

# Achtsamkeit in Oldenburg



## September - Dezember 02023

Moinmoin,

noch bis zum 18. September besteht jeden Montag die Möglichkeit, während einer Qigong-Übe-Stunde im Oldenburger Schlossgarten einen Ruhepol zu genießen. Es ist übrigens die 30. Saison ...

Eine ähnlich stille Stunde bietet auch die Teilnahme an unserer Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk am Sonntag, den 17. September.

Wer sich gleich ein ganzes Wochenende voller Stille und Achtsamkeit wünscht, sollte sich den Termin 3. - 5. Mai 02024 frei halten. Dann treffen wir uns im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen in der Lüneburger Heide ...

Herzlich willkommen.

## Veranstaltungen in Oldenburg und Umgebung

### Meditationskreis „Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“

Unser Meditationskreis trifft sich jeden Mittwochabend im Umwelthaus Oldenburg (PFL-Kulturzentrum Dachgeschoss, Peterstr. 3; Zugang PFL-Rückseite). Die gemeinsame Meditation (2 x 20 Minuten stilles Sitzen; dazwischen 2 Runden langsames Gehen) beginnt pünktlich um 19.30 Uhr.

*Eine digitale Teilnahme ist weiterhin möglich. Bitte rechtzeitig einwählen. Es kann auch an den Gesprächen teilgenommen werden. Zugangsdaten: [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de).*

**!! Achtung: Ein Passwort ist nötig (wird nach Anfrage zugemailt) !!**

Für viele Abende sind Gesprächsthemen vorbereitet. Der 1. Mittwoch im Monat enthält in der 2. Sitzphase oft eine geführte Meditation; der letzte Mittwoch (Tee & Gespräch) ist für einen Austausch über spontan entstehende Themen vorgesehen.

### Qigong im Schlossgarten

Noch bis zum 18.9. können alle Interessierte jeden Montag von 18.00 - 19.00 Uhr an den angeleiteten Qigong-Übe-Stunden teilnehmen.

Treffpunkt: hinter dem Tropenhaus im Schlossgarten.

**Sonntag, 17. September 02023:**

### Geh-Meditation am Haarensperwerk

**Treffpunkt:** Vor 15.00 Uhr am kleinen Parkplatz an der Straße vom Woldsee zur Woldlinie (Straße nach Petersfehn). Von dort geht's dann zu Fuß 150 m stromaufwärts zum Haarensperwerk. Genauere Infos: [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de).

**Fr 29. September - So 1. Oktober 02023:**

**Achtsame Ökologie.** Unser Leben als Kür und Ernte gestalten.

Wochenendseminar mit Manfred Folkers im EIAB in Waldbröl.

Kurs-Nr. K2339-4. Infos: [www.eiab.eu/termine](http://www.eiab.eu/termine)

**Fr 20. - So 22. Oktober 02023:**

### Tiefes Zuhören üben

Was machen Geschichten mit uns & was machen wir mit unseren Geschichten?

Wochenendseminar mit Annette Saager & Stephanie Marquardt im EIAB in Waldbröl.

Kurs-Nr. K2342-5. Infos: [www.eiab.eu/termine](http://www.eiab.eu/termine)

**Mi 29. November 02023, 19:30 Uhr; Umwelthaus Oldenburg:**

### Tee-Meditation

Nach einer verkürzten Sitz-Meditation werden wir gemeinsam eine Tasse Tee und einen Keks genießen, um uns anschließend an Beiträgen zu erfreuen, die die Teilnehmenden mitbringen (Texte, Erlebnis-Berichte, Kreatives ...). Eine digitale Teilnahme von zu Hause aus ist selbstverständlich möglich ... der Tee muss dann jedoch selbst zubereitet und eingeschenkt werden ... ☺ ...

