

Einführung

Buddhismus und Wirtschaft, wie geht das zusammen? Immer mehr Menschen im Westen fühlen sich zu buddhistischen Ideen und Übungsmethoden hingezogen. Das gilt auch für die Wirtschaft. Das Thema „Achtsamkeit“ macht aktuell in Führungskreisen Furore und immer mehr Unternehmen setzen Meditationspraktiken ein, um ihre MitarbeiterInnen geistig fitter zu machen und ihre Stressresistenz zu erhöhen.

Die buddhistische Lehre und Praxis reicht allerdings weit über die verschiedensten Formen der Selbstoptimierung hinaus. Sie bietet uns einen tiefen Einsichts- und Veränderungsprozess an, der uns selbst und – das ist entscheidend – allen Wesen zu Gute kommt. Im Buddhismus geht es um die Überwindung unnötigen Leidens und um das Erkennen von Wegen, die uns zuverlässig in Richtung von mehr Glück, Freiheit, Zufriedenheit und Liebe führen. Ethisches Verhalten hat für diese Entwicklung eine Schlüsselfunktion.

Unsere aktuelle Art zu wirtschaften, schafft viele Probleme – sichtbare und unsichtbare. Tagtäglich sehen wir, wie Menschen, Beziehungen, Gemeinschaften und unsere Umwelt, durch fehlgeleitetes ökonomisches Denken und Handeln zerstört werden – ob in Form von grassierendem Burn-Out oder in den für uns unsichtbaren Fabriken am anderen Ende der Welt.

Durch unsere Achtsamkeitspraxis ist uns bewusst geworden, wie tief das Leben jedes einzelnen Menschen von wirtschaftlichen Prozessen und von ökonomischem Handeln und Denken durchwoben ist. Und dass die Ökonomisierung unseres Alltags in den letzten Jahren rasant vorangeschritten ist. Wir arbeiten, konsumieren, kaufen und verkaufen, investieren und sind den wirtschaftlichen Handlungen Dritter ausgesetzt. Sei es in Form von Werbung, Steuern, Produkten, Preisen oder Löhnen. Wir können nicht außerhalb der Wirtschaft stehen, selbst wenn wir keinen klassischen Wirtschaftsberuf ausüben. Doch wir können bis zu einem gewissen Grade unseren eigenen Weg gehen und mit anderen zusammen, neue Wege bahnen.

Einladung

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft hat zentrale Einsichten der buddhistischen Weisheitslehre und Praktizierender der Achtsamkeit zusammengetragen. Entstanden ist eine erste Sammlung von Ansätzen zu einer buddhistisch inspirierten Wirtschaftsethik. Ethik oder „sila“ ist ein Grundpfeiler der buddhistischen Lehre und Übungspraxis. Auf Basis grundlegender buddhistischer Texte zu diesem Thema und unseren persönlichen Erfahrungen als meditierende Wirtschaftsakteure, entstand dieser Text.¹ Er ist eine (universelle) Einladung, nach neuen Ansätzen für unser alltägliches ökonomisches Denken und Handeln zu suchen und er zeigt darüber hinaus Alternativen zum dominanten ökonomischen System unserer Zeit auf.

Lesen und kontemplieren wir diese Leitsätze regelmäßig oder tauschen wir uns mit unseren FreundInnen darüber aus, wird sich unser Verständnis des Wirtschaftens und unseres wirtschaftlichen Verhaltens vertiefen. Wir werden zahlreichen Missverständnissen und Schwierigkeiten ein Ende bereiten und das Feld des Wirtschaftens mit achtsamen Taten und heilsamer Tatkraft verändern.

Es wird angestrebt, dieses Papier in den einzelnen Erfahrungsfeldern sukzessive weiter zu entwickeln und um weitere Felder des Wirtschaftens zu erweitern.

Was bedeutet (uns) Achtsamkeit?

Achtsamkeit gilt im Buddhismus als „königlicher Geisteszustand“ und das nicht ohne Grund. Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Selbsterkenntnis und zum Glück. Sie verankert unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart und lässt uns klar erkennen, was genau jetzt geschieht. Im Zustand vertiefter Achtsamkeit können wir erkennen, was wir gerade denken, ohne uns mit dem Gedanken zu identifizieren. Wir werden uns bewusst, in welchem emotionalen Zustand wir uns gerade befinden und nehmen die Signale unseres Körpers wahr. Je tiefer unsere Achtsamkeit, desto klarer sehen wir die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist, inneren und äußeren Impulsen und erkennen, welche Wirkungen unsere Taten auf uns und andere haben. Wir übernehmen die Verantwortung für unsere Gedanken, Worte und Taten, weil wir sehen können, welche Wirkung diese Handlungen auf uns und

andere haben. Wir erkennen, dass wir auf vielfältige Art und Weise mit allem verbunden sind und nicht außerhalb anderer Leben existieren oder handeln können. Und schließlich erkennen wir, dass wir uns selbst verletzen, wenn wir andere verletzen. Diese unmittelbare Einsicht bringt uns auf einen ganz natürlichen Pfad des ethischen Handelns.

