

## Vorwort

Dieses Buch lädt dazu ein, uns selbst zu erforschen. Es lädt uns zur Meditation und Achtsamkeitspraxis ein und vertraut darauf, dass wir so zu glücklicheren, mitfühlenderen und friedvolleren Menschen werden können. Indem wir uns selbst liebevoll und furchtlos und in all unseren menschlichen Handlungen betrachten, vertieft sich das Verständnis unserer selbst. Durch geduldige und entschlossene Übung gewinnen wir Klarheit und einen Kompass für ein Leben in Verbundenheit. Einen Kompass für ein Leben, das der omnipräsenten Trennung und Ausbeutung unserer Zeit etwas Schönes, etwas Heilsames entgegensetzt – im Innen und Außen.

Mein Lehrer, der Zen-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh, vergleicht das menschliche Bewusstsein gerne mit einem Garten, der alle möglichen Samen enthält. Samen der Freude, des Mitgefühls und der Zufriedenheit, aber auch Samen der Gier, der Missgunst und des Ärgers schlummern in uns und warten auf die richtigen Bedingungen zur Manifestation. All diese Samen stellen Potentiale dar – Richtungen – in welche sich unser Leben entwickeln kann. Freuen uns die kleinen Dingen oder regen wir uns über kleine Dinge auf? Welche Samen gewinnen die Oberhand?

Wer sich auf den Weg der Meditation begibt erkennt rasch, dass die Qualität der Samen in unserem Bewusstsein die Qualität unseres Lebens bestimmt. Doch wie wirken wir auf diese Qualität ein? Was müssen wir tun

(und lassen) damit heilsame Samen wie Freude oder Gelassenheit in uns wachsen und wir gleichzeitig unseren Ärger, unsere Ruhelosigkeit oder unsere Unzufriedenheit besser verstehen? Wir sollten nicht auf klassische Glücksversprechen wie Karriere, Geld, Einfluss oder Popularität vertrauen. Sie führen uns in die Irre. Wir müssen vielmehr selbst zu Gärtnern und Gärtnerinnen unseres Bewusstseins werden und einen eigenen Maßstab für »Erfolg« finden. Und das können wir nur, wenn der Samen der Achtsamkeit, der Bewusstheit, der klaren Wahrnehmung in uns wächst. Ohne Achtsamkeit entgeht uns Wesentliches. Ohne Achtsamkeit sind wir halbblind, nicht selten reaktiv und werden von falschen Wahrnehmungen und Glaubenssätzen geblendet. Achtsamkeit ist die Lampe, der Kompass, der uns den Weg zeigt. Achtsamkeit lässt uns die wechselseitige Verwobenheit allen Lebens erfahren. Und diese lebendige Erfahrung von Verbundenheit ändert alles.

Dieses Buch stellt den Weg der Achtsamkeit im Arbeitsleben vor. Achtsamkeit ist hierbei kein theoretisches Konzept oder eine ethische Maxime, sondern ein lebendiger Geisteszustand, den wir stärken und trainieren können. Durch kontinuierliche Übung, Sammlung und Selbstreflexion gewinnen wir Schritt für Schritt Klarheit darüber, was wir ganz konkret in einer Situation fühlen, denken und spüren. Wir blicken tiefer und erkennen die wahre Motivation unserer Worte und Handlungen. Wir übernehmen Verantwortung. Wir wenden uns unseren Verletzungen zu. Wir blicken gnädiger auf uns selbst und andere. Ich habe viele Menschen erlebt, denen die Achtsamkeitspraxis ihre Zufriedenheit, ihr Lächeln und ihre Lebensfreude zurückgeschenkt hat.

Der Autor hat den Segen und das Transformationspotential der Achtsamkeitspraxis persönlich und in der Tiefe erlebt. Aus dieser persönlichen Erfahrung erwuchs seine Motivation, vielen anderen Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen. Hieraus entwickelte Rüdiger unter anderem »TAO«, das strukturierte Trainingsprogramm für Achtsamkeit in Organisationen, auf dessen Erfahrungen dieses Buch maßgeblich basiert. In meiner Arbeit als Koordinator des Netzwerks Achtsame Wirtschaft bin ich immer wieder Menschen begegnet, die von Rüdiger ausgebildet worden sind und mit hoher Wertschätzung von ihm und seiner Arbeit sprachen. Sie integrierten die Praxis in ihr Leben und ihre Arbeit und gewannen so Klarheit, wohin sie ihre kostbare Lebenskraft lenken wollen, um zu den Menschen zu werden, die sie sein wollen und – im Grunde – immer schon waren.

