



# Achtsamkeit

## für Organisationen, Führungskräfte und Berater

(© HD Wilms / Feb. 2016)



Jan Tomaszewski





# Achtsamkeit: englische Übersetzung des Wortes „mindfulness“

(nicht zu verwechseln mit Begriffen wie „vorsichtig“, „konzentriert“ oder „respektvoll“)

## Drei Definitionen:

### Jon Kabat-Zinn:

*Eine bestimmte Form der AUFMERKSAMKEIT, die ...*

- *absichtsvoll ist,*
- *auf den gegenwärtigen Moment bezogen*
- *und nicht wertend ist*

### W. Brown + R.Ryan:

*Aus buddhistischen Traditionen werden verschiedene Aspekte von Achtsamkeit zusammengefasst:*

- *Bewusstseinsklarheit*
- *Flexibilität von Bewusstheit und Aufmerksamkeit*
- *empirische Haltung bezüglich der Realität*
- *auf die Gegenwart orientiertes Bewusstsein*
- *Stabilität bzw. Dauer von Aufmerksamkeit und Bewusstheit*

### S.R. Bishop

*Operationale Definition von Achtsamkeit mit 2 Komponenten*

- *Selbstregulation der Aufmerksamkeit (auf unmittelbares Erleben)*
- *Neugier, Offenheit, Akzeptanz (orientation to experience)*



# Eine einfache, unspektakuläre Beschreibung von ACHTSAMKEIT ist ...

- *Ich bin mir bewusst sein, was gerade in mir selbst und außerhalb von mir passiert ...*

**UND**

- *ich betrachte dies gelassen, ohne emotionalen Aufruhr*

**... ODER: *Auf sich und andere achten.***



## Achtsamkeit als Konzept mit mit zahlreichen Methoden und Übungen hat mittlerweile einen Platz in ...

- Führungskräfteentwicklung
- Organisationsentwicklung
- Coaching
- Psychotherapie
- Selbsterfahrung
- und Freizeitbeschäftigung





## Warum hat Achtsamkeit so große Beachtung gefunden?

### Was wir erleben:

- Unsere Lebens- und Arbeitswelt ist in den letzten Jahren immer schneller und komplexer geworden.
- Wir erleben zunehmende Beschleunigung und Reizüberflutung privat wie bei der Arbeit

### Folgen:

- Hektik, Unkonzentriertheit, Stress, Burnout, ADS, Suchtverhalten, Fehlzeiten, Leistungsabfall,...

### Was dadurch entsteht:

- In der Gegenbewegung steigt die Sehnsucht nach Entspannung, Ausgleich, Balance





In den letzten Jahren hat sich ein solcher Boom um das Thema entwickelt, so dass Achtsamkeit häufig wie ein Wundermittel angepriesen wird !

**DESHALB ...**



## ... ein paar kritische Aspekte zur Popularität von Achtsamkeit

- *Jährlich erscheint eine neue Flut von Büchern und Seminar-Angeboten auf dem Markt*
- *Dieser Hype ruft auch viele unerfahrene Anbieter hervor, die alle (mit)verdienen wollen (Angebote wie „Achtsam kochen“ / Achtsamkeitsdiät, „Achtsam Kinder erziehen, etc.)*
- *So vermittelt sich der Eindruck durch Achtsamkeit erhalte man eine leicht erwerbzbare Allzweckwaffe, ein Breitband-Antibiotikum gegen den Stress der Zeit.*

### Missverständnisse:

- *Instrumentalisierung / Reduzierung auf eine Technik zur Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Entspannung.*
- *Irrglaube: Je mehr ich „sitze“ desto glücklicher, ruhiger, ausgeglichener werde ich.*