Achtsamkeit ist durch eine Reihe bewährter Methoden trainierbar. Indem wir regelmäßig innehalten und uns mit unserem Atem verbinden, treten wir in tiefen Kontakt mit uns selbst. Diese Wachheit können wir in all unseren Aktivitäten aufrechterhalten – sei es beim Essen, Gehen oder Sprechen. So werden diese Alltagstätigkeiten wieder lebendig und schenken uns Freude und Einsicht. Wir verbinden uns schrittweise und frisch mit den verschiedensten Bereichen unseres Lebens und können so unser dualistisches und trennendes Denken und Handeln aufgeben. Es ist dieser Geist der Trennung und Unverbundenheit, der unser aktuelles Wirtschaftssystem hervorgebracht hat, das wir auf vielen Ebenen als zerstörerisch, lieblos und sinnentleert erleben. Nähren und Trainieren wir unsere Achtsamkeit, entsteht ein völlig neues Bild dessen, was Wirtschaften aktuell ist und was es sein könnte. Die Kultivierung von Achtsamkeit schätzen wir daher als eine dringend benötigte „Medizin“ für unser menschliches Dasein und als Kompass wirtschaftlichen Handelns. Menschen, die sich in Achtsamkeit üben, fördern in ihrem Alltag und Umfeld Mitgefühl, Frieden und Verstehen – im Kleinen wie im Großen. Sie bringen schrittweise Strukturen hervor, die ihnen selbst, ihren Mitmenschen und der Erde weniger schaden.

Das aktuelle Wirtschaftssystem krankt auf vielen Ebenen. Statt uns als Einzelne oder als Gesellschaft zu mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück zu führen, wachsen in ihm Unzufriedenheit, Angst und Trennung. Achtsamkeit hilft uns, die Ursachen dieser unheilvollen Entwicklung zu verstehen und individuelle wie kollektive Alternativen zu erkennen. Und diese Alternativen existieren. Es existieren keine neutralen und alternativlosen Wirtschaftsgesetze. Wirtschaftende trafen und treffen hierbei immer ethische Wertentscheidungen. Jeder nachhaltige und tiefe Einsichtsprozess beginnt beim Einzelnen und ist damit individueller und persönlicher Natur.

Grundprinzipien und Leitsätze achtsamen Wirtschaftens

- Eine buddhistisch inspirierte Wirtschaftsethik ist ein Angebot, die eigene ökonomische Sicht zu überprüfen und tiefer liegende geistige und wirtschaftliche Wirkprinzipien zu ergründen. Sie ist keine Lehre und schon gar kein Dogma, für das gekämpft werden sollte oder das man mit aller Kraft verteidigen müsste.
- Bestehende ökonomische Lehrmeinungen und Theorien sind nicht alternativlos. Sie sind soziale Konstruktionen, von Menschen erdacht und entwickelt. Im Kern sind sie Ausdruck kollektiver Werthaltungen und geprägt von scheinbareren Normalitäten. Es existieren viele Wirtschaftstheorien und Ideologien, die sich als unumstößliche Wahrheit darstellen, sei es z.B. der Glaube an materielles Wachstum als universellen Problemlöser oder die „Freiheit der Märkte“. Viele ökonomische Ideen wirken allerdings wesentlich subtiler und prägen unsere Sicht auf die Welt, wie zum Beispiel die ständige Aufforderung uns mit anderen zu vergleichen. Ideen und Theorien, in denen Menschen zu Ressourcen werden, denen ein negatives Menschenbild zugrunde liegt oder die im Kern auf Trennung und Gegeneinander basieren, sollten im Kern überprüft und korrigiert werden. Alle Wirtschaftsakteure sind aufgerufen, für die Einsichten und Erfahrungen ökonomischer Alternativen zum Status Quo offen zu sein und nicht an herkömmlichen und bekannten Ansichten festzuhalten.
- Wirtschaft „passiert/geschieht“ nicht außerhalb unseres Lebens oder fern unserer eigenen menschlichen Werte und Tugenden. Im Wirtschaftsleben gelten die gleichen ethischen Wertmaßstäbe wie im privaten Bereich – und umgekehrt. Die Trennung in Wirtschaft und Nicht-Wirtschaft führt zu Problemen. Wird diese Einheit wieder hergestellt und erfahren, wachsen Verantwortung, Sinn, Freude, Fürsorge und Liebe für das eigene Handeln. Ein Klima des Verstehens, des Mitgefühls und der Gewaltlosigkeit im Miteinander und im Umgang mit der Erde entsteht. Es ist wichtig, dass in der Wirtschaft keine anderen Gesetze und Wertmaßstäbe gelten als im Rest der Gesellschaft.
- Gier, Ungeduld, Unzufriedenheit und Aggressivität sind im wirtschaftlichen Handeln unserer Zeit weit verbreitet – im Kern sind diese Emotionen schädliche Geistesgifte. Anstatt sie als gewinnbringende Antreiber-Tugenden zu tolerieren, zu idealisieren oder salonfähig zu machen, sollten wir ihre schädli-

genden Wirkungen erkennen und ihre Wurzeln und Ursachen verstehen und verändern. Es ist von großer Bedeutung stattdessen Geduld, Genügsamkeit, Zufriedenheit, freundliche Nachsicht und Verständnis zu kultivieren und unser Leben und unseren Arbeitsalltag bestimmen zu lassen.

