

Kai Romhardt

**Wir
sind die
Wirtschaft**

Achtsam leben – Sinnvoll handeln



Danksagung	8
Vorwort von Thich Nhat Hanh	10
Vorwort	13
Einleitung: Wir sind die Wirtschaft	17
Toxische Wirtschaftsbegriffe • Achtsam wirtschaften als Leitmotiv • Mut zur Vision • Ein neues Menschenbild • Wirtschaft der Fülle statt Mangelwirtschaft • Geistiges Wachstum	
Wir sind die Arbeit	33
Wirkungen heilsamer Geisteszustände: Achtsamkeit, Konzentration, Mitgefühl, Freude • Das Potenzial unserer Arbeit nicht verschenken • Einen ethischen Bezugsrahmen wählen • Die Kraft von Bodhicitta erfahren und nähren • Sich auf den edlen Kern beziehen • Jenseits des Wettbewerbsdenkens • Unsere Integrität wahren • Sinnvollen Zwecken dienen	
Der Duft der Arbeit	36
<i>Förderliche Geisteszustände in unserer Arbeit</i>	42
<i>Methoden der Achtsamkeitsschulung</i>	48
<i>Unsere Arbeitshaltung ändern</i>	54
<i>Die wahre Natur der Arbeit</i>	61
<i>Mythen und Zerrbilder der Arbeit</i>	63
<i>Zentrale Wahldimensionen unserer Arbeit:</i> <i>Wählen oder gewählt werden</i>	69
Das Maß der Arbeit	86
<i>Gesichter der Maßlosigkeit</i>	87
<i>Maßvolle Aktivität und konzentrierte Tatkraft</i>	89
Die Motivation der Arbeit	97
<i>Heilsame Motivation entwickeln und nähren</i>	104
<i>Die drei Komplexe des Geistes überwinden</i>	110
<i>Neue Wege gehen</i>	118
Wir sind das Geld	123
Geld, die mysteriöse Energie • Der Buddha und das liebe Geld • Finanzieller Erfolg • Die Gefahren des Wohlstandes • Das Problem der Maßlosigkeit • Festhalten – die gelernte Strategie der Verschwendung • Verteilungsgerechtigkeit – Stimmen die Relationen? • Angst vor Nichthaben überwinden • Ansprüche und Erwartungen loslassen • Die Komfortfalle • Geld und Selbstwert • Kann Geld uns Freiheit schenken? • Das dienende Geld	
Der Duft des Geldes	128
<i>Wahre Großzügigkeit</i>	133
<i>Heilsamer Umgang mit Geld und Eigentum</i>	136

Die wahre Natur des Geldes	139
<i>Mythen zum Thema Geld und Finanzen</i>	143
<i>Unsere Finanzen verstehen</i>	149
Finanzielles Maß	158
<i>Wege zum rechten Maß</i>	166
Die Motivation des Geldes	186
<i>Unsere tiefsten Wünsche – Die Glückssuche</i>	188
Wir sind der Konsum	203
<p>Vier Dimensionen achtsamen Konsums • Impulsdistanz: Schlüssel zur Freiheit • Anspruchsdenken aufgeben • Business-Lunch mit einem Zen-Meister • Jeder Euro ist eine Abstimmung • Heilsame Produkte – unheilsame Produkte • Die Würde der Dinge spüren • Etwas weniger bitte? • Von wahren Bedürfnissen und falschen Ansprüchen • Nutzen statt verschwenden • Den eigenen Maßstab finden • Wahre Genussfähigkeit • Sucht – Wurzel der Unfreiheit</p>	
Der Duft des Konsums	206
<i>Konsumfallen</i>	208
<i>Unseren Konsum befreien – Frei Konsumieren</i>	212
<i>Heilsames Konsumverhalten im Alltag</i>	221
Wahre Natur des Konsums	225
<i>Materieller Konsum</i>	226
<i>Geistiger Konsum</i>	237
<i>Heilsame Konsumstrategien</i>	241
Maß des Konsums	246
<i>Maßvolles Konsumieren – Wege zum rechten Konsummaß</i>	253
Motivation des Konsums	265
<i>Konsumgewohnheiten erkennen und transformieren</i>	271
Epilog: Wir sind die Zukunft	275
<p>Bei uns selbst beginnen • Tägliche Praxis im eigenen Haushalt • Achtsamkeitstage besuchen und organisieren • In die Gesellschaft wirken • Maximen achtsamen Wirtschaftens</p>	
Endnoten	282
Literatur	284
Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft	288
Übungsorte der Achtsamkeit	289
Über den Autor	290
Stichwortverzeichnis	293

Vorwort von Thich Nhat Hanh

Im Jahre 1999 führten wir in Plum Village (Frankreich) ein Achtsamkeitsretreat für Geschäftsleute durch.

Wir übten Sitzmeditation und erfreuten uns an unserem Ein- und Ausatmen. Wir übten Gehmeditation, schritten sanft über die Erde, kamen mit jedem Schritt im gegenwärtigen Augenblick an und berührten die Wunder des Lebens. Gemeinsam schauten wir in uns, wie wir arbeiten, wie wir mit finanziellen Themen umgehen und wie wir konsumieren. Können wir wirtschaftlich erfolgreich sein und gleichzeitig unsere Achtsamkeit aufrechterhalten? Ja, das können wir.

Als Geschäftsleute können wir glücklich und friedvoll leben. Auch Firmen und Unternehmen können glücklich und friedvoll sein. Sie möchten, dass Ihr Unternehmen gedeiht und Erfolg hat, doch dies muss nicht auf Kosten anderer Unternehmen geschehen. Alle Unternehmen können wachsen und florieren und sich dabei gegenseitig fördern.