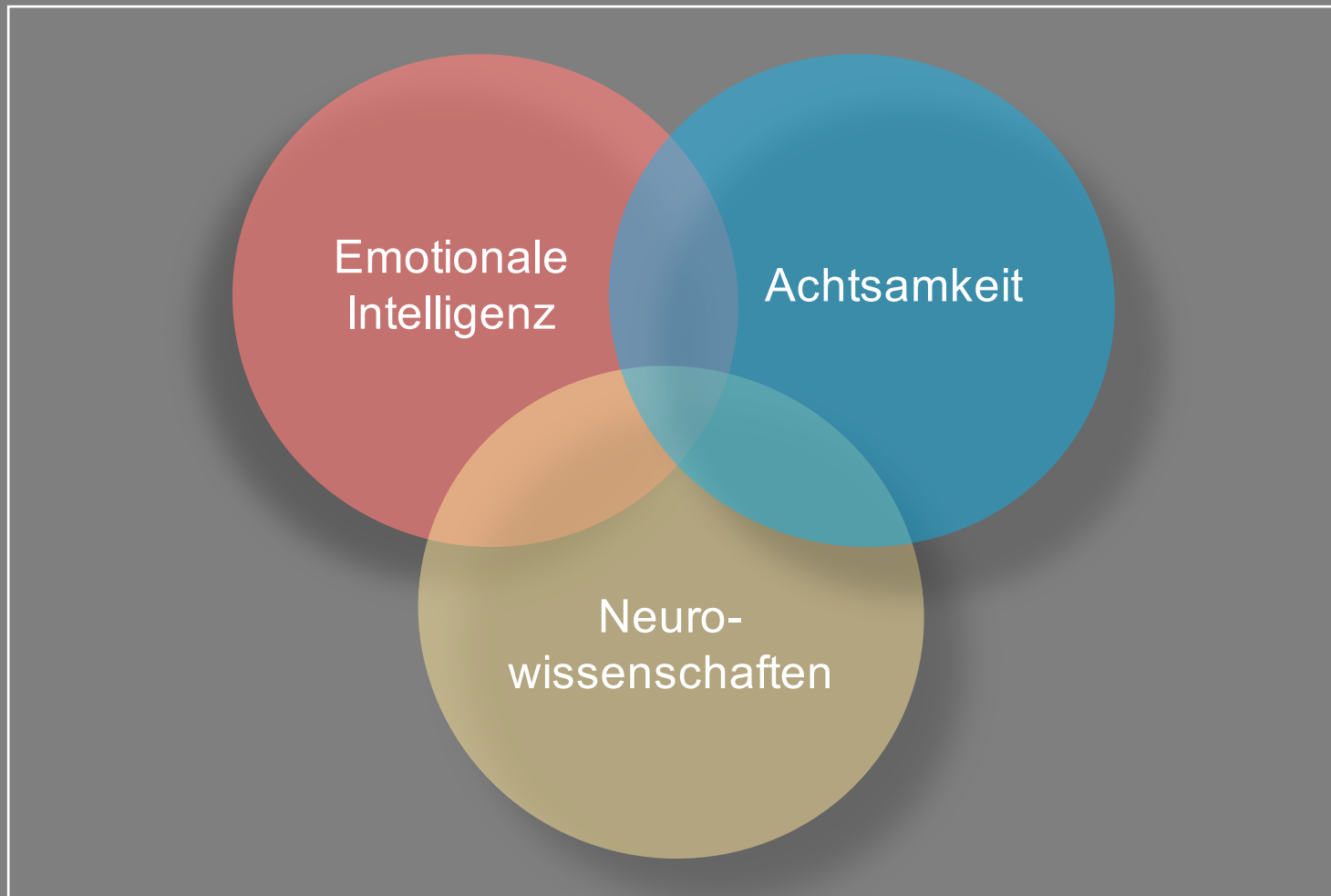
### Beachte:

- *Das Achtsamkeitskonzept mehr und noch viel wesentlichere Aspekte (z.B. auch ethische), die weit über Entspannung und Konzentration hinausgehen.*
- *Achtsamkeitsmeditation ist keine simple Technik (die man schnell lernen und weitergeben kann), sondern ist u.a. auch die Entwicklung einer Haltung zu sich und der Welt, welche ernsthaftes und langes Üben voraussetzt.*





# Achtsamkeit: ...Nähe zu anderen Bereichen





# 😊 Positive Effekte von Achtsamkeit

*Sich üben in Achtsamkeit  
bewirkt ...*

- ***Entschleunigung***
- ***weniger Stress***
- ***mehr Gelassenheit und Gleichmut***
- ***schärfere Wahrnehmung / Aufmerksamkeit***
- ***Empathie***
- ***natürliches Interesse an Nachhaltigkeit***



# Wie kann das Konzept Achtsamkeit für Berater sinnvoll / hilfreich sein? ...

auf der  
strukturellen  
Klienten-Ebene

*(Organisation, Kultur, Bereiche)*



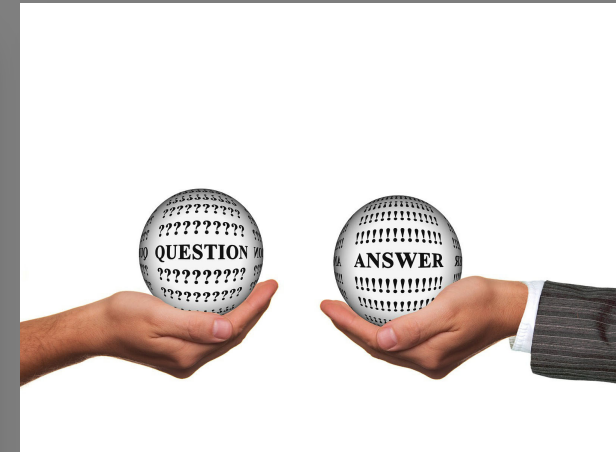
auf der  
individuellen  
Klienten-Ebene

*(Mitarbeiter, Führungskräfte)*



auf der  
professionellen  
Berater-Ebene

*(Berater, Coaches)*





## Kollektive Klienten-Ebene: Organisation

- **Schäden und Risiken für die Organisationen durch**
  - Stressbedingte Fehlzeiten
  - Burnout und andere psychische Erkrankungen
  - Konzentrationsmangel, Leistungsabfall

... haben in den letzten Jahren ständig zugenommen und werden weiter wachsen
- Im Übergang vom Industrie- zum Informations und Wissenszeitalter hat die Bedeutung des Individuums für die Wertschöpfung deutlich zugenommen und wird bei zunehmender Komplexität und Geschwindigkeit künftig weiter steigen.
- **ORGANISATIONALE ACHTSAMKEIT** als Begriff will Aufgeschlossenheit fördern
  - für Umgang mit Veränderungsprozessen
  - für Innovationspotenziale
  - Für Risiko- und Verantwortungsbereitschaft, sowie positive Fehlerkultur
  - Für nachhaltige Arbeitsqualität (Erhalt und Regeneration von Gesundheitsressourcen)