- Achtsames Wirtschaften bemüht sich im Kern um sinnvolle realwirtschaftliche Tätigkeiten und Wertschöpfungen, die nicht auf Spekulation und finanziellen Wetten basieren.
- Es ist wichtig, dass wirtschaftliches Handeln dazu beiträgt, Leiden in Mitgefühl, Frieden und Freude zu verwandeln. Wirtschaft und Wirtschaften sind kein Selbstzweck. Wirtschaftliches Handeln ist auch nicht wertneutral, sondern braucht eine Ausrichtung auf sinnvolle Ziele und ein ethisches Fundament.
- Wahres Glück mehren, Sinnvolles befördern, schaffen und produzieren und die Linderung und Befreiung von Leid, sind übergeordnete Ziele allen ökonomischen Handelns.
- Die Wirtschaft hat die Funktion, dem Menschen zu dienen und ihn nicht zu versklaven. Die Lobpreisung von Kampf und Wettbewerb erzeugt wenige Gewinner und viele Verlierer. Eine achtsame Wirtschaft dient den Menschen und unterstützt sie bei ihrer Selbstentfaltung und Selbsterkenntnis.
- Wirtschaftswachstum ohne Spiritualität, geistiges Wachstum und eine Ethik zur Orientierung ist unvollständig und anfällig für Unheil. Materielles oder finanzielles Wachstum ist kein Allheilmittel, ist in Ausmaß und Wirkung begrenzt und hat weitreichende negative Nebeneffekte. Geistiges Wachstum ist in vielem unbegrenzt und ein zentraler Schlüssel zur Befriedigung wahrer menschlicher Bedürfnisse.
- Ökonomische Begriffe und Maßstäbe wie Wachstum, Wettbewerb, Effizienz, Rendite, Konkurrenz und Leistung werden häufig idealisiert und zu Allheilmitteln einer „gesunden Wirtschaft“ erhoben. Diese Ideen bilden die Grundlage und Rechtfertigung für eine Reihe von unheilsamen Taten, die uns ins Unglück führen können. Es gilt, die zentralen wirtschaftlichen Maßstäbe und Begriffe zu erneuern, mit neuem Inhalt zu füllen und auf sinnvolle und ganzheitliche Ziele auszurichten. Nicht das Erreichen von abstrakten ökonomischen Zielgrößen wie Wachstum, Vollbeschäftigung oder Standortattraktivität sollte das Ziel wirtschaftlichen Handelns sein, sondern die Entwicklung des

Wohlbefindens der Mitglieder unserer Gesellschaft. Herkömmliche Kriterien zur Messung von Wohlstand sind oft nicht hinreichend und sollten um neue Indikatoren ergänzt werden.

- Wir nähren Unzufriedenheit, Neid und Ärger, wenn wir uns auf Dinge konzentrieren, die wir nicht haben oder nicht besitzen. Achtsamkeit hilft uns dabei, mit den bereits jetzt existierenden Bedingungen zum Glück in Kontakt zu treten. Statt uns auf den Mangel zu konzentrieren, würdigen und wertschätzen wir das bereits Vorhandene. Wertschätzung und Dankbarkeit für das, was unser Leben bereits unterstützt, sind ein Schlüssel zum Glück.
- Unsere Idee, dass das Glück in einer fernen Zukunft auf uns wartet, kann dazu führen, dass wir ständig die Gegenwart für ein erhofftes Glück in der Zukunft opfern. Der aktuelle Schritt verliert so seinen Wert und ist nur ein Mittel zum Zweck. Zu erkennen, dass genau dieser Schritt unser Leben ist und glücklich beschritten werden kann, wird uns entspannen und davon abbringen, das Glück in einer ungewissen Zukunft zu vermuten. Wir erkennen, dass wir bereits in einer Welt der Fülle leben, die nur in der Gegenwart berührbar ist. Zu dieser Erkenntnis muss jeder Mensch für sich selbst gelangen. Sie revolutioniert unseren Blick auf unser eigenes Leben und ökonomisches Handeln. Statt auf das Glück zu warten oder dieses mit äußeren Erfolgen gleichzusetzen, erforschen, entdecken und berühren wir die Glücksquellen des Alltags. Glück ist nicht die Folge von Zufällen, Erfolgen oder harter Arbeit, sondern eine kultivierbare Geisteshaltung.

Menschenbild

- Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen, das nach Verbundenheit, Verstehen, Frieden und Liebe strebt. Um auf diesem Weg voran zu kommen, gilt es die Ursachen unserer egoistischen, gierigen und materialistischen Tendenzen zu erkennen und geduldig zu transformieren. Verletzende, schädliche und trennende Taten haben einen hohen inneren Preis und fallen stets auf den Handelnden zurück. Erfahren und erkennen wir diese Zusammenhänge, handeln wir zunehmend mitfühlender, friedvoller und in Harmonie mit unserem Umfeld. Wir agieren in Übereinstimmung mit unserem wahren Selbst und lernen Schritt für Schritt unsere freie und strahlende Natur kennen.