Kai Romhardt verbrachte als Langzeitpraktizierender mehr als 1½ Jahre in Plum Village, unserem Praxiszentrum im Südwesten Frankreichs. Hier schloss er sich der täglichen Achtsamkeitspraxis unserer monastischen Gemeinschaft an. In seinem Buch teilt Kai mit uns, wie die Übungen des Innehaltens und tiefen Schauens zu einem machtvollen Instrument werden können, um das Leiden zu überwinden, das uns durch falsches ökonomisches Denken und Handeln entstanden ist. Hierbei helfen uns achtsames Atmen, Gehmeditation, tiefes Zuhören und liebevolle Rede.

Wenn wir tief in unser eigenes Glück und Leiden schauen, werden wir sehen, dass dieses nicht vom Glück und Leiden anderer getrennt ist. Wahres Glück ist ohne Verstehen und Mitgefühl nicht möglich. Wenn wir Macht, Reichtum und Sinnesvergnügen hinterher rennen, können wir viel Leiden und Verzweiflung in uns und anderen hervorrufen. Mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis können wir den gegenwärtigen Augenblick genießen und die Wunder des Lebens berühren – in uns und um uns herum. Wir werden sehen, dass wir schon ausreichend Bedingungen in unserem Leben haben, um glücklich zu sein – jetzt, in diesem Augenblick.

Mit der Einsicht, dass Glück keine individuelle Angelegenheit ist und dass das Wohlergehen anderer unser eigenes Wohlergehen darstellt, werden wir auf neue Art und Weise arbeiten, konsumieren und mit unseren Finanzen umgehen. Wir erfreuen uns am eigenen Erfolg und am Erfolg anderer. Mit Hilfe nicht-dualistischen Denkens können wir unsere Wirtschaft gemeinsam transformieren.

Thich Nhat Hanh, Sommer 2009,
Plum Village, Frankreich.

Vorwort

*„Alle Dinge entstehen im Geist, sind unseres
mächtigen Geistes Schöpfung.“*

Buddha

Meine wirtschaftliche Grundausbildung dauerte neun Jahre. Kaufmännische Ausbildung im Axel-Springer-Verlag, BWL-Studium in Hamburg und St. Gallen, Promotion in Genf zum Wissensmanagement. Dazu Praktika bei McKinsey&Company und Roland Berger Consultants sowie intensive Zeiten in der Studentenorganisation AIESEC und bei den Hamburger Wirtschaftsuniönen. Neun Jahre intensive Sozialisation im ökonomischen Denken prägten meine Art, die Welt und mich selbst zu betrachten. Sie haben Spuren in meinem Geist hinterlassen. Im Alter von 30 Jahren hatte ich einen Management-Bestseller geschrieben, einen ökonomischen Forschungspreis gewonnen, meine ersten Unternehmen beraten und stieg als Berater bei McKinsey&Company ein. Und ich hatte Werte wie Leistung, Wettbewerbsdenken, Wachstum und Erfolg tief verinnerlicht. Sie dienten mir als Kompass. Ich atmete sie. Doch ich war nicht glücklich, noch nicht einmal zufrieden. Etwas lief falsch. Wo war die versprochene Belohnung für all meine Bemühungen? Statt zur Ruhe zu kommen, statt zufrieden zu werden, baute sich hinter jedem bestiegenen Berg ein neues Gebirge, neuer Druck auf. Die Zweifel am Sinn meines Weges wuchsen, machten mir Angst und schließlich kapitulierten mein Körper und Geist vor diesem Widerspruch.

In der anschließenden Sinnkrise hinterfragte ich alles, an das ich bisher geglaubt hatte. Was macht mich wirklich glücklich, was macht mich zufrieden, was kann ich tun, um ein sinnvolles Leben zu führen? Was ist meine tiefste Motivation? Mit welchen Augen schaue ich auf die Welt? Nach intensivem Suchen und Studieren fand ich die besten Antworten auf meine Fragen in der buddhistischen Lehre, Meditation und Übungspraxis.

Insgesamt zwei Jahre verbrachte ich in buddhistischen Übungszentren. Meine Sicht auf mich selbst und mein Denken über das, was wir Wirtschaft nennen, änderte sich umfassend. Ich begann, die wahren Quellen von Glück und Zufriedenheit zu sehen, und befreite mich schrittweise von Konkurrenzdenken, innerer Unruhe und anderen inneren Quälgeistern. Mir wurde klar, dass wir bei unserem eigenen Geist ansetzen können und müssen, wenn wir uns selbst und unsere Wirtschaft verändern wollen. Wenn wir eine achtsamere und sinnvollere Wirtschaft wollen, dann gilt es, uns selbst zu verändern. Ohne die Zählung und Weiterentwicklung unseres Geistes werden uns Konsum, Geld und Arbeit nicht glücklich machen können. Im Gegenteil, sie können uns selbst und unsere Gesellschaft zerstören.

Das, was ich in diesem Buch vorstellen möchte, sind die Koordinaten einer „Achtsamen Wirtschaft“. Einer Wirtschaft, die dem Leben dient. Einer Wirtschaft, deren Akteure sich um Klarheit und tiefe Bewusstheit für ihre Taten bemühen. Die sich aus falschen ökonomischen Glücksversprechen befreit und sinnvolle Aktivitäten entwickelt haben.

Dieses Buch basiert auf Erfahrungen, die in Dutzenden von Seminaren, Meditationsretreats und Achtsamkeitstagen entstanden sind. Dem intensiven Austausch mit Unternehmern, Managern, Beratern und vielen anderen Wirtschaftsakteuren verdankt dieses Buch seine Praxisnähe. Zentral waren hierbei die Veranstaltungen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft, das ich im Jahre 2004 gründete und das bis heute an die 50 teils mehrtägige Veranstaltungen organisierte. Achtsamkeitsseminare an Universitäten (u. a. Universität St. Gallen) und in verschiedenen Unternehmen dienen der Weiterentwicklung der abgeleiteten Konzepte und Methoden.