## Individuelle Klienten-Ebene: Mitarbeiter und Führungskraft

- Führen ist eine Dienstleistung um andere Menschen erfolgreich zu machen
- Führen ist eine „Sprech-Rolle“
- Dazu gehören:
  - *Offen, transparent und sinnstiftend zu kommunizieren*
  - *Aktivitäten und Ziele vereinbaren*
  - *Bewerten, kontrollieren und Feedback geben*
  - *Entscheiden*
  - *„Motivieren“ und „Anstiften“*
- Führen erfordert PRÄSENZ
- Ansprüche und Druck auf Führungskräfte und Mitarbeiter haben in den letzten Jahren ständig zugenommen ... und dies nimmt auch in Zukunft weiter zu.
- Das erhöht zunehmend den erlebten Stress
- „Helden“ als Führungskräfte sind out. Gebraucht werden stattdessen reife, differenzierte und charakterstarke Persönlichkeiten.



## Professionelle Berater-Ebene: Berater, Coaches

**Achtsamkeit war und ist nach wie vor eine der wichtigsten Haltungen und Ausrichtung für Berater und Coaches**

### Achtsame Haltung des Beraters:

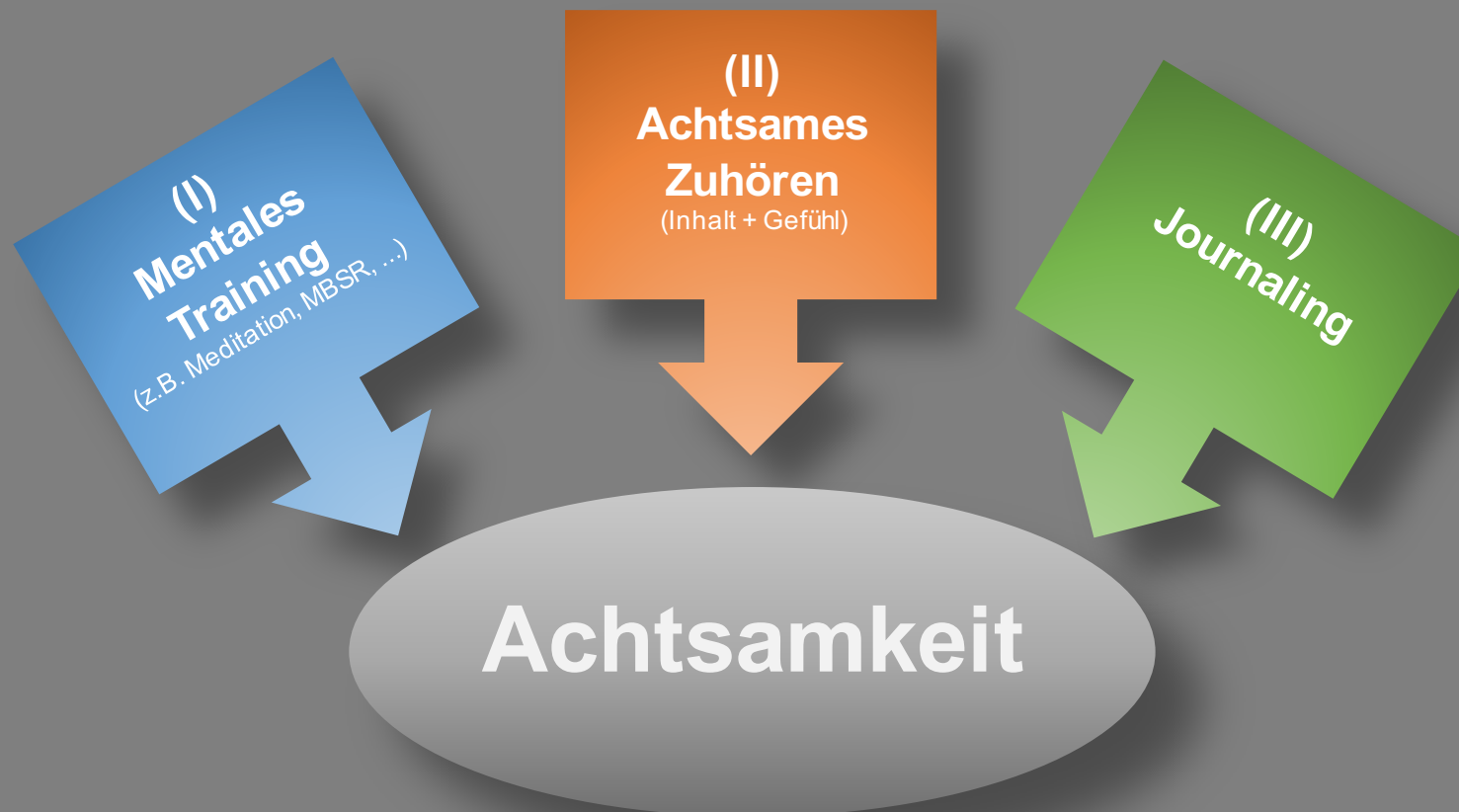
- Ruhe, Präsenz und Gewährsein
- Wertschätzende und akzeptierende Grundhaltung
- Achtsames Zuhören und Sprechen
- Selbstregulation durch den inneren Beobachter

