

Für eine heilsamere Ökonomie

BZ-INTERVIEW (Teil 1) mit dem Autor Kai Romhardt zur Achtsamkeit in der Wirtschaft

Die klassischen Ideen von Führung, Management und Ökonomie werden immer häufiger hinterfragt. Wie eine heilsamere Ökonomie geschaffen werden kann, erklärt der Berater und Autor Kai Romhardt im Interview mit BZ-Mitarbeiter Tim Steins.

BZ: Welche Probleme gibt es in unserer Wirtschaftsordnung?

Romhardt: Ich begegne vielen Menschen, die unzufrieden sind und das Gefühl haben, an etwas mitzuwirken, in dem sie keinen Sinn sehen. Sie stellen Dinge her, die schädigend sind oder sie verkaufen jemandem etwas, das er gar nicht braucht. Vieles, was in der Ökonomie passiert, schafft Leiden und Probleme. Es wird immer gesagt, Wachstum sei gut. Aber ist es positiv, wenn der Markt für Anti-Depressiva wächst? Oder der Markt für Gefängnisse?

BZ: Was halten Sie dagegen?

Romhardt: Damit beschäftigen wir uns im Netzwerk Achtsame Wirtschaft, einer Gruppe von Menschen aus allen Feldern der Wirtschaft. Wir setzen beim Individuum an und schauen, welche Dinge in unserem eigenen Leben

auf uns und auf Andere schädliche oder heilsame Wirkungen haben. Das ist der Ausgangspunkt, anders über Wirtschaft nachzudenken.

BZ: Wie kann mein Handeln auf die Wirtschaft wirken?

Romhardt: Da passt zunächst die Aussage: Jeder Euro ist eine Abstimmung. Auch das „Wie viel?“ ist eine wichtige Frage. Ein Problem in unserer Gesellschaft ist, dass wir nicht mehr das rechte Maß finden. Auch bei der Arbeit muss ich mich fragen: Wem gebe ich meine Schaffenskraft? Die Praxis der Achtsamkeit schenkt uns hier Bewusstheit: „Was verkaufe ich eigentlich? Ich will das nicht mehr verkaufen.“ Dadurch ändern viele Menschen die Art, wie sie arbeiten, gründen etwas Eigenes, arbeiten mit anderen Leuten zusammen. So ändert sich die Wirtschaft.

BZ: Zentraler Begriff ist die Achtsamkeit.

Romhardt: Achtsamkeit ist ein Geisteszustand, der trainierbar ist. Wenn wir achtsam sind, sehen wir, was im gegenwärtigen Augenblick passiert, und zwar, ohne zu werten. Wir sehen, was uns und andere schädigt. Das ist lehrreich und schenkt uns einen erfahrbaren



Achtsamkeit im Arbeitsleben ist noch ein zartes Pflänzchen.

FOTO: FOTOLIA.COM/
NADINE CONRAD

ethischen Maßstab. Achtsamkeit ist ein Wegweiser hin zu heilsamen Taten, auch bezogen auf das

Kollektiv.

BZ: Kann Achtsamkeit erlernt werden?

Romhardt: Man kann es umfassend trainieren. Es geht darum, Bewusstheit in jede Alltagsverrichtung einzubringen. Ein Beispiel sind Essmeditationen: Da wird 20 Minuten in Stille gegessen und man versucht, jeden Bissen bewusst zu essen. Ich habe das einmal mit Hoteliers trainiert. Einer hatte am Ende Tränen in den Augen und gemerkt, dass er in den vergangenen 20 Jahren jede einzelne Mahlzeit verpasst hat. Er hat nicht wirklich gegessen, sondern er war gedanklich schon immer bei etwas anderem. Er hat seine Projekte gegessen, aber nicht das leckere Essen vor ihm. Für den Alltag gibt es eine Übung, die sich A-L-I nennt: Atmen, Lächeln, Innehalten. Atmen: Den Kontakt zum Körper spüren. Lächeln: Entspannen, ich meine es gut mit mir. Innehalten: Kurz einen Stopp machen zwischen zwei Aktivitäten. Nicht immer Multitasking, sondern bewusste Lücken entstehen lassen.

Teil 2 des Interviews folgt am 22. Februar.