„Wir sind die Wirtschaft“ ist stark von der buddhistischen Lehre – dem Dharma – inspiriert und greift auf erprobte Methoden der buddhistischen Achtsamkeitsschulung zurück, wie sie insbesondere vom vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh für Menschen des Westens entwickelt und gelehrt wird. Auch die Erkenntnisse anderer spiritueller Lehrer sind eingeflossen.

„Wir sind die Wirtschaft“ hinterfragt etablierte wirtschaftliche Begriffe und Konzepte, wie Wachstum, Rendite, Gewinn und Erfolg, und zeigt auf, wo diese zu kurz greifen. Es ist keine Anklageschrift gegen Unternehmer

oder einzelne wirtschaftliche Akteure. Wir können und sollten ohne Scheuklappen und mit frischem Anfängergeist in unseren wirtschaftlichen Alltag schauen. Es hilft uns nicht weiter, die immergleichen, scheinbar unumstößlichen ökonomischen Wahrheiten von „Wachstum“ bis „Wettbewerb“ zu wiederholen. Es scheint an der Zeit, dass sich die Ökonomie für geistige und spirituelle Einsichten öffnet und die eigenen Ideen und Grundannahmen tiefer hinterfragt.

„Wir sind die Wirtschaft“ steht jenseits klassischer Kampflinien wie links und rechts, Privatisierung und Verstaatlichung, arm und reich, Sozialismus und Kapitalismus, Pro-Globalisierung und Kontra-Globalisierung. Das Wesentliche ist ungeteilt und unteilbar. Indem wir klassische Trennungen und Dogmen loslassen, öffnen wir uns für Wege, die unsere Sehnsucht nach Verbindung, Ganzheit und Heilung fördern, ohne uns in Kämpfe und Dauerdiskussionen zu verstricken. Wirtschaft kann uns trennen oder verbinden.

„Wir sind die Wirtschaft“ lädt zum persönlichen Üben, Ausprobieren und Erfahren ein. Es setzt beim Verständnis und der Schulung des eigenen Geistes an. Wir haben mehr als genug theoretische Wirtschaftsbücher. Es ist mein Wunsch, den Leserinnen und Lesern dieses Buches einen deutlichen Geschmack und ein klares Bild einer achtsameren und sinnvolleren Wirtschaft zu vermitteln.

„Wir sind die Wirtschaft“ ist persönlich geschrieben. Es illustriert meine Wege und Irrwege in verschiedenen Wirtschaftsfeldern durch persönliche Erlebnisse, Begebenheiten und Einsichten. Hierbei greife ich auf meine Erfahrungen als Wirtschaftsstudent und Organisationsforscher, als Unternehmensberater und Managementtrainer zurück. Einige der wichtigsten Erkenntnisse stammen allerdings aus dem ganz normalen Wirtschaftsalltag, als Konsument, Kleinunternehmer und als Familienvater, der seine Rechnungen zu zahlen hat und zusammen mit seiner Frau einen Familienhaushalt führt.

„Wir sind die Wirtschaft“ wendet sich an alle Menschen, die wirtschaften, also an uns alle. Jeder von uns konsumiert, geht bezahlten oder unbezahlten Tätigkeiten nach und ist finanziell tätig. Wächst unsere Achtsamkeit, verändern sich unser Konsum, unsere Arbeit und unser Umgang mit Geld.

Und wenn viele Menschen ihre Geisteshaltungen, Ideen und Stimmungen ändern, manifestiert sich zwangsläufig eine andere Wirtschaft.

„Wir sind die Wirtschaft“ ist eine Einladung zu Vernetzung und gemeinsamem achtsamen Handeln im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft (www.achtsame-wirtschaft.de). Engagierte Leser sind zu Austausch, gemeinsamer Übung und der Weiterentwicklung dieses Netzwerkes herzlich eingeladen. Nur zusammen können wir eine achtsamere Wirtschaft schaffen. Ob als Unternehmer, Haushaltsvorstand oder Kleinsparer. Vieles, was hier vorgestellt wird, braucht lebendige Gemeinschaft, um zu wachsen. Dieses Buch ist kein fertiges Konzept, kein Handbuch, keine To-do-Liste. Es ist die Einladung, einen achtsamen Pfad zu betreten, in einen offenen Prozess einzutreten und mit vielen kleinen Schritten eine sinnvollere Wirtschaft zu schaffen.

Viel Freude beim Lesen und Üben.

Kai Romhardt

Sommer 2009 in Berlin

Einleitung:

Wir sind die Wirtschaft

Unser Leben ist von wirtschaftlichen Prozessen durchdrungen. Wir arbeiten. Wir kaufen Produkte. Wir leihen uns Geld oder investieren es. Durch unsere Arbeit, unseren Konsum und unseren Umgang mit Geld formen und stützen wir das, was wir Wirtschaft nennen. Wir sind diese Wirtschaft. Doch dient diese Wirtschaft unseren tiefsten Wünschen? Leistet unser aktuelles Wirtschaftssystem einen positiven Beitrag zu unserem Lebensglück? Als Menschen sehnen wir uns nach Gemeinschaft, Liebe Vertrauen und Verstehen. Unsere Arbeit, unser Konsum und unser Geld sollen und können uns auf diesem Wege dienen. Wirtschaft muss Sinn ergeben und schaffen. Das sollte unser Anspruch sein.

Unsere aktuelle Wirtschaft enttäuscht uns und macht viele von uns wütend. Wirtschafts- und Finanzkrisen schaffen eine Atmosphäre der Angst und Unsicherheit. In vielen Unternehmen nehmen Stress, Druck und Konkurrenzdenken zu. Sinn und Freude an der Arbeit geraten dagegen immer mehr ins Hintertreffen. Maßlosigkeit und Gier erschüttern das Vertrauen in die wirtschaftliche Elite. Wie konnte es dazu kommen? Was läuft falsch? Wie konnten wir eine Wirtschaft schaffen, die unsere tiefsten Bedürfnisse nicht befriedigt, die unsere Gemeinschaften schwächt, unsere Ängste und unsere Unzufriedenheit verstärkt und unsere Herzen sich verkrampfen lässt?

