

„Eines Tages fällt dir auf,  
dass du 99 % nicht brauchst.  
Du nimmst all den Ballast  
und schmeißt ihn weg,  
denn es lebt sich besser  
mit leichtem Gepäck.“

Silbermond



### Veranstaltende

Die Gehmeditation wird von verschiedenen Achtsamkeits-, Meditations- und buddhistischen Gruppen aus Essen und Umgebung vorbereitet. Koordiniert von der Arbeitsgruppe „Umwelt“ der Deutschen Buddhistischen Union (DBU).

[www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt](http://www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt)

„Jedesmal, wenn ich ein Kind sehe,  
denke ich über die Welt nach,  
die wir diesem Kind hinterlassen.  
Der beste Weg, sich um die  
Zukunft zu kümmern, ist,  
sich um den gegenwärtigen  
Moment zu kümmern.  
Je mehr du die Erde liebst,  
desto weniger möchtest du nehmen,  
was du nicht brauchst.“

Thich Nhat Hanh

\*\*\*

„Heute haben wir die  
Sicherheit verloren, dass wir  
eine Zukunft haben werden.  
Und ich glaube, der Verlust  
dieser Sicherheit ist die zentrale  
psychologische Realität unserer Zeit.“

Joanna Macy

\*\*\*

„Der Erwerb von Reichtum  
ist nicht mehr die treibende Kraft  
in unserem Leben. Wir arbeiten,  
um uns selbst zu verbessern  
und den Rest der Menschheit.“

Patrick Stewart als Captain Picard  
im Science-Fiction-Film  
„Star Trek – Der erste Kontakt“

**WAS  
ICH  
WIRKLICH  
BRAUCHE  
...**

## Gehmeditation in Essen

**Samstag, 24. Mai 2025,  
11:55 Uhr, Willy-Brandt-Platz  
(vor der Hauptpost)**

Viele Menschen beobachten ihr Konsumverhalten. Sie sehen den Überfluss in den Kaufhäusern. Sie wissen, wie viele Liter Wasser in einem T-Shirt (2.700 l) und in einer Avocado stecken (400 l). Sie berechnen ihre Abfallmengen (Haushaltsabfälle in Deutschland im Jahr 2022: 518 kg pro Person). Sie registrieren den CO<sub>2</sub>-Ausstoß ihres Pkws. Sie kennen ihren ökologischen Fußabdruck und den Erdüberlastungstag (in 2024 in Deutschland am 2. Mai).

Sie bemerken den Zusammenhang zwischen Warenumsatz und Klimawandel. Sie denken über das Verhältnis von Ökologie und Ökonomie nach. Viele von ihnen meditieren über die Frage:

## „Was brauche ich wirklich?“

Nicht wenige nehmen sich dann vor, achtsamer zu konsumieren, nicht jedem Trend zu folgen, Kleidung länger und im Winter auch drinnen einen Pulli zu tragen, regional hergestellte Produkte zu bevorzugen, öfter das Fahrrad zu benutzen u. v. a. m.

Mit einer Gehmeditation durch die Innenstadt von Essen möchten sie ihre Antworten präsentieren: Sie brauchen Zuversicht und sauberes Wasser, Zufriedenheit und Gerechtigkeit, gute Nachbarschaft und gesunde Nahrung, Vertrauen und eine passende Wohnung, Ehrlichkeit, Verbundenheit, Vielfalt ...

Wer sich von der Frage und den Antworten angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen, an diesem Gang teilzunehmen.

## Vorbereitung

Wer an der Gehmeditation teilnehmen möchte, wird gebeten, sich zwei (Papp-)Schilder im (höchstens) DIN-A3-Format herzustellen und zu beschriften.

### Beschriftung des Brustplakats

Was ich wirklich brauche:



Für das **Rückenplakat** ein bis drei Begriffe notieren (unverbindliche Vorschläge siehe rechts).

Zum Tragen die Plakatecken lochen und die beiden Plakate sowohl oben als auch unten jeweils mit einem Band verbinden. Bitte Tragetest nicht vergessen! Eine Teilnahme ist auch ohne Plakat möglich.

Wir treffen uns ab 11:30 Uhr auf dem Willy-Brandt-Platz (Nähe Hauptbahnhof).

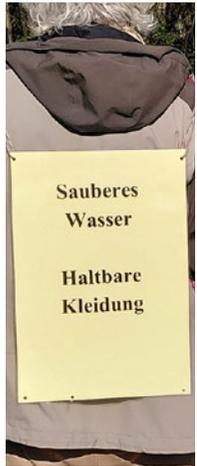
Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Wir freuen uns auch über eine spontane Teilnahme. Weitere Infos: [www.buddhismus-deutschland.de/gehmeditation-was-ich-wirklich-brauche](http://www.buddhismus-deutschland.de/gehmeditation-was-ich-wirklich-brauche) oder QR-Code scannen.



### Was ich wirklich brauche:

Vorschläge für die Beschriftung des Rückenplakats

Zufriedenheit	Passende Wohnung
Zeit für mich	Optimismus
Würde	Offenheit
Wohlfühlen	Objektivität
Wohlsein	Neugier
Wissen	Natürlichkeit
Willenskraft	Nachhaltigkeit
Weisheit	Mut
Wandlungsfähigkeit	Motivation
Vitalität	Mitgefühl
Vielfalt	Mitfreude
Vertrauen	Menschlichkeit
Verständnis	Meditation
Versöhnung	Mäßigung
Vernunft	Loslassen
Verbundenheit	Liebe
Verantwortung	Leichtigkeit
Überzeugung	Lebenspflege
Transparenz	Lächeln
Toleranz	Kreativität
Teamgeist	Kraft
Sympathie	Kooperation
Stille	Kompetenz
Spaß	Kommunikation
Sorgfalt	Klugheit
Solidarität	Intuition
Selbstkritik	Intelligenz
Schönheit	Integrität
Sauberes Wasser	Inspiration
Sanftmut	Innenschau
Ruhe	Initiative
Präsenz	Humor
	Herzlichkeit
	Harmonie
	Haltbare Kleidung
	Gute Nachbarschaft
	Güte
	Großzügigkeit
	Gleichmut
	Gewaltlosigkeit
	Gesunde Nahrung
	Gerechtigkeit
	Genügsamkeit
	Gemütlichkeit
	Gemeinsinn
	Geduld
	Geborgenheit
	Ganzheit
	Fürsorge



Furchtlosigkeit  
Fruchtbaren Boden  
Fröhlichkeit  
Frische Luft  
Friedfertigkeit  
Freundlichkeit  
Freude  
Freiheit  
Fantasie  
Ethik  
Erfahrung  
Entspannung  
Engagement  
Einsicht  
Ehrlichkeit  
Disziplin  
Dialog  
Demut  
Dankbarkeit  
Bewusstheit  
Bewegungsfreiheit  
Besonnenheit  
Bescheidenheit  
Bemühung  
Behutsamkeit  
Begeisterung  
Begabung  
Authentizität  
Ausgewogenheit  
Aufrichtigkeit  
Aufmerksamkeit  
Anteilnahme  
Anstrengung  
Anhalten  
Akzeptanz  
Achtsamkeit