### Methoden für den achtsamen Berater:

- kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis (wie Meditation, ... Im Alltag)
- einfache ad hoc Methoden wie:
  - **Achtsames Gehen vor der Beratung:** *Bevor man das Zimmer mit dem Klienten betritt macht man einige Schritte bewusst und achtsam*
  - **Atemraum vor der Beratung:** *Bevor der Klient den Raum betritt konzentriert man sich 3 Minuten lang auf den eigenen Atem.*



# Drei Übungsfelder\* zur Förderung von Achtsamkeit



\* siehe Anhang



# Aufmerksamkeit ! Danke für Ihre ~~Achtsamkeit !~~







# Anhang



## Literatur:

Badura, B. & Steinke, M.  
Becke, Guido  
Beckmann, Ludger  
Bishop, M. & Lau, M.  
Brown, W & Ryan, R.  
Doepke, Michaela  
Goleman, Daniel  
Goleman, Daniel  
Han, Bbyung-Chul  
Hauschild, Jana  
Hien, Wolfgang  
Knuf, Andreas  
Krabat-Zinn, Jon  
Neckel, S. & Wagner, G.  
Nienkerke-Springer, Anke  
Regel, Yesche Udo  
Tamdjidi, Chris  
Thich Nhat Hanh  
Wilms, Hans Dieter

*Die erschöpfte Arbeitswelt ...*  
*Das Gestaltungskonzept „Organisationale Achtsamkeit“ ....*  
*Präsenz in der Führung- vom Benefit der Achtsamkeit im Berufsleben*  
*Mindfulness. A proposed operational Definition*  
*The Benefits of Beeing Present. ...*  
*Ohren zu und durch. Was sich ändert, wenn wir einander zuhören*  
*Die heilende Kraft der Gefühle*  
*Emotionale Führung*  
*Müdigkeitsgesellschaft*  
*Verdammt, entspann dich! Achtsamkeit mit Nebenwirkungen*  
*Auf sich acht geben – in Zeiten von Restrukturierung und Ökonomisierung*  
*Der achtlose Umgang mit der Achtsamkeit*  
*Im Alltag Ruhe finden. ...*  
*Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*  
*Zuhören und verstehen wollen-Ein Beitrag zu wertschätzender Kommunikation (Interview)*  
*Liebevolles Sprechen und echtes Zuhören*  
*Achtsam Führen Firmen entdecken „Weisheit 2.0.“*  
*Achtsam arbeiten - achtsam leben: Der buddhistische Weg zu einem erfüllten Tag*  
*Die „VUKA“-Welt ... und ihre Auswirkungen auf Organisationen und Führungskräfte*

Bertelsmann, 2011  
17. Kongress Armut und Gesundheit, 2012  
Fachartikel; Management Centrum Schloss Lautrach  
Buddhist Thought and Applied Psych. Research  
Journ. Of Personality and Social Psychology, 4-2003  
Netzwerk Ethik Heute  
DTV München, 1998  
Ullstein, 2003  
Matthes & Seitz Verl. 2013  
Spiegel Online, 2014  
Zeitschrift Supervision; 3/2013  
Psychologie Heute, 01/2016  
Herder, 2007  
Suhrkamp  
Coaching Magazin, Nr. 1 / 2016  
Netzwerk Ethik Heute  
Fachartikel, Kalapa Leadership Academy  
Barth, 2013.  
Vortrag Professio Beratertagung, 2016

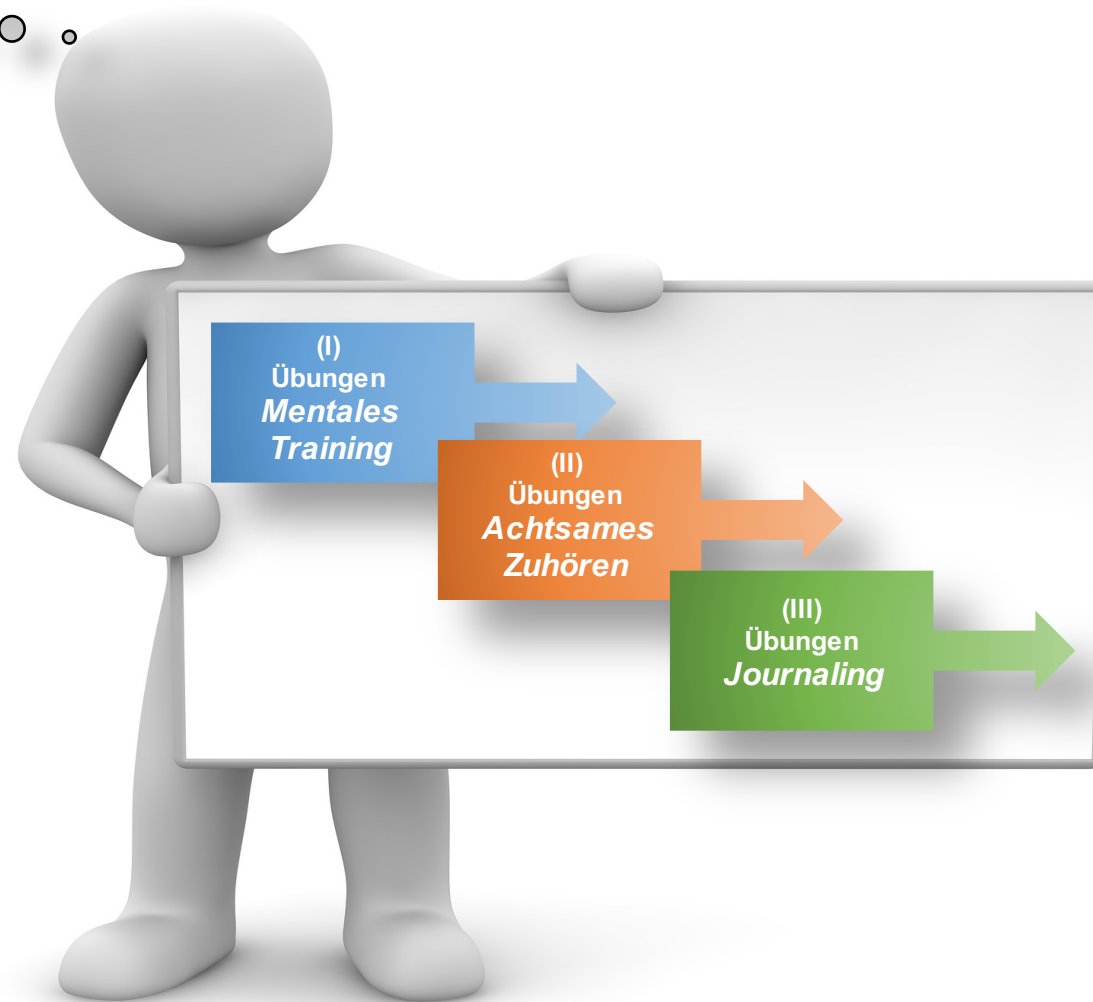
## Interessante Webseiten:

