

‘Was ich wirklich brauche:‘

Überlegungen zur Geh-Meditation in Essen am 24. Mai 2025

*Nicht an die Güter hänge dein Herz
Die das Leben vergänglich zieren
Wer besitzt, der lerne verlieren
Wer im Glück ist, der lerne den Schmerz*
(Friedrich Schiller: Die Braut von Messine - IV.4 / Chor)

Seit einigen Jahren finden weltweit an vielen Freitagen ‘Klima-Demos‘ statt, die überwiegend von jungen Menschen organisiert werden. Deren Gedanken und Ziele wurden kürzlich auf einem großen Plakat zusammengefasst (*):

**earth isn't dying.
it's getting killed by every one of us.
stop talking. start doing!
easy things to do:
1. go vegan! -1,6 t CO₂/year
2. don't fly -1 t CO₂/flight
3. consume less -1 t CO₂/year
4. drive less -1 t CO₂/5000km
5. green energy -0,8 t CO₂/year
be the change. not the reason!**

Diese Slogans sind das Ergebnis gründlicher Überlegungen vieler Menschen. Sie sind Aufrufe an andere und gleichzeitig Aufgaben für sich selbst.

Diese Ausrichtungen haben sich auch im Prozess gezeigt, das Thema unserer öffentlichen Meditations-Veranstaltungen zu erarbeiten. Zunächst hatten wir die Aussage erwogen: **Was du wirklich brauchst:** Doch je öfter wir diesen Satz wiederholten, desto klarer wurde, dass uns nicht an Appellen gelegen war.

Unser stilles Gehen soll zum Nachdenken anregen: Über eigene Widersprüche. Über das Selbst-Beteiligt-Sein an der planetaren Krise. Über die vielfältigen Versuche, ehrlich mit dieser bedrohlichen Lage umzugehen. Über die vielen produktiven Fähigkeiten, die jedem Menschen jederzeit zur Verfügung stehen.

Schließlich haben auch wir unser Verhalten ungern durch Forderungen von außen geändert, sondern es lieber durch eigene Einsichten und Erfahrungen neu ausgerichtet. Es kann nicht unser Ziel sein, anderen Menschen vorzugeben, wie sie ein integeres Leben zu gestalten haben. Wir möchten nur darauf hinweisen, was uns selbst geholfen hat, unsere bisherigen Gewohnheiten zu überprüfen. So entstand der Leitspruch für unsere Geh-Meditation: **Was ich wirklich brauche:**

Wer sich derartige Gedanken mitten im Geschäftszentrum einer Großstadt erlaubt, hinterfragt das eigene Konsumverhalten. Benötige ich wirklich eine neue Hose oder folge ich nur einem Modetrend? Warum bringe ich die leicht ramponierte Jacke nicht zur Schneiderin und die etwas schiefgelaufenen Schuhe nicht zum Schuster? Warum nutze ich mein Handy nicht einige Jahre länger? Warum bin ich mit dem Auto statt mit dem Bus in die Stadt gefahren?

*“Kein System ändert sich, ohne dass Individuen sich persönlich entscheiden, etwas zu verändern
- und somit immer auch sich selbst.*

(Luisa Neubauer)

Too much is not enough? Warum konsumiere ich so gern? Ist mir zu viel immer noch nicht genug? Kann ich mit ‘weniger‘ nicht zufrieden sein? Wieso traue ich mich nicht (mehr), mir etwas vom Nachbarn auszuborgen? Oder meiner Nachbarin etwas zu leihen?

Wer innehält, wird sich derartige Fragen stellen. Wer sich entschleunigt, wird ruhiger, kann sich besser konzentrieren und genauer hinschauen - achtsam, aufrichtig und ohne Angst und Scheuklappen.

Nichts anderes hat Siddhartha Gautama (später ‘Buddha‘ genannt) vor 2.500 Jahren getan, als er die Ursachen der Probleme der Menschen identifizierte: Verlangen nach mehr Besitz, Distanz zu anderen Menschen, Täuschung hinsichtlich der Folgen eigener Taten.

Siddhartha Gautama entdeckte überzeugende Gründe, warum Verbundenheit - und nicht Trennung - ein universales Merkmal des Daseins ist. Alles hängt immer miteinander zusammen. Nichts kann allein für sich existieren. Sein ist Intersein. Gemeinschaft statt Vereinzelung. Kooperation statt Gegeneinander. Wir leben alle zusammen auf einem Raumschiff namens Erde.

Consume less. Dieses Vorhaben lässt sich nicht nur buddhistisch, sondern auch ökologisch und ökonomisch begründen. Es ist mitten im Alltag zu bewältigen - auf einem begrenzten Planeten, dessen Biosphäre kein grenzenloses Wachstum verträgt. Das Leben auf der Erde benötigt Persönlichkeiten, die behutsam, solidarisch und wohl durchdacht zufrieden sind. In einer Kultur des Genug.

Die Geh-Meditation in Essen am 24.5.25 wird von verschiedenen Meditations-, Achtsamkeits- und buddhistischen Gruppen aus Essen und Umgebung vorbereitet. Koordiniert von der AG Umwelt der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Weitere Infos: www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt

Hintergrund-Literatur:

Luisa Neubauer: Was wäre, wenn wir mutig sind? Hamburg 2025

Niko Paech: Befreiung vom Überfluss - Eine Postwachstumsökonomie für das 21. Jahrhundert. München 2025

Thich Nhat Hanh: Die Welt ins Herz schließen. Buddhistische Wege zu Ökologie & Frieden. Bielefeld 2009

Manfred Folkers / Niko Paech: All you need is less - Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht; München 2020

Hans Jonas: Dem bösen Ende näher (SPIEGEL-Interview im Mai 1992); (<https://www.spiegel.de/politik/dem-boesen-ende-naeher-a-e2997c8f-0002-0001-0000-000013680535>)

(* Die Erde stirbt nicht. Sie wird ermordet - von jedem von uns. Hör auf zu reden. Beginne zu handeln! Einfache Dinge tun:

1. Werde vegan = minus 1,6 t CO₂/Jahr. 2. Fliege nicht = minus 1 t CO₂/Flug. 3. Konsumiere weniger = minus 1 t CO₂/Jahr.

4. Fahre weniger = minus 1 t CO₂/5000km. 5. Grüne Energie = minus 0,8 t CO₂/Jahr. Sei der Wandel. Nicht die Ursache!