- Der menschliche Geist hat die Tendenz, sich nicht erfüllt zu fühlen und außerhalb seiner selbst nach Glück und Erfüllung zu suchen. Diese Sehnsucht wird nicht durch das Erlangen von äußerem Reichtum, Ansehen oder Einfluss gestillt werden. Hilfreicher und sicherer ist es, den inneren Reichtum zu berühren und zu festigen. Unser Ideal ist der zufriedene Mensch, der in sich ruht, sein persönliches Maß kennt und in geistigem Wachstum seine Entwicklungsrichtung sieht. Er weiß, dass materielles Wachstum seine Sehnsucht nicht stillen kann.
- Äußeres Vergleichen führt leicht zu Minderwertigkeits-, Überlegenheits- und Gleichheitskomplexen. Statt uns ständig zu vergleichen ist es wesentlich, uns selbst tief zu verstehen, unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen und innere Zufriedenheit zu erlangen.
- Als mündige – innerlich freie – Menschen, Bürger und Konsumenten werden wir eine andere Wirtschaft schaffen, als die heutige. Wir sind die Wirtschaft! Wir schaffen sie mit unseren wirtschaftlichen Entscheidungen Tag für Tag aufs Neue. Indem wir den Weg der Wertschätzung und des rechten Maßes einschlagen, befreien wir uns von falschen Glückversprechen und aus scheinbaren wirtschaftlichen Zwängen und Normalitäten. So schaffen wir heilsame Alternativen zum Status Quo.
- Armut und soziale Ungleichheit bringen Hass und Wut hervor und können einen Teufelskreis negativer Gedanken und Aktivitäten erzeugen. Die drastischen Einkommens- und Vermögensunterschiede unserer Zeit sollten daher auf dem Pfade der Großzügigkeit und der Einsicht beseitigt werden.
- In der buddhistischen Erfahrung wurzelt Glück maßgeblich in geistigen Reichtümern wie Zufriedenheit, innerer Stabilität, Freiheit und Mitgefühl. Das Anhäufen Reichtümern in den Feldern des Geldes, der Macht, der sozialen Anerkennung oder des sinnlichen Vergnügens ist erfahrungsgemäß sehr flüchtig und nicht nachhaltig.
- Es ist nicht weise, den eigenen Lebensstandard weit und immer weiter über die menschlichen Grundbedürfnisse hinaus zu steigern. Wir können und sollten lernen, wie man die bereits vorhandenen Ressourcen und Möglichkeiten berühren und glücklich im gegenwärtigen Augenblick leben kann.

- Mehr Verlangen und Gier führt zu mehr Leiden. Viele Probleme des täglichen Lebens entstehen aus Gier und Verlangen. Zähmen wir unser Verlangen, werden wir fähig, uns zu entspannen, und werden frei von Verstrickungen.
- Erwartungsloses Teilen von Zeit, Energie und materiellen Mitteln ist eine Quelle des Glücks. Wer ohne Erwartungen und Kalkül gibt und ohne das Gefühl der Schuld ein Geschenk annehmen kann, erzeugt in sich bedingungslose Freude.

Achtsame Arbeit

- Ist unsere Arbeit primär von Mitgefühl und Wertschätzung geprägt, wird sie uns selbst und anderen auf einer tiefen Ebene nutzen. Ein Lebenserwerb hingegen, der der Natur oder anderen Menschen schadet, macht uns und andere auch unglücklich. Es ist weise, unsere aktuelle Arbeitssituation klar zu beurteilen, weder schönzureden noch als alternativlos anzusehen. Es gilt, bestehende Freiräume zu nutzen, um durch unsere Schaffenskraft Positives und Sinnvolles in die Welt zu bringen.
- Unser Körper und unser Geist werden stark von unserem Arbeitsumfeld geprägt. Durch die Förderung von Geistesschulung und Achtsamkeit fördern wir das Anwachsen von Mitgefühl, Verbundenheit und allgemeiner Wertschätzung und verändern so unser Arbeitsumfeld Schritt für Schritt. Es gilt – im Rahmen unserer Möglichkeiten – heilsame Arbeitsumfelder zu wählen, zu schaffen und hierbei Mut und Entschlossenheit zu entwickeln.
- Unser Arbeitsalltag wird sich positiv verändern, wenn wir lernen, aufmerksam zuzuhören, ohne zu bewerten oder zu reagieren. Indem wir aggressive, angsteinflößende, manipulierende oder nicht wertschätzende Kommunikation erkennen und ablegen, verwandeln wir unseren Arbeitsplatz und verbinden uns tiefer mit unserem Umfeld.
- In der Zusammenarbeit mit MitarbeiterInnen, KollegInnen, Vorgesetzten, KundInnen und anderen Wirtschaftsakteuren ist es förderlich, aufrichtig und wertschätzend zu sprechen und nicht zu übertreiben, zu vertuschen oder zu manipulieren. Wir wollen nicht schweigen, wenn ein schwieriges Gespräch nötig wäre. Selbst wenn unser Komfort, unsere Position oder unser Prestige gefährdet ist, ermutigen wir uns, das Notwendige auszudrücken.