In Zeiten der Krise fühlen wir uns leicht als Opfer. Als Opfer von gierigen Investmentbankern, inkompetenten Politikern, unerbittlichen Marktgesetzen oder eines kühlen Managements, das Arbeitsplätze streicht oder verlagert. Es scheint, dass das, was in der Wirtschaft geschieht, weit, weit entfernt ist. Dass wir stumme Beobachter eines mächtigen Systems sind, das uns dann aber in Form von Preisen, Löhnen, Verbindlichkeiten, Steuern, Arbeitsplätzen oder Logiken einholt, prägt und bindet. Diese Beobachterperspektive ist unangemessen und gefährlich. Statt ärgerlich nach den Schuldigen zu fahnden und die sichtbaren Hauptakteure zu kritisieren, sollten wir schauen, was wir tun können, damit sich unsere Wirtschaft im Kleinen und Großen sinnvoll verändert.

Wirtschaft geschieht uns nicht! Wirtschaft ist kein autarkes System, das außerhalb unser selbst steht. Wirtschaft ist keine Veranstaltung, bei der wir nur machtlose Zuschauer sind. Wir sind es, die täglich kaufen und verkaufen, sparen und Schulden machen, arbeiten oder nicht arbeiten. Wir sind es, die Bedürfnisse entwickeln und befriedigen, die Sinnvolles herstellen oder Schädliches. Wir sind es, die unzufrieden sind oder zufrieden durchs Leben gehen. Wir sind es, die maßvoll oder maßlos konsumieren, bewusst oder unbewusst kaufen, Sinnvolles oder Sinnloses unterstützen.

Wir wählen jeden Tag aufs Neue, auch wenn die aktuellen Wirtschaftsstrukturen eine Menge strukturelle und faktische Macht besitzen. Wir sind in vielem freier, als wir denken. Das ist wunderbar und anspruchsvoll zugleich. Wirtschaft ist kein unumstößliches Naturgesetz, sondern Ausdruck unseres aktuellen individuellen und kollektiven Geistes. Jeden Tag können wir dieser Wirtschaft eine sinnvollere Richtung geben. Indem wir bewusster kaufen und konsumieren, bewusster investieren und Verbindlichkeiten eingehen und bewusster arbeiten, schaffen wir im Kleinen eine Wirtschaft, die sich vom aktuellen Wirtschaftssystem deutlich unterscheiden kann.

Millionen und Milliarden dieser kleinen, mittleren und größeren wirtschaftlichen Tätigkeiten flechten Tag für Tag eine neue Wirtschaft und bilden somit Potenziale für positive Veränderungen.

Wir sind die Wirtschaft.

Die Menschheit hat in jeder ihrer Entwicklungsphasen ein anderes wirtschaftliches Verhalten gezeigt. Ändern sich unsere Geisteshaltungen, ändert sich unsere Wirtschaft. Dieses Buch lädt dazu ein, einen frischen, praktischen und tiefen Blick auf wirtschaftliche Kernthemen zu wagen. Welchen Theorien, Begriffen und Strukturen vertrauen wir uns an? Welche Wirtschaft wollen wir?

Toxische Wirtschaftsbegriffe

In unserem Streben nach Glück haben wir uns als Einzelne und als Gesellschaft einigen zentralen wirtschaftlichen Ideen anvertraut: Wachstum, Wettbewerb, Effizienz, Rendite, Konkurrenz, Leistung und andere Konzepte haben sich tief in unserem Geist verankert. Wir spüren die Auswirkungen in unseren Schulen, Kulturbetrieben, in der Politik und an unserem Arbeitsplatz. Und wir beurteilen uns selbst mit diesen Maßstäben. Machen uns diese Ideen glücklicher? Oder haben sie die Spaltung, das Gegeneinander, das Misstrauen und die Angst in unserem Leben verstärkt?

Das Vertrauen in das vorherrschende Wirtschaftssystem bekommt immer mehr Risse. Immer weniger Menschen glauben an das Versprechen von Ökonomen, Unternehmenslenkern und Politikern, dass uns wirtschaftliches Wachstum, florierende Unternehmen und steigende Aktienkurse ein „gutes Leben“ sichern. Die Vertrauensrisse gehen inzwischen durch die gesamte Gesellschaft.

Es sind nicht nur spezielle Wertpapiere, die sich als toxisch erwiesen haben. Schauen wir genau hin, sehen wir, dass eine ganze Reihe ökonomischer Konzepte toxischer Natur sind.

Nehmen wir das Dogma des Wachstums. Was wächst denn da? Stellen wir uns folgende Frage: Was haben die Märkte für (1) Antidepressiva, (2) Gefängnisse, (3) Luxusjachten, (4) private Sicherheitsdienste und (5) Schönheitschirurgie gemeinsam? Sie wachsen weltweit. Können wir uns über dieses Wachstum freuen? Ich meine nein. Wenn diese Märkte wachsen, ist das ein Zeichen dafür, dass (1) Depression, (2) Exklusion und Gewalt, (3) Maßlosigkeit und Gier, (4) Angst und Unsicherheit sowie (5) Selbsthass und Minderwertigkeit zunehmen. Das Wachstum vieler Märkte und der steigende Konsum vieler Produkte sind kein Grund zur Freude,

sondern vielmehr ein Symptom für das Anwachsen geistigen Leidens. Diese Zusammenhänge werden zu wenig beachtet, wenn über „Wachstum“ gesprochen wird.

Oder nehmen wir die Lobpreisung des Wettbewerbs. Konkurrenz und Wettbewerb werden als Kardinaltugenden der Marktwirtschaft angesehen. Doch Wettbewerb schafft gleichzeitig auf allen Ebenen unserer Gesellschaft Druck, Trennung und Spannung. Wettbewerb betont das Gegeneinander und nicht das Miteinander. Schauen wir tiefer, sehen wir, dass viele Probleme unserer modernen Gesellschaften wie Stress, Burn-out, Depression oder Ruhelosigkeit von der Idee des Wettbewerbs angetrieben werden. Es ist nie genug. Wir sind nie sicher.

