

Sylvia Wetzel

Achtsamkeit und Mitgefühl

Mut zur Muße statt Hektik und Burnout.

Das vom Titel her Ruhe versprechende Buch beginnt mit einer knallharten Analyse unseres in der Gesellschaft mittlerweile offensichtlich bestens verankertem Workoholismus. Ehrgeiz wird als ignorant beschrieben und Leitungsbereitschaft mit Minderwertigkeitsgefühlen in Verbindung gebracht. Der Blick auf die Verantwortung der protestantischen Ethik bleibt nicht aus. Dem allem setzt Wetzel entgegen, was sie selbst – zum Teil aus der buddhistischen Tradition – gelernt hat. Dazu schreibt sie: „Die buddhistischen Empfehlungen lassen sich, so man will, pragmatisch umsetzen, man muss – und sollte – sie, wie bereits oben erwähnt, nicht glauben, sondern durch Erfahrung überprüfen, ob sie sich heilsam auswirken.“ Es gelingt ihr, auf diese lebensnahe Weise, sowohl vom Westen als auch aus dem uns fernerem Orient für Achtsamkeit und Mitgefühl das Beste zu behalten und die Unterschiede klar zu machen. Dabei kommt sie immer wieder zu dem Punkt, dass wir nur entspannt zu guten Urteilen oder sonstigem konstruktivem Handeln in der Lage sind und fordert uns darum zur Muße auf. Diese gilt es natürlich keinesfalls falsch zu verstehen. Burnout und Versagen erklärt sie als zwei Seiten derselben Medaille, beides es die Verweigerung sich dem Leistungsdruck zu beugen, um beides geht es bei der Muße nicht. Vielmehr handelt es sich um das Finden der Balance.

Zwischen eigener Intention und rein reaktivem Verhalten. Zwischen dem bei sich sein und in einer Gruppe sein. Zwischen Entspannung und Engagement für die guten, selbst erkannten und nachvollzogenen Werte. Wetzel geht auch auf die Abläufe im Gehirn in fundierter neurologischer Sicht und Sprache ein und beschreibt das „Erwachen“ als die Überwindung der Dualität. Der schnellste Weg dahin sei „die Freude über das Gute, das andere Menschen tun.“ Indem sie die Hindernisse aus ihrem eigenen Leben benennt gibt sie der Leserin eine Möglichkeit über Ängste zu reflektieren. Wetzel formuliert nicht nur zu jedem von ihr genannten Aspekt Übungen, sie beschreibt auch das Üben selbst sehr genau und stellt Pläne vor, wie es in den Alltag integriert werden kann.

Carmen Häcker

INTA. Interreligiöses Forum. Juni 2015

www.inta-forum.net