Netzwerk Achtsame Wirtschaft  
Netzwerk Ethik Heute:

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)  
[ethik-heute.org](http://ethik-heute.org)



Übungen





## (I) Übungen zum Mentalen Training (nach Jana Hauschild)

### Am Morgen:

- *Sinnieren Sie unter der Dusche nicht schon über die Tagesplanung, nutzen Sie lieber Ihre Sinne und achten Sie auf jedes winzige Detail. Wie fühlt sich der Wasserhahn an? Was für ein Geräusch macht er beim Aufdrehen? Lauschen Sie dem Plätschern des Wassers, versuchen Sie die unterschiedlichen Klänge der Tropfen zu erhaschen: auf ihrem Körper, an der Duschwand, auf dem Boden.*
- *Oder beobachten Sie, wie das Wasser auf ihrer Haut abperlt, wie sich das Duschgel in eine schaumige Masse verwandelt und einzelne Schaumblasen zerplatzen.*

**Dabei ist wichtig:** Versuchen Sie mit Ihren Gedanken wirklich unter der Dusche zu bleiben. Driften Sie für einen Moment doch ab zu anstehenden Terminen oder vergangenen Streitigkeiten, nehmen Sie auch das wahr und kehren Sie sanft wieder zurück in den Moment. Das kann bei jeder Achtsamkeitsübung passieren.
- *Oder achten Sie mal auf jede kleinste Bewegung beim Zähneputzen, die Geräusche beim Schmieren der Frühstücksbrote oder das Körpergefühl im Moment, bevor man aus dem Bett aufsteht: Wie geht es dem kleinen Zeh? Was macht das linke Ohrläppchen?*

### Unterwegs:

- *Heben Sie in der Bahn Ihre Augen vom Buch, vom Smartphone oder von Ihrem sonstigen Zeitvertreib. Beobachten Sie die Menschen, die Sie umgeben. Folgen Sie mit Ihrem Blick dem Alltäglichen. Nehmen Sie wahr, wer mit Ihnen unterwegs ist, was die anderen Gäste während der Fahrt tun, wie sie gucken.*

**Aber Vorsicht:** Bewerten Sie nicht, was Sie sehen, denken Sie nicht weiter darüber nach, sondern schauen Sie nur. Auch das gilt für jede Achtsamkeitsübung.
- *Oder bemerken Sie Liebkosungen des Windes beim Radfahren, jedes Haus, jede Wiese, jedes Schaf, das am Busfenster vorbeizieht oder die mannigfachen Gerüche am Bahnhof.*



## Übungen (2):

### Am Arbeitsplatz:

- *Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit und sehen Sie sich ganz bewusst an Ihrem Arbeitsplatz um. Beschauen Sie jedes Detail. Benennen Sie im Kopf alles, was Sie sehen. Aber: Denken Sie nicht weiter darüber nach, sondern gehen Sie gemächlich im Kopf weiter zum nächsten Gegenstand. Sie können auch die Heftklammern einzeln anfassen, das kühle Metall an der Fingerspitze spüren oder den Notizblock wie ein Daumenkino durchblättern und dabei den Luftzug im Gesicht spüren.*
- *Oder den Blick auf das "Dazwischen" lenken: Was befindet sich zwischen zwei Büroschränken? Zwischen Büchern und Ordnern, zwischen Tesafilm und Klebestift, zwischen den Köpfen von Kollegen?*

### Mittagspause:

- *Konzentrieren Sie sich einige Bissen lang ganz genau auf den Geschmack des Gerichts. Tasten Sie das Essen mit der Zunge ab, erkunden Sie die Konsistenz. Beobachten Sie, wie Ihr Speichel fließt und spüren Sie, wie Ihr Getränk im Mund bitzelt.*
- *Oder nur in Gedanken eine Zitrone nehmen, sie gemächlich aufschneiden, daran riechen und hineinbeißen. Spüren Sie die Säure?*