Es ist an der Zeit, das wirtschaftliche Glücksversprechen auf Herz und Nieren zu prüfen. Welchen Nutzen schaffen wir wirklich? Unsere Wirtschaft hat sich in vielen Bereichen von unseren wahren Bedürfnissen entkoppelt. Sie hat uns nicht glücklicher, zufriedener oder mitfühlender gemacht, sondern hat unser Leiden vertieft, unsere Unzufriedenheit genährt und unsere Gemeinschaften geschwächt. Wir haben begrenzten wirtschaftlichen Ideen und Vorstellungen in den letzten Jahrzehnten zu viel Macht über unser Leben gegeben. Wir sollten das Monster zähmen. Und bevor wir dies tun können, müssen wir unseren eigenen Geist klären.

Dieses Buch zeigt in seinen drei Hauptkapiteln Alternativen zu einer Reihe etablierter wirtschaftlicher Begriffe und Konzepte. Ideen von Wachstum, Rendite, Gewinn und Erfolg werden herausgefordert. Das ökonomische Denken ist von falschen Ursache-Wirkungs-Vermutungen durchdrungen und agiert mit vergifteten Begriffen und Hypothesen. Macht uns unsere aktuelle Wirtschaft zufriedener oder liebevoller? Die meisten Ökonomen fühlen sich für diese und ähnliche Fragen schlicht nicht zuständig. Doch sie sind relevant, ja sie sind entscheidend. Eine Ökonomie, die unseren geistigen Wohlstand nicht im Blick hat, unser menschliches Potenzial nicht sieht und die unsere tieferen Bedürfnisse nicht verstehen und befriedigen kann, die hat versagt und sollte durch eine umfassendere Perspektive ersetzt werden.

Wir brauchen ein neues Leitbild für unser ökonomisches Handeln.

Ein neues Leitbild: Achtsam wirtschaften

Im Buddhismus heißt es: „Es ist der Geist, der unsere Welt erschafft.“ Unser Geist umfasst unser Denken, unser Fühlen, unser Urteilen und unsere Sinneswahrnehmungen. Unsere Ideen, Theorien, Werte und Erinnerungen sind Teil unseres Geistes. Unser aktueller Geisteszustand, unsere Stimmungen färben unser Alltagserleben ein. Sie erschaffen auch unsere wirtschaftliche Realität und lenken unsere alltäglichen wirtschaftlichen Handlungen. Die Wurzeln von Glück, Freude oder Zufriedenheit sind ebenfalls geistiger Natur. Wir sollten hohe Klarheit über unsere persönlichen geistigen Prozesse besitzen. Wir sollten wissen, wie unser Geist funktioniert. Nur wenn wir wissen, was wir denken und fühlen und wie wir wahrnehmen und urteilen, können wir die Welt tief verstehen und frei entscheiden. Der Schlüssel zu einer solchen geistigen Klarheit liegt in der Kultivierung von Achtsamkeit.

Achtsamkeit wird im Buddhismus als „royal state of mind“ gesehen. Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Geistes, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Achtsamkeit ist kein Konzept, sondern ein Geisteszustand, den wir wie einen Muskel trainieren können. In diesem Buch werden einige effektive und erprobte Methoden zur Kultivierung dieses Geisteszustandes vorgestellt. Im Mittelpunkt steht dabei, wie die Klarheit, die uns Achtsamkeit schenkt, unser Denken über wirtschaftliche Zusammenhänge revolutionieren kann.

Durch erhöhte Achtsamkeit können wir geistige Prozesse erhellen. Wir sehen, was wir uns vom Kauf eines Autos erwarten, welche Gefühle der Blick auf unser Girokonto auslöst und wie der Vergleich mit unseren Kollegen unseren Körper anspannt. Wir erforschen die tieferen Motivationen unserer Handlungen, legen das Wesentliche frei, deconditionieren uns und erhalten so neue Freiräume. Wir betrachten unsere emotionalen Erwartungen beim Produktkauf, spüren unsere Unruhe beim Studieren der Aktienkurse und erkennen, wie wir durch Stress, ständiges Planen und Spekulieren die Schönheit des aktuellen Augenblicks verpassen.

Achtsamkeit bringt uns mit der lebendigen Wirklichkeit in Kontakt – mit dem Zauber des gegenwärtigen Moments. Wir leben nur jetzt. Nicht in der Zukunft und auch nicht in der Vergangenheit. Unser Leben ist aus

Gegenwart gemacht. Verpassen wir diese Gegenwart, verpassen wir unser Leben. Berühren wir den gegenwärtigen Augenblick tief und rennen wir nicht an ihm vorbei, öffnet sich ein Tor. Hier einige Effekte und Erfahrungen, welche die Achtsamkeitsschulung in das Leben und Arbeiten von Mitgliedern des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft gebracht hat: Freude absichtslosen Gebens – Klarheit über Arbeitsgewohnheiten durch Arbeitsmeditation – Dankbarkeit für das Vorhandene – De-Identifikation mit materiellen und geistigen Besitztümern – Freude des einfachen Lebens – Kultivierung einer entspannten Grund- und Arbeitshaltung – Transparenz über heilsame und unheilsame Produkte – Stärkung persönlicher Impulsdistanz – Betonung von Inklusivität statt Exklusivität – Aufgabe der Idee des „Mittelheiligenden-Zweckes“ – Meisterung schwieriger Emotionen – Stärkung der Genussfähigkeit – Halten des rechten Maßes – bewusste und freudige Selbstbeschränkung – Wahl einer ethischen Grundausrichtung und Einübung derselben – Erkennen wahrer Bedürfnisse – Schrittorientierung statt Leben in der Zukunft – Zähmung der eigenen Begierden.