- Das regelmäßige Innehalten im Arbeitsalltag ist von besonderer Bedeutung. Die Kultivierung von Methoden des achtsamen Arbeitens wie Impulsdistanz, Anfängergeist, Extralosigkeit, De-Identifikation und Muße² hilft uns, klarer und bewusster durch den Tag zu gehen.
- Im Bewusstsein, dass wir im Feld der Arbeit unheilsame Gewohnheitsenergien und destruktive Glaubenssätze entwickelt haben, bemühen wir uns darum, diese Kräfte tiefer zu verstehen, anzuerkennen sowie geduldig zu transformieren.
- Das Ausagieren von Aversion, Ärger, Gier, Neid und sexuellem Verlangen schafft im Arbeitsumfeld vielfältige Probleme. Es ist sehr hilfreich, unseren Geist in Achtsamkeit zu trainieren und zu schulen und uns gut um diese schwierigen Emotionen zu kümmern sowie ihre wahren Ursachen erkennen.

Achtsamer Umgang mit Geld und Eigentum

- Geld kann uns letztlich nicht glücklich machen, auch wenn es unser Leben scheinbar „einfacher“ macht. Es ist daher nicht zielführend, wenn wir unser Leben auf Reichtum, Profit oder Ruhm ausrichten oder an die Erfüllung von Begehrlichkeiten hängen. Die meisten Begehrlichkeiten sind im Kern unendlich und können – wenn wir sie befriedigen – unseren Durst nur kurzfristig stillen. Sie sind kein Kompass für wahres und anhaltendes Glück. Wahres Glück wurzelt in Frieden, Festigkeit, Freiheit und Mitgefühl.
- Der Ursprung und die Quelle wahren Glücks liegen in einem Lebensstil, der uns Ruhe, Gelassenheit und innere Freiheit schenkt. Viele Freuden des Lebens – wie Gemeinschaft, Zufriedenheit, Verbundenheit mit der Natur – kennen keinen finanziellen Preis. Es ist eine innere Revolution, wenn wir erkennen, dass das, wonach wir innerlich am meisten dürsten, eher durch geistige Schulung als durch materielle Mittel zu erlangen ist.
- Die Kultivierung von Großzügigkeit und Freigiebigkeit im Umgang mit unserer Zeit, Energie und unseren materiellen Ressourcen hat viele positive Effekte im Innen und im Außen. Unterstützen wir Menschen, die in Not sind, öffnet sich unser Herz und unser Handeln schenkt uns Freude.

- Das Eigentum anderer gilt es zu achten. Und es ist gleichzeitig zentral, andere davon abzuhalten, sich am menschlichen Leiden und am Leiden anderer Wesen zu bereichern oder sich auf Kosten anderer Vorteile zu verschaffen.
- Es ist sinnvoll im offenen Dialog und auch im politischen Diskurs zu klären, welche negativen Konsequenzen sich aus der Möglichkeit und Zielsetzung ergeben, unbegrenztes Eigentum anzuhäufen. Es ist zu konkretisieren, wozu Eigentum verpflichtet und zu prüfen, ob und wie Eigentumsbegrenzungen sinnvoll sind. Es existieren viele Formen des Diebstahls, der ungerechtfertigten Aneignung und der Ausbeutung und es ist dringlich, diese zu erkennen und sich von ihnen zu lösen.
- Investitionen in Unternehmen oder Finanztitel, die aus reinen Renditeüberlegungen getätigt werden, trennen uns von der Welt und schaden häufig. Es ist wichtig, Tätigkeiten, Projekte und Unternehmen zu unterstützen, die zum wahren Glück aller und zum Gemeinwohl beitragen und somit im tieferen Sinne sinnvoll sind und häufig auch für die Beteiligten Sinn stiften. Unternehmen, die ihre Angestellten, Kunden, Lieferanten oder die Umwelt schlecht behandeln oder schädigen, können wir die Möglichkeit dazu entziehen. Hierzu können wir durch Investitionsentscheidungen und in unseren Rollen als konsumierende, arbeitende oder unternehmerisch handelnde Menschen beitragen. Indem wir es zunehmend unterlassen, in anonyme Dinge, Produkte, Prozesse, Personen oder Unternehmen zu investieren, übernehmen wir finanzielle Verantwortung für die Wirkung unserer Investitionen in der Welt. Indem wir persönlichen Kontakt zu Firmen oder Personen aufbauen, verstehen wir tiefer, ob wir ihre Aktivitäten mit unserem Geld unterstützen wollen. So können wir schrittweise dazu beitragen, dass wir als InvestorenInnen, KonsumentInnen oder ArbeitgeberInnen schädlich agierenden Unternehmen oder Prozessen keine Energie mehr zuführen.
- Geld ist kein Selbstzweck sondern kann eine heilsame Energie darstellen, um sinnstiftende Projekte, Geschäftsideen und Unternehmen zu fördern und zu verwirklichen, die mit ihren Dienstleistungen und Produkten auf gesunde Weise die wahren menschlichen Bedürfnisse befriedigen.