## Übungen (3):

### Für zwischendurch:

- *Stehen Sie mal auf und gehen Sie ein oder zwei Minuten lang einfach durch den Raum oder über eine Wiese. Ganz ohne Ziel. Folgen Sie dabei nur Ihren Impulsen: Mal nach links, dann vielleicht rückwärts, mal in großen, mal in kleinen Schritten.*
- *Oder eine Minute lang die Ohren zuhalten und in sich hineinhorchen, dann wieder öffnen und ebenso lang die Geräusche um sich herum genau aufnehmen.*

### Anti-Training:

- *Schalten Sie im Auto auf der Heimfahrt oder im Wohnzimmer zu Hause einen Radiosender ein, den Sie sonst nur ungenügend hören. Lauschen Sie dort einem Song: Achten Sie auf jeden einzelnen Ton, hören Sie die verschiedenen Instrumente um Aufmerksamkeit ringen.*

Warum soll ich das machen, (zumal, wenn ich z.B. die Musik doch nicht mag)?

Vor allem in unangenehmen Momenten achtsam zu sein, das stärkt die Psyche. Wer etwa im Feierabendstau ärgerliche Gedanken loslassen kann, schützt sein Gemüt.

- *Oder beim Zahnarzt oder im überfüllten Bus sich und die Umwelt ganz bewusst wahrnehmen, dabei unangenehme Gerüche, schrille Geräusche, negative Gefühle und Gedanken erkennen, aber auch wie eine Wolke vorbeiziehen lassen. Denn das ist das Geheimnis von Achtsamkeit: wahrnehmen und loslassen.*



## (II) Hinweise zum achtsamen Zuhören

### Achtsames Zuhören ist zentral für alle „helfenden“ Berufe

- Zuhören ist ein aktiver Prozess; es geht dabei um ...
  - **Bewusst zuhören**
  - **Nicht wertend zuhören** (Achtung und Respekt)
  - **echtes Interesse am Gesprächspartner**
  - **Nicht nur verbale Sprache ist dabei ausschlaggebend** (Inhalt spielt für die Begegnung eine weniger Wichtige Rolle)
  - **Nicht abwehren oder verteidigen** (Achtung für mich selbst)
  - **Kontakt mit mir selbst** (ist Voraussetzung für Kontakt mit anderen)
  
- **Achtsames Zuhören bewirkt Offenheit und Vertrauen**
  
- **Was hilft beim Üben und Lernen:**
  - **Methode des Paraphrasierens**
  - **Feedback**
  - **(Band) Supervision**



## (III) Tipps zum Start mit „JOURNALING“

( nach Loran Hills )

- (1) Beginne mit einer Beschreibung wo du gerade in deinem Leben stehst.**  
*(beschreibe deine Lebenssituation, deine Arbeit, deine Beziehung(en), ob du richtig bist an deinem Platz / deiner Situation, ...)*
- (2) Versuche 5-10 Minuten in einem „Bewusstheitsstrom“ (stream of consciousness) zu schreiben**  
*(unterbrich nicht deinen Fluss durch Formulierungsbemühungen, korrigiere keine Fehler, bewerte nicht deine Gedanken oder Gefühle)*
- (3) Beginne einen (schriftlichen) Dialog mit deinem inneren Kind,...**  
*(Schreibe die Aussagen deines inneren Kindes mit deiner „nicht dominanten Hand“ und deine Antworten an das Kind mit deiner „dominanten Hand“)*
- (4) Kultiviere eine Haltung der Dankbarkeit durch Aufschreiben der Dinge die du am Tage geschätzt hast.**  
*(schreibe es in einem eigenen Journal, oder eigenem Kapitel, damit du es gelegentlich auch hintereinander an einem Stück lesen kannst)*
- (5) Lege ein Journal mit Selbst-Porträts an**  
*(mache Fotos, male Bilder von dir, Kollagen, .... Lerne dich zu akzeptieren und zu lieben wie du gerade bist)*
- (6) Erstelle ein Natur-Journal um dich mit der Natur um dich herum zu verbinden**  
*(schreibe deine Beobachtungen auf über die „Welt“ um dich herum in der du lebst; Wolken, Wetter, Jahreszeiten, ...)*
- (7) Mache ein Journal deiner Erfolge**  
*(beginne mit den großen Erfolgen die Du erinnerst, dann notiere die kleineren Erfolge, die sich während einer Woche einstellen)*
- (8) Führe eine Liste deiner Lieblingslieder / -Melodien**  
*(beschreibe die Stimmungen, Erinnerungen, Gefühle, die durch die Stücke hervorgerufen werden)*
- (9) Schreibe über Dinge mit denen du zu kämpfen hast oder die dich irritieren, in der „dritten Person“**  
*(damit schaffst du Distanz und eröffnest neue Perspektiven. Notiere was du dabei über dich lernst)*
- (10) Entwickle und fördere deine Intuition**  
*(Notiere eine Frage oder eine Sorge, die dich beschäftigt atme tief durch und lausche auf deine innere Stimme, auf eine innere Antwort deines „höheren Selbst“, ... Schreibe automatisch ohne Zensur. Wenn zunächst keine Antwort kommt, achte auf Zeichen, Hinweise, Impulse im weiteren Tagesverlauf)*





# Die 14 Achtsamkeits Übungen nach Thich Nhat Hanh

## Die erste Übung der Achtsamkeit – Offenheit

Im Bewusstsein des Leides, das durch Fanatismus und Intoleranz entsteht, sind wir entschlossen, keine Lehmeinungen, Theorien oder Ideologien, einschließlich der buddhistischen, zu vergöttern und diesen nicht anzuhaften. Buddhistische Lehren sind Hilfsmittel, die es uns ermöglichen, durch tiefes Schauen Verstehen und Mitgefühl zu entwickeln. Sie sind keine Dogmen, für die gekämpft, getötet oder gestorben werden sollte.