Diese Erkenntnisse verändern unsere Arbeit, unseren Konsum und unseren Umgang mit Geld und Finanzen. In den Hauptkapiteln dieses Buches werden neben den oben genannten Themen eine Vielzahl weiterer Erkenntnisse und Erfahrungen vorgestellt, die unser wirtschaftliches Handeln umfassend verändern können. Hierbei sind die Erfahrungen von Hunderten Achtsamkeitsübenden eingeflossen. Achtsamkeit ist kein Zaubertrank, sondern ein Übungsweg. Ein geistiger Schlüssel, der uns zu einem Ausblick auf eine inspirierendere, sinnvollere, heilsamere Wirtschaft verhilft.

Mut zur Vision

Unser aktuelles Wirtschaftssystem bietet wenig Inspirierendes. Sieht man von einigen wenigen Unternehmerpersönlichkeiten ab, strahlt unsere Wirtschaft Kälte aus. Vielen von uns macht sie Angst, sie weckt in uns Ärger oder macht uns hilflos. Die Börse erscheint uns wie ein unberechenbares, wildes Tier, das mit seinen unvorhersehbaren Bewegungen ganze Branchen und Volkswirtschaften in den Abgrund reißen kann. Das kann es nicht sein. Wir brauchen eine andere Vision. Wir brauchen den Mut, eine andere Wirtschaft zu fordern und schrittweise im eigenen Leben zu erproben.

Wir brauchen das Herz, die Disziplin und die persönliche Erfahrung, dass wir wirtschaftliche Prozesse auch sinnvoller, achtsamer und liebevoller organisieren können. Das gibt uns die Kraft, eine wahrhaft inspirierende Wirtschaftsvision zu formulieren und zu leben.

Wie sähe unser Leben mit einer Wirtschaft aus, die ...

- ... uns keine Angst macht;
- ... uns dient, statt uns zu versklaven, und sich nicht zum Selbstzweck macht;
- ... unseren geistigen Wohlstand mehrt;
- ... uns zufriedener und nicht unzufriedener macht;
- ... unsere Lebensgrundlagen respektiert, hegt und nicht zerstört;
- ... Maß halten kann und nicht verschwendet;
- ... ethisch eingebunden ist;
- ... die Menschen näher zusammenbringt und nicht trennt;
- ... unsere wahren Bedürfnisse stillt und nicht künstliche oder unheilsame Bedürfnisse weckt und verstärkt;
- ... unseren Geist stärkt und ihn nicht ausbeutet;
- ... nicht von Gier, Unzufriedenheit, Neid und Misstrauen getrieben ist, sondern von Mäßigung, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Vertrauen geleitet wird;
- ... weise Führungspersönlichkeiten, die auf Basis universeller ethischer Prinzipien agieren, als Vorbilder und Leuchttürme aufweist?

Wir brauchen eine solche Vision, um nicht an der „Normalität“ des Status quo zu verzweifeln. Wir brauchen Geduld, Disziplin und Weggefährten. Und die Erfahrung, wie unsere Arbeit und alle anderen ökonomischen Prozesse schrittweise zu wahren Quellen von Glück, Freude, Verbundenheit und anderen geistigen Schätzen werden. Basis hierfür ist ein realistisches, entwicklungsbasiertes, positives Menschenbild.

Ein neues Menschenbild

Die Ökonomie hat mit dem „Homo oeconomicus“ ein unrealistisches und negatives Referenzmodell des Menschen geschaffen. Niemand ist je einem Menschen begegnet, der sich wie ein eigeninteressierter, rational handelnder Nutzenmaximierer verhält, der mit feststehenden Präferenzen ausgestattet ist und auf der Basis vollständiger Information wie eine Maschine reagiert. Heute findet sich kaum noch ein Ökonom, der den Homo oeconomicus nicht als unrealistisches Konstrukt bezeichnet. Und dennoch prägt diese Kunstfigur, dieses fiktive Wesen weiterhin ökonomische Lehrbücher, volkswirtschaftliche Theorien und die Ideen über zentrale wirtschaftliche Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge.

Psychologie, Philosophie, Soziologie und viele andere Wissenschaften haben auf vielerlei Wegen gezeigt, dass der Homo oeconomicus eine ungeeignete, fehlerhafte Modellierung des Menschen ist. Seit Tausenden von Jahren diskutieren die besten Denker der jeweiligen Zeit über die menschliche Natur. Wie funktioniert der Mensch? Was motiviert ihn? Jeder von uns hat in diesem Feld seine eigenen Erfahrungen gemacht – mit sich selbst und seinen Mitmenschen. Ist der Mensch von Natur aus gut oder böse, frei oder determiniert, triebgesteuert oder rational, ein Kind Gottes oder eine Ansammlung von Zellen? Die Meinungen gehen hier sehr auseinander.

Dieses Buch vertraut dem Menschenbild des Buddhismus. Der historische Buddha hat in einem sehr intensiven Prozess der Selbsterforschung und Meditation zentrale Erkenntnisse über die menschliche Natur gewonnen. Diese Erfahrungen machte er zur Grundlage seiner Lehre, dem Dharma. Die Erfahrungen des Buddha wurden über 2.500 Jahre von zahllosen Meditierenden, Dharma-Lehrern, Mönchen und Nonnen sowie Laienpraktizierenden bestätigt. Ein beispielloser empirischer Test, die Verifizierung eines Menschenbildes durch Millionen von Menschen, die jeder für sich zum gleichen Ergebnis kamen wie der Buddha selbst. Welche aktuelle Theorie ist über 2.500 Jahre von jeder Generation von Wissenschaftlern bestätigt worden? Welche Idee der Menschheit ist durch einen so langjährigen Untersuchungsprozess gegangen? Diese umfassende historische Verankerung in einer lebensnahen Praxis allein scheint es wert zu sein, sich mit dem

buddhistischen Menschenbild und seiner Bedeutung für unsere heutige Zeit und Wirtschaft auseinanderzusetzen.