# Unsere Veranstaltungen im Überblick:

Der Meditationskreis trifft sich jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Umwelthaus.  
Themen für das Gespräch nach dem 2x20-minütigen Sitzen:

- Mi 6.9.23      **Meditationskreis** (Thema offen)  
Mi 13.9.23     **Meditationskreis** (Wie ein Blatt haben wir viele Stiele)

So 17.9.23	<b>Geh-Meditation am Haaren-Sperrwerk (15.00 Uhr)</b>
------------	---

- Mi 20.9.23     **Meditationskreis** (Vollkommene Entspannung)  
Mi 27.9.23     **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)  
Mi 4.10.23      **Meditationskreis** (Die 4. Achtsamkeitsübung)  
Mi 11.10.23    **Meditationskreis** (Desiderata)  
Mi 18.10.23    **Meditationskreis** (Die 18 Übungen Taiji-Qigong)  
Mi 25.10.23    **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)  
Mi 1.11.23      **Meditationskreis** (No mud no lotos)  
Mi 8.11.23      **Meditationskreis** (Die 5. Achtsamkeitsübung)  
Mi 15.11.23    **Meditationskreis** (Leer von einem eigenständigen Selbst)  
Mi 22.11.23    **Meditationskreis** (Wie Buddhismus mich bewegt hat)

Mi 29.11.23	<b>Meditationskreis</b> (Tee-Meditation)
-------------	--

- Mi 6.12.23      **Meditationskreis** (West-Östliche Weisheit)  
Mi 13.12.23    **Meditationskreis** (Die Ros ist ohn Warum)  
Mi 20.12.23    **Meditationskreis** (Die drei Erdberührungen)  
Mi 27.12.23    **Meditationskreis** (Tee & Gespräch)  
Mi 3.1.24        **Meditationskreis** (Thema offen)

**Redaktionsteam:** Annelie Westheuser, Karin Pfaff, Manfred Folkers, Stephanie Marquardt, Theo Stenert, Ursula Neumann c/o **Achtsamkeit in Oldenburg e.V., Devrientstr. 8, 26121 Oldenburg, 0441/8850040, [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)**

„Achtsamkeit in Oldenburg e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden (steuerabzugsfähig) sind möglich auf das Konto der Oldenburgischen Landesbank DE19 2802 0050 1223 3540 00 (IBAN), OLBO DE H2XXX (BIC). Herzlichen Dank.
--

## **Gesprächsthemen des Meditationskreises:**

### **6.9. + 4.10. + 1.11. + 6.12.02023 + 3.1.02024: Geführte Meditation (MF/SM)**

Die 2. Phase unserer Sitz-Meditation wird durch das Vorlesen kurzer Sätze ergänzt, die sich mit der Ein- & Ausatmung verknüpfen lassen.

### **27.9. + 25.10. + 29.11. + 27.12.02023: Tee & Gespräch**

Während wir ein vorbereitetes Getränk (z. B. Tee) trinken, sprechen wir über unsere Erfahrungen mit dem Leben und dem Meditieren.

### **13.9.02023: Wie ein Blatt haben wir viele Stiele (UN)**

Wir besprechen eine Geschichte aus dem Buch 'Ich schenke der Welt ein Lächeln' von Thich Nhat Hanh.

### **20.9.02023: Vollkommene Entspannung (MF)**

Liegend genießen wir eine angeleitete Entspannungsübung.

### **4.10.02023: Die 4. Achtsamkeitsübung (SM)**

### **8.11.02023: Die 5. Achtsamkeitsübung (MF)**

Wir lesen & besprechen je eine der fünf buddhistischen Silas ('Lebensregeln').

### **11.10.02023: Desiderata (MF)**

Wir besprechen die 'Lebensregeln' des Poeten Max Ehrmann (01927).

### **18.10.02023: Die 18 Übungen Taiji-Qigong (MF)**

Wir üben eine bekannte Qigong-Sequenz, die aus 18 Übungen besteht.

### **1.11.02023: No mud no lotos - Kein Schlamm keine Seerose (TSt)**

Wir sprechen über die Verbundenheit des Menschen mit Natur und Universum.

### **15.11.02023: 'Leer von einem eigenständigen Selbst ... (MF)**

... zu sein bedeutet, erfüllt zu sein allem'. Wir sprechen über diese Aussage von Thich Nhat Hanh in seinem Buch 'Mit dem Herzen verstehen'.