Achtsamer Konsum

- In unserer Gesellschaft wird vielfach schädliche Nahrung angeboten, verkauft und konsumiert. Eine bewusste und achtsame Ernährung, die unseren Körper und Geist nährt und nicht schädigt, ist daher von großer Bedeutung. Die Folgen unachtsamen Konsums sind überall zu sehen und haben multiple negative Auswirkungen: Abstumpfung, Fettleibigkeit oder Genussunfähigkeit sind nur einige Beispiele. Ständig wird z.B. durch Werbung versucht, Einfluss auf unser Konsumverhalten zu nehmen. Achtsamkeit verschafft uns einen Schutzschild, der uns hilft, heilsame und unheilsame Konsumimpulse voneinander zu unterscheiden und unsere körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten.
- Wir können materiellen und geistigen Konsum unterscheiden. Bei materiellem Konsum nehmen wir physische Objekte (Essen, Trinken, „Genussmittel“...) in unseren Körper auf. Bei geistigem Konsum nehmen wir Gedanken, Ideen, Theorien oder bestimmte Sinneswahrnehmungen (Klänge, Formen, Gerüche, Berührungen oder Geschmäcker) in unseren Geist auf. Achtsamkeit im Prozess des Konsumierens unterstützt uns zu erkennen, wie durch geistigen und materiellen Konsum Leiden und Schaden bzw. Wohlergehen und Heilung entstehen. In uns selbst und in unserem Umfeld.
- Achtsames Essen, Trinken und Konsumieren sind ein Schlüssel zu einer körperlich und geistig gesunden Gesellschaft. Die negativen Folgen unachtsamen Konsums sind immens. Das Leiden, das durch Süchte aller Art entsteht, ist extrem hoch. Der Verzicht oder zumindest die Reduktion von Alkohol, Drogen und des Konsums anderer Rauschmittel würde eine sehr positive Wirkung auf unsere Gesellschaft haben.
- Unserer Einsamkeit, unseren Ängsten oder unserem Stress können wir nicht dadurch ausweichen, dass wir Zuflucht zum Konsum nehmen. Wir wissen, dass unsere Probleme sich nicht auflösen, wenn wir Konsumimpulsen nachgeben. Konsum macht viele unhaltbare Versprechen. Anstatt uns in unachtsamem Konsum zu verlieren, sollten wir uns besser unseren wahren Bedürfnissen und Problemen annehmen und versuchen diese tiefer zu verstehen. Unachtsamer Konsum verstärkt in uns die Gefühle von Trennung, Schuld und Scham und schafft zusätzliche Unklarheit und Zerstreuung. Die Zuflucht zu – den letztendlich unendlichen – Konsumangeboten, Verlockungen und Zerstreuungen führt uns in die Irre und kann innere Leere nicht füllen.

- Kultivieren wir Achtsamkeit, sensibilisieren wir uns damit auch für die Auswirkungen von Alkohol, Drogen, Wetten, Prostitution und Glücksspielen. Wir können ihre Auswirkungen in unserem Leben und Handeln klarer sehen. Wir können ergründen, wie wir mit diesen Konsumgütern und potentiellen Quellen des Leids umgehen wollen. Wir erkennen dann klarer, welche Produkte, Webseiten, elektronischen Spiele, Fernsehprogramme, Filme, Zeitschriften, Bücher oder Gespräche uns und unser Umfeld negativ oder positiv beeinflussen und wie diese unseren Geist und unsere Taten ausrichten und langfristig beeinflussen. Wir sehen die Gefahr, dass der Same der Gewalt und des Zorns über die Medien in uns aktiviert und verstärkt wird. Achtsamkeit gibt uns einen Kompass, der uns zeigt, wie wir Schädigungen von Menschen und der Natur vermeiden und unser Konsumverhalten bewusst verändern können. Zum Wohle der Gesellschaft und uns selbst.
- Unser aktuelles Wirtschaftssystem ist auf materielles Wachstum ausgelegt und das Streben nach „immer mehr“ scheint normal und Ausdruck der menschlichen Natur zu sein. Doch diese Wachstumsstrategie ist weder individuell noch kollektiv sinnvoll. Kultivieren wir eine „Es ist nie genug“- Haltung, leben wir im ständigen Gefühl des Mangels. Wir übersehen leicht die Fülle, die bereits in unserem Leben vorhanden ist. Wirtschaftliche Theorien, Werbung und Marketing stimulieren dieses Gefühl des Mangels häufig gezielt. Nie scheint es genug zu sein, nie scheinen wir genug zu sein. Diese Geisteshaltung macht es uns schwierig, das richtige Maß zu finden und zu halten.
- Als Menschen brauchen wir ein rechtes Maß. Unser Wollen leiten wir besser nicht von scheinbaren Normalitäten oder äußeren Vergleichen ab, sondern aus der Erforschung unserer wahren Bedürfnisse. Das rechte Maß erreichen wir nicht durch den Vergleich mit anderen. Wissend, dass unser Geist zur Maßlosigkeit neigt, ständig nach neuen Dingen sucht und nach ihnen greift, sehen wir den Nutzen der Selbstbegrenzung und die Freiheiten, die diese mit sich bringt.
- Ein selbst gewähltes einfaches Leben hat viele Vorteile und schenkt Freiräume.