Zu welcher Erkenntnis kam der historische Buddha? Er kam zu dem Ergebnis, dass unsere wahre Natur grenzenlose Liebe, grenzenloses Mitgefühl und tiefe Weisheit ist. Dass wir durch Schulung unseren Geist so weit klären können, unsere wahre Natur zu erkennen, die Natur des Interseins – der wechselseitigen Verwobenheit allen Lebens. Er erkannte, dass alle Prozesse menschlichen Seins in steter Umformung begriffen sind und dass das Festhalten und die Identifikation mit einem nicht veränderlichen „Ich“ zu mannigfaltigen Problemen führt. Durch geduldige Geistesschulung können wir unseren Geist so weit klären, dass unsere wunderbare, strahlende, wahre Natur immer mehr durchscheint.

Wenn wir dies hören, mögen wir skeptisch werden. Auch ich habe erst durch die Kultivierung von Achtsamkeit immer größeres Vertrauen in dieses Menschenbild gefasst. Indem ich mich auf die strahlende, liebevolle Natur meines Gegenübers beziehe und es nicht als berechnenden Egoisten sehe, verändert sich manches, wenn nicht alles. Es gilt, den Homo oeconomicus und seine Anverwandten in den verdienten Ruhestand zu schicken.

Der Buddha galt zu seinen Lebzeiten als Erleuchteter. Nicht weil er übermenschlich war, sondern weil er das menschliche Potenzial voll verwirklicht und ausgeleuchtet hat.

Wirtschaft der Fülle statt Mangelwirtschaft

Unser Wirtschaftssystem betont die Idee und das Lebensgefühl des Mangels. Je mehr wir besitzen und haben, umso mehr Dinge erscheinen uns gleichzeitig als unzureichend. Trotz immenser technischer Fortschritte und materieller Verbesserungen in vielen Lebensbereichen scheint uns etwas zu fehlen. Wir sind materiell reich wie keine Generation vor uns und leiden dennoch an Hunger. Doch dieser Hunger ist geistiger Natur und kann nicht durch eine weitere Innovationsrunde im Produkt- oder Dienstleistungsbereich gestillt werden.

In jedem Moment des Tages ist unser Geist in einem bestimmten Zustand. Mal sind wir ungeduldig und genervt. Mal freudig und entspannt. Die Summe dieser kleinen Momente bildet unsere Tage, Wochen, Monate,

Jahre und schließlich unser Leben. Wollen wir unser Leben in eine positive Richtung entwickeln, brauchen wir Mittel, um uns von geistigen Problemzuständen zu lösen und heilsame Geisteszustände in uns zu stärken und zu verankern. Wir wissen in der Regel genau, welche Geisteszustände unser Leben bereichern und welche uns auf Dauer zerstören. Machen Sie einmal das folgende Bewertungsspiel: Welche der folgenden Geisteszustände sollen in Ihrem Leben wachsen und welche lieber nicht?

Achtsamkeit – Ärger – Akzeptanz – Angst – Angespanntheit – Bescheidenheit – Dankbarkeit – Depression – Eifersucht – Freude – Furchtlosigkeit – Geduld – Gelassenheit – Glück – Gier – Innere Unruhe – Konzentration – Neid – Misstrauen – Mitgefühl – Selbsthass – Selbstliebe – Stolz – Unkonzentriertheit – Ungeduld – Unzufriedenheit – Vertrauen – Weisheit – Zufriedenheit – Zweifelsucht

In meinen Seminaren an der Universität St. Gallen sind sich die Studenten immer sehr einig, welche der hier aufgeführten Geisteszustände in ihrem Leben wachsen sollen. Sie wollen nicht von Ärger, Unzufriedenheit und Gier beherrscht werden. Sie wünschen sich mehr Vertrauen und Gelassenheit. Unklar ist ihnen eher, wie sie die heilsamen Geisteszustände stärken und die unheilsamen schwächen können. Und dies in einem Umfeld, das Unzufriedenheit, Konkurrenz und ein „Es-ist-nie-genug“ Tag für Tag nährt.

Das, was uns zu fehlen scheint, ist bereits in uns. Es kann nicht durch Konsum, Karriere oder andere Erfolge im Außen erjagt werden. Konzentrieren wir uns auf unseren Geist und kultivieren wir Achtsamkeit, sehen wir, dass wir in einer Welt der Fülle leben. Wir konzentrieren uns weniger auf die materielle Dimension des Lebens und stärken die geistige Dimension unseres Daseins, die für unsere Lebensqualität von zentraler Bedeutung ist.

Eines der größten Missverständnisse unserer Marktwirtschaft ist die Annahme, dass die wichtigsten Güter, die zur Befriedigung unserer Bedürfnisse gebraucht werden, begrenzt sind. Dies mag für materielle Güter zutreffen. Die Güter, die für unser tieferes Wohlergehen in materiell wohlhabenden Gesellschaften entscheidend sind, sind jedoch immaterieller Natur. Liebe, Sinnhaftigkeit, Glück, Frieden, Freude, Zufriedenheit

und andere Zustände unseres Geistes sind allesamt immaterieller Natur. Und: Diese „Güter“ sind in unserem eigenen Geist unbegrenzt verfügbar. Sie führen die ökonomische Logik ad absurdum. Sie lassen sich nicht mit ökonomischen Prinzipien erjagen. Liebe, Freude, Frieden und Glück sind keine begrenzten Güter, die wir kaufen, dauerhaft besitzen oder anhäufen könnten. Wir müssen und können diese geistigen Schätze immer wieder aufs Neue berühren. Hierbei hilft uns unsere Achtsamkeit. Ein echtes Lächeln kennt keinen Preis. Es verschenkt sich und verbreitet sich im Zuge positiver Resonanzen.