## Die zweite Übung der Achtsamkeit – Nicht-Haften an Ansichten

Im Bewusstsein des Leides, das durch Anhaften an Ansichten und falschen Wahrnehmungen entsteht, sind wir entschlossen, Engstirnigkeit zu vermeiden und uns nicht an unsere gegenwärtigen Ansichten zu binden. Wir wollen das Nicht-Anhaften an Ansichten üben, um für die Einsichten und Erfahrungen anderer offen zu sein. Wir sind uns bewusst, dass unser derzeitiges Wissen keine unveränderliche, absolute Wahrheit ist. Da sich Wahrheit nur im Leben selbst findet, wollen wir in jedem Augenblick das Leben in uns und um uns herum achtsam wahrnehmen und bereit sein, ein Leben lang zu lernen.

## Die dritte Übung der Achtsamkeit – Freiheit des Denkens

Im Bewusstsein des Leides, das durch das Aufzwingen von Meinungen entsteht, sind wir entschlossen, niemandem - auch nicht Kindern - unsere Meinungen aufzunötigen, weder durch Autorität, Drohung, Geld, Propaganda noch Indoktrination. Wir wollen das Recht anderer respektieren, anders zu sein und selbst zu wählen, an was sie glauben und wofür sie sich entscheiden. Wir wollen jedoch anderen in anteilnehmendem Gespräch helfen, Fanatismus und Engstirnigkeit zu überwinden.

## Die vierte Übung der Achtsamkeit – Bewusstheit für das Leiden

Im Bewusstsein, dass es uns helfen kann, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zur Überwindung des Leidens zu finden, wenn wir tief in die Natur des Leidens schauen, sind wir entschlossen, dem Leiden nicht aus dem Weg zu gehen oder die Augen davor zu verschließen. Wir verpflichten uns, Kontakt mit denen zu suchen, die leiden. Auf diese Weise erlangen wir tiefes Verständnis für ihre Situation und verhelfen ihnen dazu, ihr Leiden in Mitgefühl, Frieden und Freude zu verwandeln.



### Die fünfte Übung der Achtsamkeit – gesund und einfach leben

Im Bewusstsein, dass wahres Glück in Frieden, Festigkeit, Freiheit und Mitgefühl wurzelt, nicht aber in Reichtum und Ruhm, sind wir entschlossen, unser Leben nicht auf Ruhm, Profit, Reichtum oder sinnliches Vergnügen auszurichten und auch keine Reichtümer anzuhäufen, solange Millionen hungern und sterben. Wir verpflichten uns, ein einfaches Leben zu führen und unsere Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen zu teilen, die in Not sind. Wir üben uns, achtsam zu essen, zu trinken und zu konsumieren und auf Alkohol, Drogen und andere Mittel zu verzichten, die uns und unserer Gesellschaft körperlich und geistig schaden können.

### Die sechste Übung der Achtsamkeit – mit Ärger umgehen

Im Bewusstsein des Leides, das durch Hass und Ärger entsteht, sind wir entschlossen, die Energie des aufsteigenden Ärgers achtsam wahrzunehmen, um seine in den Tiefen unseres Bewusstseins liegenden Samen zu erkennen und zu verwandeln. Wenn Ärger in uns aufkommt, wollen wir nichts tun oder sagen, sondern achtsames Atmen und achtsames Gehen praktizieren und ihn annehmen, ihn mit unserer Achtsamkeit umarmen und tief in ihn hineinschauen. Wir wollen lernen, diejenigen, die wir für die Verursacher unseres Ärgers halten, mit mitfühlenden Augen zu sehen.

### Die siebte Übung der Achtsamkeit – glücklich im gegenwärtigen Moment verweilen

Im Bewusstsein, dass Leben nur im gegenwärtigen Augenblick stattfindet und dass es nur im Hier und Jetzt möglich ist, glücklich zu leben, verpflichten wir uns zu der Übung, jeden Augenblick des täglichen Lebens in tiefer Bewusstheit zu leben. Wir wollen versuchen, uns nicht in Zerstreungen oder im Bedauern über die Vergangenheit oder in Sorgen über die Zukunft zu verlieren. Wir wollen uns in der Gegenwart nicht von Begehrlichkeiten, Ärger oder Eifersucht gefangen nehmen lassen. Wir wollen achtsames Atmen üben, um zu dem zurückzukommen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wir sind entschlossen, die Kunst des achtsamen Lebens zu erlernen, indem wir die wunderbaren, erfrischenden und heilenden Kräfte berühren, die wir in und um uns herum vorfinden. Indem wir den Samen der Freude, des Friedens, der Liebe und des Verstehens in uns Nahrung geben, fördern wir den Prozess der Transformation und Heilung in unserem Bewusstsein.