Achtsamer Verkauf

- Im Bewusstsein, dass wir im Bereich des Kaufens und Verkaufens weit von vertrauensvollen Beziehungen und von gegenseitiger Wertschätzung entfernt sind, wollen wir diese ökonomischen Prozesse mit frischem Blick betrachten und positiv verändern. Wir streben eine achtsame Verkaufskultur an, in der die Trennung zwischen Käufer- und Verkäuferinteressen aufgehoben wird.
- Im besten Fall verkaufen wir ein hervorragendes Produkt, das hält, was es verspricht und das wir selbst aus eigener Erfahrung gut kennen, an einen Käufer, der es wirklich braucht, zu einem angemessenen Preis. Und dies ohne Einsatz von psychologischen Tricks. Dieser Prozess sollte im Geiste der Verbundenheit und Freude, dass hierdurch etwas Sinnvolles oder Heilsames in die Welt getragen wird, stattfinden
- Es ist für KäuferInnen und VerkäuferInnen gleichermaßen schwierig, dass im Verkauf und Marketing häufig auf Methoden der Täuschung, Manipulation, Verführung und den Griff in die psychologische Trickkiste zurückgegriffen wird. Methoden wie z.B. die künstliche Erzeugung von Dringlichkeit oder die Sexualisierung von Produkten führen nicht zur Befriedigung wahrer Bedürfnisse und trennen beide Seiten voneinander.
- In unserem Wirtschaftssystem wird viel Energie auf die Verpackung und das Image von Produkten, Personen oder Unternehmen verwendet. Dies ist eine enorme Ressourcenverschwendung, die uns zudem individuell und kollektiv in die Irre führen kann.
- Werbung ist keineswegs wirkungs- oder harmlos, sondern dringt in unseren Geist ein und beeinflusst ihn – mal intensiv, mal subtil. Wirtschaften wir achtsam, erkennen wir die negativen Wirkungen von Werbung und anderen Verkaufsmaßnahmen auf unseren Geist. Hier fehlen uns noch die Begriffe, doch es scheint angemessen von einer bewussten Form der „Geistesverletzung“ zu sprechen. Aus diesem Umstand ergibt sich das Ziel, manipulierende und schädigende Werbung zurückzudrängen und zu begrenzen. Der menschliche Geist ist leicht verletzbar und verdient wie der Körper Schutz. Wir sollten nicht zulassen, dass unser Geist den Botschaften von Werbeprofis schutzlos ausgeliefert wird, und auch nicht, dass der öffentliche Raum und das Internet von Werbeinteressen dominiert wird. Achtsamkeit hilft uns, die schädlichen Wirkungen von Werbung und der dahinter stehenden Wertesysteme klarer zu sehen und neue Handlungs- und Entscheidungsfreiheiten zu gewinnen.

- Die gezielte Stimulierung und Ausnutzung von Gefühlen wie Angst, Ärger, Neid, Eifersucht, Stolz, Unzufriedenheit oder Unsicherheit – sei es in der Werbung oder im Verkaufsgespräch – sollte man beim wahren Namen nennen und als vorsätzliche Geistesverletzung bezeichnen. Dies wäre ein erster Schritt für eine notwendige Sensibilisierung. Die massenhafte Verbreitung von Werbebotschaften, die ähnlichen Zwecken dienen, kann man als geistige Umweltverschmutzung sehen. Es ist an der Zeit, ein Bewusstsein für die verschiedenen Formen der Geistesverletzung und geistigen Umweltverschmutzung zu schaffen und den Geist – ähnlich wie den Körper – stärker vor Übergriffen zu schützen.

Anmerkungen

- 1 Die 14 Achtsamkeitsübungen des Orden Intersein sind und waren seit der Gründung des NAW unsere ethische Grundlage und fließen in diese Wirtschaftsethik ein: <http://www.achtsame-wirtschaft.de/die-14-achtsamkeitsuebungen.html>.
- 2 Die Beschreibung dieser Methoden finden sich auf: <http://www.achtsame-wirtschaft.de/arbeit.html>

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW) ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Berlin.

Ziel des Vereins ist es, die Schätze der buddhistischen Praxis und Weisheit für unsere heutige Zeit und insbesondere ihr wirtschaftliches Handeln nutzbar zu machen. Hierbei sind wir für alle Interessierten – unabhängig ihres weltanschaulichen Hintergrundes – offen.

Regionalgruppen existieren aktuell in Berlin, Hannover, Hamburg, Frankfurt, Würzburg, Heidelberg, Karlsruhe, Freiburg, München und Wien. In weiteren zehn Städten existieren Initiativen des Netzwerks.