In vielen, kleinen Kapiteln spannt dieses Buch einen weiten Bogen. Von den globalen Krisen unserer Zeit zurück zum Individuum und seiner Arbeit. Vom »Du« der Beziehung zum »Wir« der Organisation. Auf all diesen Ebenen zeigt der Autor auf, wie Achtsamkeit uns dabei helfen kann, ein guter Gärtner, eine gute Gärtnerin zu werden und unser Verständnis zu vertiefen. Manchmal muss man sich beim Lesen anschnallen, um den nächsten Sprung mitzumachen. Psychologen, Philosophen, Wirtschaftswissenschaftler und Unternehmer kommen ebenso zu Wort wie Dharmalehrer, Ökologen und andere Wissenschaftler. Rüdiger geht es hierbei nicht um Vollständigkeit, sondern um die Darstellung und Verknüpfung der verschiedensten Ebenen menschlichen Handelns. Dieses Netz wechselseitiger Abhängigkeit gilt es zu durchdringen und auszuleuchten, ohne uns in ihm zu verlieren.

Hierzu schenkt der Autor uns über 200 Selbstreflexionsfragen und lädt uns freundlich ein, zu den beiliegenden CDs zu greifen und direkt mit der Meditationspraxis zu beginnen. Achtsamkeit ist sehr praktisch und erschließt sich durch konkrete Übung und weniger durch Diskussion. In diesem Buch und auf dem Weg von TAO werden viele Methoden der Achtsamkeitspraxis vorgestellt, wie wir sie auch im Netzwerk Achtsame Wirtschaft und in unserer Meditationsgemeinschaft in Berlin-Zehlendorf regelmäßig üben. Es sind Klassiker der Geistesschulung und wir alle würden auf einem gänzlich anderen Planeten leben, wenn wir diese regelmäßig üben würden.

Zum Abschluss: Dieses Buch ist ein dringender Appell an uns alle, endlich aufzuwachen. Rüdiger beschreibt selbst, wie er sich lange Jahre in seine kleine, komfortable Welt zurückgezogen hat und anschwellende globale Krisen wie den Klimawandel nicht an sich heranließ. Als Meditierende sollten wir es uns nicht auf unserem Sitzkissen gemütlich machen. Wahre Achtsamkeitspraxis öffnet unser Herz für die Schreie der Welt. Wenn wir gleichzeitig noch unseren eigenen Unzulänglichkeiten und Unvollkommenheiten wohlwollend zulächeln können, werden wir nicht nur uns selbst, sondern allen Wesen mit Freude und in Aufrichtigkeit dienen können. Möge dieses Buch uns alle auf diesem Weg unterstützen.

Berlin, im Oktober 2021

Dr. Kai Romhardt

## Einleitung

*Zum ersten Mal in der Geschichte  
hängt das physische Überleben der Menschheit  
von einer radikalen seelischen  
Veränderung des Menschen ab.*

Erich Fromm<sup>1</sup>

Der Zustand unserer Erde ist viel zu ernst, als dass ein distanziert-akademisches Reden angemessen ist. Ich blicke zurück auf das Jahr 1990: Das Studium der Erziehungswissenschaften ist zu Ende. In meiner Diplomarbeit schreibe ich über die Aspekte einer Bildungsarbeit, die für mich angesichts der globalen Krise wesentlich sind. Der Titel der Arbeit lautet: *Meditation, Kommunikation und Politik. Wege zu einer holistischen Pädagogik.*<sup>2</sup> Meine Absicht ist, drei unterschiedliche Wege zu beschreiben und in Beziehung zu setzen, die ich in den vergangenen Jahren in Theorie und Praxis erforscht und eingeübt habe und die aus meiner Erfahrung untrennbar zusammengehören: Meditative Praxis in der Form von Zen und Yoga bei Hugo Makibi Enomiya-Lassalle und Michael von Brück, lebendiges Lernen und Lehren durch das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn<sup>3</sup> und der tiefenökologische Ansatz nach Joanna Macy<sup>4</sup>. In der Einleitung schreibe ich dann 1990 sehr persönliche Worte: