, Gedanken und anderen Geisteszuständen, die uns von der unmittelbaren Situation trennen und bauen so falsche Gewissheiten auf.

Praktizieren wir Achtsamkeit sehen wir, dass es unser eigener Geist ist, der unsere Welt erschafft. Achtsamkeit entsteht, wenn wir unseren Körper und Geist durch achtsames Atmen oder andere Übungsformen im gegenwärtigen Moment vereinen. Diese Fähigkeit kann durch einfache Übungen kontinuierlich gestärkt werden.

## Achtsamkeit üben

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit wie Sitz- und Gehmeditation, Essen in Stille, Tiefenentspannung und die Praxis der achtsamen Kommunikation. Über Inputvorträge, persönliche Übungen und den Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe werfen wir einen tiefen Blick auf unsere Gewohnheiten, in unsere Arbeit, unsere Kommunikation, in uns selbst und in unsere Beziehungen zu anderen. Wir lernen, wie wir mit einer entspannten und bewussteren Grundhaltung durch den Tag gehen können und teilen ein waches Miteinander – in Stille sowie im Austausch. Hierbei hilft uns die gemeinsam kultivierte Achtsamkeit in allen Verrichtungen des Tages. Das Seminar bringt uns mit kleinen, mittleren und großen Momenten des Aufwachens in Kontakt und lädt uns ein, diese zu vertiefen und zu stabilisieren.

## Konditionen

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminargebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen. Die Seminargebühr beträgt 90 Euro und ist auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar – München 2019. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an. Zudem werden die Teilnehmer gebeten, Kai Romhardt durch „Dana“ zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigiebigkeit und absichtsloses Geben und ist tief in der buddhistischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrer\*innen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, den 19. Mai 2019 um 10:00 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches/veganes Buffet mitzubringen.

Die Anmeldung erfolgt über Kai Romhardt, [romhardt@achtsame-wirtschaft.de](mailto:romhardt@achtsame-wirtschaft.de)

## Seminarort

### Achtsamkeitszentrum München

Gemeinschaft für achtsames Leben e.V.,  
Treffauerstraße 19, D-81373 München

## Kai Romhardt



Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Trainer, Autor, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und

Meditationslehrer. Er ist Dharmalehrer des Ordens Intersein (Tiep Hien) des weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh und lebte und studierte zwei Jahre in dessen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village). Er initiierte und koordiniert das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW).



Im letzten Jahr erschien sein Buch: „Lebensbruch. Nimm ihn an. Und verändere dein Leben“ - Herder Verlag.

Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com)

## 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 18 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Hannover, Frankfurt, Wien, Heidelberg, Zürich und Berlin. Die Regionalgruppe München des NAW existiert seit 2011 und hat seither zahlreiche Themenabende und Achtsamkeitstage zu verschiedenen Aspekten des achtsamen Wirtschaftens organisiert. Im Rahmen des Seminars besteht die Möglichkeit, sich mit Aktiven des NAW zu verbinden.

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

Mehr Infos unter [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)