Wir sind eine stetig wachsende Gemeinschaft und ausgehend von Berlin seit 2004 zunehmend im gesamten deutschsprachigen Raum aktiv. 2014 wurden um die 130 Veranstaltungen wie Meditations- und Austauschabende, Retreats, Seminare, Vorträge und Mindful-Coworking-Days durchgeführt. Wir verbinden, inspirieren und ermutigen Menschen, die auf Basis buddhistischer Lehre, Praxis und Ethik in ökonomische Zusammenhänge und Institutionen wirken. Wir unterstützen uns dabei im gemeinsamen Verstehen tieferer ökonomischer Zusammenhänge und arbeiten so an einer achtsameren Wirtschaft.

Zudem verfassen wir Publikationen, tauschen uns in Fachgruppen aus und ergreifen Initiativen, wie z.B. öffentliche Gehmeditationen. Wir wissen, dass wir selber der Wandel werden müssen, den wir in der Wirtschaft sehen wollen.

Die Erfahrungen achtsamen Wirtschaftes sind unser Meinung nach für alle wirtschaftenden Akteure relevant und hilfreich, seien sie private Haushalte, Kleinstunternehmer, Freiberufler, Mittelständler und Konzerne oder Multiplikatoren, die sich an Universitäten, in Redaktionen oder der Politik finden. Teil des Netzwerks wird man durch die Teilnahme an Seminaren, Retreats und das Zusammensein und Zusammenwirken in den Regionalgruppen oder durch den Eintritt in den Förderkreis, der die Aktivitäten des Netzwerks finanziell unterstützt.

Mehr Informationen

NAW-Newsletter

<http://www.achtsame-wirtschaft.de/newsletter-anmeldung.html>

NAW-Termine

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

NAW auf facebook

<http://www.facebook.com/NetzwerkAchtsameWirtschaft>

NAW-youtube-Kanal

<http://www.youtube.com/user/AchtsamWirtschaften>

Kontakt

info@achtsame-wirtschaft.de

Telefon 030 - 804 970 20

Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.
c/o Dr. Kai Romhardt
Am Großen Wannsee 68
D-14109 Berlin

Spendenkonto

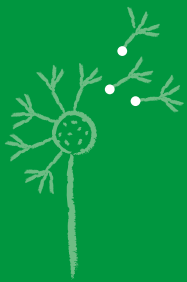
Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.
GLS-Bank
BIC: GENODEM1GLS
IBAN: DE97 4306 0967 1171 9651 00

Achtsam Wirtschaften als Weg

Grundlagen einer angewandten,
buddhistisch inspirierten Wirtschaftsethik



Reihe Achtsam Wirtschaften 1



Mögen alle Wesen glücklich sein.

Romhardt, Kai und NAW-Team Wirtschaftsethik
Achtsam Wirtschaften als Weg:
Grundlagen einer angewandten, buddhistisch inspirierten Wirtschaftsethik
Schriftenreihe des Netzwerks Achtsame Wirtschaft e.V.
Beitrag Nr. 1
2015, Berlin

Seit Anfang 2011 arbeiten Aktive des Netzwerks Achtsame Wirtschaft an verschiedenen Ausdrucksformen einer buddhistisch inspirierten und achtsamkeitsbasierten Wirtschaftsethik. Besonders beteiligt waren hierbei Aleksandra Kumorek, Bettina Romhardt, Christel Rosenberger-Balz, Dr. Claudia Härtl-Kasulke, Dr. Erik Spickschen, Ingrid Haas, Jan von Bibra-Achenbach, Dr. Jörn Probst, Juliane Oberlinger, Markos Arnold, Miranda Rothenburger-Glaubitt, Nicole Stern, Sabine Schaal, Sascha Seifert, Walter Glaubitt, sowie im Schlusslektorat Ursula Richard. Weiterhin lieferten die TeilnehmerInnen mehrerer Retreats zum Thema Wirtschaftsethik in Frankfurt, Wien und Waldbröl wertvolle Beiträge. Die Gestaltung dieser Broschüre lag bei Tom Unverzagt. Die Koordination des Projektes und die Schlussredaktion lagen bei Dr. Kai Romhardt.

Der Druck der Wirtschaftsethik wurde durch großzügige Unterstützung ermöglicht, unser besonderer Dank geht hierbei an macha-macha, raum für japanischen tee, Berlin und die gugler GmbH, Melk, welche diese Schrift im außergewöhnlich nachhaltigen cradle-to-cradle-Verfahren für uns druckte.

Für die Weiterentwicklung unserer Vision einer achtsamen Wirtschaft, für unsere Projekte, Aktionen, Veröffentlichungen und den Auf- und Ausbau unserer Regional- und Initiativgruppen, freuen wir uns über Spenden oder regelmäßige Förderbeträge. Durch Ihre Gabe helfen Sie uns, weitere Samen der Achtsamkeit in unserer Wirtschaft zu pflanzen und die Gedanken dieser Schrift in die Welt zu tragen.

© 2015
Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.
Lizenziert unter Creative Commons