### Die achte Übung der Achtsamkeit – Gemeinschaft und Kommunikation

Im Bewusstsein, dass ein Mangel an Kommunikation stets Trennung bewirkt und Leiden schafft, verpflichten wir uns, mitfühlendes Zuhören und liebevolle Rede zu üben. Wir wollen lernen, tief zuzuhören, ohne zu bewerten oder zu reagieren, und wir wollen es unterlassen, Worte zu äußern, die Zwietracht säen oder zu einem Bruch in der Gemeinschaft führen können. Wir wollen keine Anstrengung scheuen, um die Kommunikation aufrechtzuerhalten, zu versöhnen und Konflikte zu lösen, so klein sie auch sein mögen.



### Die neunte Übung der Achtsamkeit – wahrhafte und rechte Rede

Im Bewusstsein, dass Worte sowohl Leid als auch Glück hervorrufen können, wollen wir wahrhaftig und aufbauend reden lernen und nur so sprechen, dass Hoffnung und Vertrauen geweckt werden. Wir sind entschlossen, nichts Unwahres zu sagen, weder aus Eigeninteresse, noch um andere zu beeindrucken. Wir wollen keine Nachrichten verbreiten, für deren Wahrheitsgehalt wir uns nicht verbürgen können und wir wollen nichts kritisieren oder missbilligen, worüber wir selber nichts Genaues wissen. Wir wollen unser Bestes tun, Unrecht beim Namen zu nennen, selbst dann, wenn wir dadurch unsere eigene Sicherheit gefährden.

### Die zehnte Übung der Achtsamkeit – die Sangha schützen

Im Bewusstsein, dass die Übung des Verstehens und Mitfühlers Sinn und Ziel einer Sangha ist, sind wir entschlossen, die Gemeinschaft weder zum Zwecke persönlichen Vorteils oder Gewinns zu benutzen, noch sie in ein politisches Instrument zu verwandeln. Eine spirituelle Gemeinschaft sollte jedoch deutlich Stellung beziehen gegen Unterdrückung und Unrecht und sollte bemüht sein, entsprechende Zustände zu verändern, ohne sich in parteiliche Konflikte verstricken zu lassen.

### Die elfte Übung der Achtsamkeit – rechter Lebenserwerb

Im Bewusstsein, dass unserer Umwelt und Gesellschaft Gewalt und großes Unrecht angetan worden ist, sind wir entschlossen, in unserem Lebenserwerb den Menschen und der Natur nicht zu schaden. Wir wollen unser Bestes tun und eine Lebensweise wählen, die dazu beiträgt, unser Ideal von Verstehen und Mitgefühl zu verwirklichen. In Kenntnis der wirtschaftlichen, politischen und sozialen Wirklichkeiten unserer Welt wollen wir uns als Konsumentinnen und Konsumenten und Bürgerinnen und Bürger verantwortungsbewusst verhalten und nicht in Unternehmen investieren, die andere ihrer Lebensmöglichkeiten berauben.

### Die zwölfte Übung der Achtsamkeit – Ehrfurcht vor dem Leben

Im Bewusstsein, dass Kriege und Konflikte großes Leid verursachen, sind wir entschlossen, in unserem täglichen Leben Gewaltlosigkeit, Verstehen und Mitgefühl zu entwickeln. Wir wollen innerhalb von Familie, Gesellschaft und Staat und in der Welt zur Erziehung zum Frieden beitragen, bei Streitigkeiten in Achtsamkeit vermittelnd eingreifen und Versöhnung fördern. Wir sind entschlossen, nicht zu töten und es nicht zuzulassen, dass andere töten. Zusammen mit unserer Sangha wollen wir uns in tiefem Schauen üben, um bessere Wege zum Schutz des Lebens und zur Verhinderung von Kriegen zu finden.



### Die dreizehnte Übung der Achtsamkeit – Freigiebigkeit

Im Bewusstsein, dass durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung Leiden entsteht, verpflichten wir uns, liebende Güte zu pflegen und Wege zu beschreiten, die zum Wohlergehen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Ökosystemen beitragen. Wir wollen Freigiebigkeit praktizieren, indem wir unsere Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die in Not sind. Wir sind entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Wir wollen das Eigentum anderer achten und werden andere davon abhalten, sich am menschlichen Leiden und am Leiden anderer Wesen zu bereichern.

### Die vierzehnte Übung der Achtsamkeit – rechte Lebensführung

Im Bewusstsein, dass sexuelle Beziehungen, die durch Begierde ausgelöst werden, das Gefühl der Einsamkeit nicht zum Schwinden bringen können, sondern noch mehr Leiden, Frustration und Einsamkeit hervorrufen, sind wir entschlossen, ohne gegenseitiges Verstehen, ohne Liebe und ohne eine langfristige und verpflichtende Bindung keine sexuelle Beziehung einzugehen. Wir sind uns bewusst, dass sexuelle Beziehungen die Ursache für zukünftiges Leid sein können. Wir wissen, dass wir unsere eigenen und die Rechte und Verpflichtungen anderer respektieren müssen, wenn wir unser eigenes und das Glück anderer bewahren wollen. Wir wollen alles tun, was in unserer Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten entzweit werden. Wir wollen unseren Körper rücksichtsvoll behandeln und unsere Lebensenergien (die sexuelle, den Atem, den Geist) der Verwirklichung unseres Bodhisattva-Ideals widmen. Wir wollen uns der Verantwortung voll bewusst sein, neues Leben in die Welt zu setzen, und wir wollen die Welt, in die wir neue Wesen setzen, zum Gegenstand unserer Meditation machen.