Sprechen wir über achtsames Wirtschaften, sprechen wir von einer Wirtschaft, die nicht oberflächliche und unendliche Bedürfnisse befriedigt, sondern uns dabei hilft, auf einer tiefen, geistigen Ebene Zufriedenheit, Freude und Glück zu kultivieren. Hier hat unser aktuelles Wirtschaftssystem schlicht versagt. Trotz jahrzehntelangem Wachstum sind wir nicht zufriedener, freudvoller oder glücklicher geworden. Das zeigen wissenschaftliche Befragungen, die Untersuchungen von Glückforschern und unsere eigenen Erfahrungen.

Die wertvollsten Dinge in unserem Leben, die Dinge, nach denen unser Innerstes am lautesten ruft, sind unbegrenzt vorhanden und kostenlos. Das ist eine revolutionäre Aussage, daher noch einmal: Das Wertvollste in unserem Leben ist unbegrenzt vorhanden und hat auf Märkten keinen Preis.

Geistiges Wachstum zur Priorität machen

Wir brauchen ein tiefes Verständnis der geistigen Dimensionen unseres Lebens, um nicht auf falsche Versprechungen anzuspringen. Gier bleibt unter allen Umständen Gier, und eine Wirtschaft, in der Gier und Verlangen zu Haupttreibern werden, hat die Kraft, uns ernsthaft zu verletzen, ja zu zerstören. Achtsamkeit hilft uns, die Verbindung von wirtschaftlichen und geistigen Prozessen in einem neuen Licht zu sehen. Im Kapitel „Wir sind die Arbeit“ werden diese Prozesse genauer untersucht und Transformationsstrategien vorgestellt. Im Moment soll es reichen, die extreme Bedeutung der geistigen Dimension für unser Handeln in allen wirtschaftlichen Rollen, Zusammenhängen und Handlungsfeldern festzustellen.

In unserer Wirtschaft wird mit hohem Aufwand alles Mögliche gemessen: Einnahmen-Ausgaben, Gewinne-Verluste, Investitionen, Konsumausgaben, das Bruttosozialprodukt, Renditen und vieles mehr. Doch was wir brauchen, ist eine geistige Bilanz, die uns zeigt, ob wir als Gesellschaft unsere geistigen Schätze wie Freude, Glück und Zufriedenheit weiterentwickelt haben. Ist die Wahrscheinlichkeit, als Passant auf der Bahnhofstraße in Zürich ein Lächeln von einem anderen Passanten zu erhalten, in den letzten zehn Jahren gestiegen oder gefallen? Es kann nicht sein, dass bis heute nur ein einziges Land der Welt systematisch die Veränderungen des geistigen Wohlstandes im Rahmen eines Bruttoglücksproduktes erhebt und ernst nimmt: das Königreich Bhutan. Mit unseren ausgefeilten statistischen Methoden sollte es uns gelingen, ein differenziertes geistiges Bild unserer Gesellschaft zu erheben. Wir brauchen ein klares Verständnis davon, wie sich unser kollektiver Geist entwickelt, und davon, was wachsen soll und was nicht. Das undifferenzierte Gerede über Wachstum sollte ein Ende finden. Dies gilt auch für uns selbst. Für ein gelingendes Leben braucht es einen Glückskompass und ein Gefühl dafür, wie sich unser Leben entwickelt, was in unserem Leben wächst und was schrumpft.

Geistesformation	Jahr 1	Jahr 2	Veränderung
Mitgefühl	●●●○○	●●○○○	↓
Freude	●○○○○	●●●○○	↑ ↑
Zufriedenheit	●●●○○	●●●●○	↑
Dankbarkeit	●●●○○	●●●○○	
Angst/Unsicherheit	●●●○○	●●●●○	↑
Ärger/Wut/Aggression	●●●○○	●●●○○	
Depression	●●○○○	●●●●○	↑ ↑
Verlangen/Gier	●●●○○	●●●○○	

Abbildung 1: Geistige Bilanz verschiedener Geisteszustände

Das wahre Wachstumspotenzial liegt nicht auf unerschlossenen Märkten, sondern in uns selbst, ist nicht materieller, sondern geistiger und immaterieller Natur. Wirtschaftliche Aktivitäten sind darauf zu befragen, inwiefern sie einen positiven Beitrag zum geistigen Wachstum leisten oder ob sie vielmehr unheilsame Geisteszustände verstärken. Produkte, Unternehmen und Branchen, die ihr materielles Wachstum geistigen Ausbeutungsprozessen oder Notständen verdanken, sollten nicht gefeiert werden. Gemeinsam sollten wir Prozesse, Institutionen und Personen unterstützen, die Heilsames und Sinnvolles in die Welt tragen.

Gemeinsam sollten wir die unheilsamen Geisteszustände, die sich in unseren Wirtschaftsstrukturen, Unternehmen und unserem eigenen Geist eingestriet haben, erkennen und transformieren. Dies heißt auch:

- Nicht der Gierige ist unser Problem, sondern die Gier.
- Nicht der Träge ist unser Problem, sondern die Trägheit.
- Nicht der ewig Unzufriedene ist unser Problem, sondern die Unzufriedenheit.
- Nicht der Aggressive ist unser Problem, sondern die Aggressivität.
- Nicht der Geizige ist unser Problem, sondern der Geiz.
- Nicht der Unehrlliche ist unser Problem, sondern die Unehrllichkeit.

Wir alle tragen die Samen von Gier, Trägheit, Unzufriedenheit, Aggressivität, Geiz und Unehrllichkeit in uns. Die Gier ist nicht irgendwo da draußen, in den Chefetagen und in den Börsensälen zu Hause. Sie wohnt in uns allen, auch wenn sie auf manchen Nährböden besser wächst als auf anderen. Wir sind nicht so anders als diejenigen, die wir als unsere Feinde ausmachen.

Vorgehen dieses Buches

Dieses Buch ist kein Buch „über“ Wirtschaft. Abstrakte Analysen gibt es schon zur Genüge. In diesem Buch geht es um uns selbst und darum, wie wir selber die Wirtschaft schaffen können, die wir uns wünschen. Hierbei gilt es, im Kleinen zu beginnen.