### **22.11.02023: Wie Buddhismus mich bewegt hat (KP)**

Anhand eines Textes von Michael Feike sprechen wir über Buddhas Lehre.

### **6.12.02023: West-Östliche Weisheit (AW)**

Wir besprechen das Konzept von Willigis Jäger.

### **13.12.02023: 'Die Ros ist ohn Warum ... (MF)**

... Sie blühet, weil sie blühet. Sie acht nicht ihrer selbst. Fragt nicht, ob man sie siehet.' Ausgehend von diesem Gedicht von Angelus Silesius sprechen wir über den Unterschied zwischen 'dem was ist' und 'dem was es bedeutet'.

### **20.12.02023 Die drei Erdberührungen**

Während wir ruhig sitzen oder liegen, hören wir drei Texte von Thich Nhat Hanh, die uns und unseren Geist mit der Erde verbinden.

# “Was ich wirklich brauche:“

## Achtsam konsumieren in einer Kultur des Genug

*Am Sonnabend, den 3. Juni 2023 haben rund 30 Menschen an einer Geh-Meditation durch die Hannoveraner Innenstadt teilgenommen (Motto: "Was ich wirklich brauche:"). Sie war von einigen Meditations-, Achtsamkeits- und buddhistischen Gruppen vorbereitet worden. Mit individuellen Antworten wurde dazu angeregt, das eigene Konsumverhalten zu überprüfen.  
Weitere Infos: [www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt/](http://www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt/)*

Innenstädte wirken oft wie eine Ansammlung von Konsumtempeln. Sie laden zum Bummeln und Kommunizieren, vor allem aber zum Shoppen ein. Mit dem Motto 'Mehr Auswahl. Mehr Einkauf. Mehr Meins.' sprechen sie die Sehnsucht der Menschen nach Besitz von Dingen, nach Eigentum, Luxus und Bequemlichkeit an. Auf diese Weise beflügeln sie den Kreislauf der Wirtschaft und sorgen für ökonomisches Wachstum. So weit so gut so gewohnt.

Für die Herstellung von Waren werden jedoch massenhaft Ressourcen benötigt, die nicht nachwachsen oder nur begrenzt zur Verfügung stehen. Die Biosphäre wird ausgebeutet - mit negativen Folgen für unsere Nachkommen: zu viel Abfall und lädierte Landschaften und eine mit zu viel Kohlendioxid versetzte Atmosphäre, die sich global erhitzt.

### **30 Tanklaster flüssiges CO<sub>2</sub> - pro Person**

Im kleinen Rahmen sind diese Eingriffe tolerierbar, aber mittlerweile führen sie zu Schäden, die in ihrer Summe unbeherrschbar sind. So erzeugt in Deutschland eine Durchschnittsperson mit 11 t CO<sub>2</sub>-Äquivalenten pro Jahr dreimal so viel wie die Natur kompensieren kann. In 80 Lebensjahren hat diese Person 880 t CO<sub>2</sub> produziert - verflüssigt und in 30-Tonnen-Tanks verdichtet wird eine Kolonne von 30 LKWs benötigt. Die LKW-Schlange von immer mehr begüterten Menschen erreicht sogar eine Länge von mehreren Kilometern.

Ursprung dieser Ausschweifung ist ein Lebensstil, der eine ständig steigende Produktion und Zirkulation von Gütern erfordert. Dieses Vorgehen zeigt sich in fast allen Alltagsbereichen: Mobilität (Tourismusindustrie, Transportwege), Ernährung (78 kg Lebensmittel pro Kopf & Jahr landen im Müll), technische Geräte (mangelhafte Haltbarkeit, ständiger Modellwechsel), Bauten aller Art (Heizen, Erhalten, Erneuern), Kommunikationsmittel (Datenspeicher, Medien), Hobbies (mit Maschinen, lange Anfahrten), Kleidung ("Fast Fashion") ...

Eine genaue Betrachtung offenbart, dass es letztlich die Handlungen unzähliger Einzelpersonen sind, die in ihrer Summe zu ökologischen Problemen führen. Individuelle Aktivitäten greifen in natürliche Prozesse ein. Eine Gesellschaft als Solche hat keine Hände; sie bildet sich erst durch das Agieren ihrer Mitglieder.