Meditation zur Erkenntnis

BZ-INTERVIEW (Teil 2) mit dem Autor Kai Romhardt zur Achtsamkeit in der Wirtschaft

Die klassischen Ideen von Führung, Management und Ökonomie werden immer häufiger hinterfragt. Wie Achtsamkeit eine heilsamere Ökonomie schaffen kann, erklärt der Berater und Autor Kai Romhardt im Interview mit BZ-Mitarbeiter Tim Steins.

BZ: *Sie selber folgen einer buddhistischen Lehre. Wie hängt Achtsamkeit mit dem Überbau des Buddhismus zusammen?*

Romhardt: Die Methoden, um Achtsamkeit zu lernen, sind nicht an den Buddhismus geknüpft. Es gibt aber eine zunehmende säkulare Verwendung des Begriffs und der Methoden. Daher muss man kein Buddhist sein, um Achtsamkeit zu praktizieren.

BZ: *Wie kann ich meinen Anspruch, achtsam zu sein, mit der Tätigkeit bei einer nicht-achtsamen Firma vereinbaren?*

Romhardt: Das ist individuell. Es gibt Menschen, die schaffen sich auch in schwierigen Umfeldern Raum für ihre Ideale. Vielleicht leiten sie eine Abteilung, in der sie eine gewisse Autonomie haben und ein heilsames Mikroklima schaffen können. Andere kündigen und fin-



Kai Romhardt FOTO: PRIVAT

den etwas anderes, was besser zu ihnen passt und wo sie ihre Lebensenergie sinnvoller einsetzen können.

BZ: *Es ist in heutigen Zeiten – Stichwort Krise – ein großer Schritt, zu sagen: Nein, ich bleibe nicht bei dieser Firma ...*

Romhardt: Dieser Schritt braucht Mut und Klarheit. Wir sollten uns unseren Ängsten stellen. Viele verharren gelähmt in ihren ungeliebten Jobs. Angst ist zu-

nächst unangenehm und löst Flucht oder Lähmung aus. Aber wenn wir sie achtsam betrachten, verwandelt sie sich und wird weniger mächtig. Ich habe viele Menschen erlebt, die sich ihren Ängsten gestellt haben. Wir sind in vielem freier als wir denken. Lasst uns Sinnvolles tun und nicht im Gefängnis der scheinbaren Sicherheit verharren!

BZ: *Auch Konzerne, zum Beispiel Google, nutzen das Konzept der Achtsamkeit schon. Sehen Sie die Gefahr, dass dies einerseits als Werbeaktion, andererseits dafür genutzt werden kann, gestresste Mitarbeiter aufzubauen und produktiv zu halten?*

Romhardt: Steht die ethische Grundausrichtung im Vordergrund oder ein Effizienz-durch-Meditation-Gedanke? Wie weit gehen wir? Wenn bei Google 1000 von 50 000 Mitarbeitern ein- oder zweitägige Achtsamkeitsseminare machen, ist es etwas anderes als wenn eine Zehn-Personen-Firma die Praxis in den Arbeitsalltag integriert und täglich zusammen meditiert. Aber es ist ein schöner Anfang, ein Signal und ein Samenkorn, das in die DNA eines globalen Konzerns gepflanzt wird und

Wirkung entfaltet. Also ja, Achtsamkeit wird instrumentalisiert, hat aber heilsame Nebenwirkungen. Mit Meditation zu beginnen, ist generell positiv zu bewerten.

ZUR PERSON

KAI ROMHARDT

Nach kaufmännischer Ausbildung, BWL-Studium in St. Gallen und anschließender Promotion, Erfahrungen in der Unternehmensberatung und somit nach eigener Aussage neun Jahren intensiver Sozialisation im ökonomischen Denken stellte sich Kai Romhardt Fragen nach dem Sinn der Wirtschaft. Er begann Antworten in der buddhistischen Lehre zu suchen und Wege jenseits von Leistungsdruck, Wettbewerb und Stress zu gehen. Er ist Initiator des – auch in Freiburg aktiven – Netzwerks Achtsame Wirtschaft (www.achtsame-wirtschaft.de), Berater und Meditationslehrer sowie Autor von sechs Büchern, darunter „Wir sind die Wirtschaft“, in dem er die Möglichkeiten achtsamen Lebens und Wirtschaftens aufzeigt.