

Ausgehend von der These, dass mehr Bewusstheit zu mehr Nachhaltigkeit führt, habe ich im Workshop das psychologische Konstrukt der Achtsamkeit vorgestellt.

Die Praxis der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus der fernöstlichen Meditationspraxis beruht auf einer langen Tradition und wurde im Westen im Zusammenhang mit Stressbewältigung gut erforscht.

Achtsamkeit ist laut Jon Kabat-Zinn eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die sich auf das wertfreie und akzeptierende Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks richtet. z.B. wenn ich niedergeschlagen bin, versuche ich meinen Gefühlen mit Offenheit und Neugier zu begegnen, anstatt sich darauf zu fixieren was verkehrt ist.

Achtsames Selbstmitgefühl (nach C. Germer und K.Neff) meint einen fürsorglichen, eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst, es bedeutet sich im Geist selbst liebevoll in den Arm zu nehmen, sich durch den eigenen Atemrhythmus zu wiegen, sich innerlich zuzulächeln, sich mit liebevollen Worten zu trösten, zu ermutigen, mit derselben Zärtlichkeit wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden.

Das Einüben eines mitfühlenden Umgangs bewirkt auf gesellschaftlicher Ebene dass wir bei Aggression und Grausamkeit das Menschlichste in uns entgegenzustellen imstande sind – unsere Fähigkeit zum Mitgefühl. Die Reise beginnt bei uns selbst, unseren Mitmenschen und zieht dann weitere Kreise.

Tania Singer – eine Hirnforscherin hat ein bahnbrechendes Forschungsprojekt (ReSource) gemacht: sie meint, wenn wir die Welt transformieren wollen hin zu einer solidarischen Ökonomie, sparsamen Umgang mit Ressourcen, gerechter Verteilung von Wohlstand, dann können Empathie und Mitgefühl entscheidende Empfindungen sein; ihre These: Menschen, in der Wirtschaft, die ein Training in Mitgefühl machen, in der Folge anders entscheiden und anders handeln werden. Sie meint, wenn mehr Manager, Vorstandsvorsitzende Mitgefühl lernen wird das die Wirtschaft revolutionär verändern in Richtung „Caring Economy“

Mitgefühl: Wunsch und Hoffnung für andere: ich kann auch etwas tun (Selbstwirksamkeit), nicht verharren.

Es braucht eine **Vision** von dieser enkeltauglichen Welt: „Wir können eine andere Welt denken, in der alle Platz finden; alle Konflikte u. Probleme sind aus sozialpsychologisch Sicht handhabbar, auch lösbar, wenn wir den Mut und die Energie aufbringen sie zu benennen u. anzugehen“ (St.Brunnhuber)

S. A. Exupery: Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

[Antoine de Saint-Exupery](#) (Werk: Die Stadt in der Wüste / Citadelle)

Praktisch haben wir im Workshop unsere Wahrnehmung für Selbstmitgefühl geschärft eine

Atemmeditation durchgeführt und auf einem Sinnesgenuss-Spaziergang alle unsere Sinne bewusst eingesetzt und so inspirierende Erfahrungen gesammelt.

Im 2. Teil sind wir in Kleingruppen den Fragen nachgegangen

Wo habe ich das Gefühl, dass etwas getan werden muss?

Wovon fühle ich mich berührt?

Wo, in welchem Bereich habe ich die Möglichkeit etwas zu tun? (Selbstwirksamkeit)

Wo kennen wir bereits Menschen (Vorbilder), die etwas tun?

Mit wem möchte ich mich zusammenschließen oder was selbst initiieren?

Ergebnisse sind am Plakat festgehalten

Literatur: Germer Christopher: Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl, Freiburg 2015

Stefan Brunnhuber: *Die Kunst der Transformation* – Wie wir lernen die Welt zu verändern

Tania Singer, Matthieu Ricard „Mitgefühl in der Wirtschaft, ein bahnbrechender Forschungsbericht“ Verlag Knaus 2015

Christine Brähler: „Selbstmitgefühl entwickeln“

Youtube: Christine Brähler: angeleitete Meditationsübungen, wie „Liebevolles Atmen“ „Liebende Güte“ und „Mitgefühl geben und empfangen“

<https://www.youtube.com/watch?v=Jx65YOT-LQA>

<https://www.youtube.com/watch?v=4SXimZa45bw>

<https://www.youtube.com/watch?v=jQOzLic80Y>