Wenn menschliches Tun der eigentliche Anlass der heutigen Krisen ist, ist der Ausgangspunkt aller Lösungen ebenfalls der einzelne Mensch. Dieser darf jedoch nicht auf die Politik warten, da diese ebenfalls keine eigenen Hände hat. In Demokratien hängen politische Entscheidungen davon ab, ob Veränderungen von der Mehrheit der Bevölkerung gewollt werden. Und sie sind darauf angewiesen, dass ihre Mitglieder diese Umstellungen selbstständig umsetzen.

### **Unheilsame Motive verstehen**

Voraussetzung für eine erfolgreiche Suche nach Lösungen ist eine tiefgehende Erforschung des menschlichen Fehlverhaltens. Es gilt, die in den schädlichen Handlungen verborgenen unheilsamen Motive zu erkennen und zu verstehen. Als Ursprung des überzogenen Konsums

von Waren und Dienstleistungen lassen sich drei Beweggründe identifizieren, die sich als Merkmale des Zusammenlebens verankert haben und ihre negativen Wirkungen auch im Umgang der Menschen untereinander und mit der Umwelt entfalten.

Erstens hat sich das individuelle Verlangen, 'ständig mehr haben zu wollen', zur zentralen Antriebskraft des gegenwärtigen Wirtschaftssystems aufgeschwungen, dessen Regeln und Strukturen das Prinzip 'Wachstum' aufgreifen und umsetzen. Zweitens hat sich die menschliche Sehnsucht, 'mehr als andere haben zu wollen', als Konkurrenzverhalten und Wettbewerbsdenken manifestiert, die nicht nur die Gestaltung der Ökonomie dominieren, sondern alle gesellschaftlichen Bereiche durchdringen. Drittens ist der menschliche Drang zur Selbstüberhöhung eine populäre Methode geworden, die verheerenden ökologischen und sozialen Folgen dieser Vorgehensweisen bagatellisieren oder sogar ignorieren zu können.

Dieser Gleichklang der individuellen und wirtschaftlichen Ausrichtung führt nicht nur immer schneller in eine Sackgasse, sondern enthält auch eine missliche Rückkopplung. Durch die Befürchtung, die auf Mehrung angewiesene Ökonomie würde ohne Wachstum sofort zusammenbrechen, fühlen sich die Menschen gezwungen, ihren übermäßigen Verbrauch an Ressourcen beizubehalten oder - schlimmer noch - ihn ständig zu steigern.

Allerdings weist dieser Gleichschritt auch auf einen möglichen Ausweg hin. Wenn viele bzw. am besten alle Menschen ihren Konsum vom Überfluss befreien, werden auch die wirtschaftlichen Aktivitäten ein Niveau erreichen können, das einem nichtschädigenden Umgang mit der Biosphäre entspricht.

### **Widersprüche und Inkonsistenzen**

Den Ergebnissen und Konsequenzen dieser Analyse stimmen immer mehr Menschen zu - zumindest theoretisch. Viele von ihnen sehen durchaus ein, dass sie ihre Lebens- und vor allem ihre Konsumgewohnheiten zu ändern haben. Diese Bereitschaft praktisch umzusetzen fällt ihnen jedoch unglaublich schwer.

Der Zwiespalt zwischen Anspruch und Gewohnheit erzeugt eine Lähmung. Die Betroffenen stecken nicht nur im Hamsterrad fest, sondern denken bei einem von Behutsamkeit und Ausgewogenheit geprägten Konsumverhalten sofort an Verzicht und Bevormundung. Sie bilden sich ein, ausgenutzt und überholt zu werden, wenn sie diesen Weg beschreiten. Sie wollen nicht vorangehen, sondern schimpfen über und warten auf 'die Anderen'.

Die eigene Inkonsistenz wahr und ernst zu nehmen ist jedoch Voraussetzung für den nächsten wichtigen Schritt. Das Akzeptieren dieses Widerspruchs führt nämlich unmittelbar zur Frage: "Was brauche ich eigentlich wirklich?" Mit der Suche nach Antworten beginnt die Möglichkeit, an der Gestaltung einer enkeltauglichen Gesellschaft mitzuwirken und ihr eine neue Richtung zu geben.

Diese Suche konzentriert sich zunächst oft auf den vermeintlichen Mangel an attraktiven Alternativen zu den bisherigen Orientierungen und Gewohnheiten. Doch schnell zeigt sich, dass diese Anreize bereits vorhanden sind. Verborgener hinter oder verbogen von den auf Äußerlichkeiten ausgerichteten Zielen wie Mehrung, Macht und Eile führen zahlreiche menschliche Eigenschaften häufig ein Schattendasein.

Es gibt Hunderte wunderbare Fähigkeiten, die jedem Menschen jederzeit zur Verfügung stehen. Ob Mitgefühl oder Mut, Neugier oder Toleranz, Geduld oder Ehrlichkeit, Dankbarkeit oder Begeisterung, Humor oder Weisheit, Kooperation oder Disziplin, Präsenz oder Sanftmut, Vertrauen oder Verständnis, Vernunft oder Selbstkritik, Optimismus oder Liebe, Fürsorge oder Freude ... vielfältig sind die menschlichen Qualitäten, die ausgelebt werden können.

Deren Pflege führt zu einer inneren Transformation, die auch einen äußeren Wandel beflügeln kann. Indem Menschen beginnen, eine heilsamere Ausrichtung ihres Lebens bewusst zu initiieren, benutzen sie eine ihrer faszinierendsten Potentiale, nämlich achtsam im Sinne von 'geistvoll' (englisch: 'mindful') zu sein. Mit Hilfe einer direkten Beteiligung des eigenen Geistes lässt sich letztlich auch das Konsumverhalten grundlegend ändern.

Statt nach immer mehr materiellen Werten zu streben gilt es, sich an Grundbedürfnisse wie gesunde Nahrung, passende Wohnung, gute Gesundheit, haltbare Kleidung, soziale Kontakte, sauberes Wasser, frische Luft, umfassende Bildung, äußerer Friede usw. zu erinnern. Diese Existenzbasis ist klug durchdacht in Balance zu bringen mit einer auf Dauer möglichen Nutzung von vorhandenen und erneuerbaren Ressourcen. Dieses Gleichgewicht von Nehmen und Geben bildet darüber hinaus ein vorzügliches Fundament für die Chance, auf integere Weise eigene Leben als Kür und Ernte zu gestalten.

Wer die Antriebskräfte Verlangen, Unzufriedenheit und Selbstüberhöhung überwinden möchte, hat die Einsicht zu beherzigen, dass es keinen Weg zum Glück gibt, sondern Glück der Weg ist. Das Gleiche gilt für alle anderen Qualitäten: Es gibt keinen Weg zur Zufriedenheit - Zufriedenheit ist der Weg. Besonnenheit ist der Weg. Achtsamkeit ist der Weg. Integrität ist der Weg. Solidarität ist der Weg.

### **Eine Kultur der besonnenen Zufriedenheit**

Die Kreativität der Menschen sollte sich weniger um Wachstum, Wettbewerb und Folgenleugnung kümmern als um die Verwirklichung einer Kultur des Genug. Statt permanent die planetaren Rahmenbedingungen zu ignorieren haben sie möglichst bald und möglichst freiwillig einen Kompromiss anzuwenden, der sich mit Begriffen wie Suffizienz, Ausgewogenheit, mittlerer Weg, Balance von nehmen und geben, nachhaltige Zukunftsfähigkeit usw. beschreiben lässt. Wenn dies nicht rechtzeitig gelingt, werden die Naturgesetze die Macht übernehmen und die Möglichkeit des Weiterlebens in Frage stellen - von menschlichen Wünschen und Gewohnheiten ganz zu schweigen.

Diese Einsicht sorgt auch dafür, eine irreführende Hoffnung zu überwinden. Viele an sich begrüßenswerte technologische Verbesserungen wirken sich durch Rebound-Effekte und die Verlagerung der Ausbeutung der Biosphäre negativ aus, solange die bisherigen Antriebskräfte nicht ersetzt werden. Viel entscheidender wird es sein, dass bald viele Menschen beginnen, ihre Motive und Ziele neu zu ordnen und die notwendigen Veränderungen zu leben ('Das Ändern leben') - zum Beispiel durch Reparatur-Werkstätten, Nähstuben, Tauschbörsen, Verschenk-Märkte, Allmende, Sharing, Nachbarschaftspflege, Gemeinschaftsgärten usw.

Die individuellen Konsequenzen aus den Antworten auf die Frage 'Was brauche ich wirklich?' können zu einem angemessenen Konsum-Niveau in einer Kultur der besonnenen Zufriedenheit führen. Es gilt, nicht länger auf Mehrheiten oder eine Öko-Diktatur zu warten, sondern einfach mit dem zu beginnen, was richtig und wichtig ist. Neben vielen anderen attraktiven Eigenschaften haben Menschen auch die Fähigkeit, sich zurückzunehmen. Sie können auch anders. Und das sollten sie tun. Möglichst bald und gemeinsam.

Sehr schön hat Mahatma Gandhi diese Einstellung beschrieben: "Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt." Der buddhistische Mönch und Schriftsteller Thich Nhat Hanh hat diesen Appell in seinem Buch 'Die Welt ins Herz schließen' veranschaulicht: "Jeder von uns kann etwas tun, um unseren Planeten zu schützen und Sorge für ihn zu tragen. Wir sollten so leben, dass für unsere Kinder und Enkelkinder eine Zukunft möglich sein wird. Unser eigenes Leben muss unsere Botschaft sein."

*Manfred Folkers (Koordinator der AG Umwelt der 'Deutschen Buddhistischen Union DBU')*

## Termine, Tipps & Hinweise:

### Bitte vormerken: **Achtsamkeitstage**

**3.-5. Mai 02024 im Milarepa-Retreat-Zentrum bei Schneverdingen**

Erneut möchten wir ein Achtsamkeits-Wochenende in der Lüneburger Heide gestalten. Im waldigen Gelände und in einem schönen Meditationsraum werden wir Geh- und Geh-Meditationen üben, kurze Vorträge hören und uns austauschen. Genauere Infos ab 1.1.24: [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de).

### **Globaler Klimastreik am Freitag, den 15. 9. 02023**

Auch in diesem Jahr organisieren die Aktivist:innen von 'Fridays for Future' einen Klimastreiktag. Hier ein Auszug aus dem Aufruf: "Auch in Oldenburg werden wir wieder auf die Straße gehen und dabei das Wort 'Streik' wirklich ernst nehmen, denn dieser beginnt schon um 10 Uhr auf dem Pferdemarkt."

Weitere Infos: <https://www.fridaysforfuture-oldenburg.de>

### **Buddha-Tropfen 'Achtsame Ökologie'**

Unter dem Motto 'Wohltuendes für zwischendurch' hat die 'Deutsche Buddhistische Union' (DBU) drei Video-Podcasts ('Buddha-Drops') erstellt - u.a. mit **Manfred Folkers**. Sein 15-minütiger 'Buddha-Tropfen' ('**Kraftquelle für eine achtsame Ökologie**') ist auf YouTube zu sehen:

[https://www.youtube.com/watch?v=pbUmgvBQ\\_OA](https://www.youtube.com/watch?v=pbUmgvBQ_OA)

### **Sonderausstellung 'Buddhismus'**

Vom 14. Oktober 02023 bis 28. April 02024 findet im Übersee-Museum Bremen die Sonderausstellung 'Buddhismus' statt. Infos:

<https://www.bremen.de/kultur/übersee-museum-sonderausstellung-buddhismus>

Wir planen, im Januar 02024 gemeinsam diese Ausstellung zu besuchen.

Genauere Infos sind ab Dezember in unserer Netzseite zu finden.

Drei Aussagen für das Gespräch am Mittwoch, den 1. November 02023:

**No mud - no lotos**

*(Thich Nhat Hanh)*

**WE COME FROM MUD AND RISE TO THE STARS**

*(Yard Art Rallenbüschen)*

**We are all dust of the stars**

*(Songtitel)*