

Sylvia Wetzel: Der Weg zum Vertrauen. Stopfer 2025.

Buddhistische Reflektionen über Beziehungen, Vertrauen und Selbstfindung

In dem vorliegenden Buch der bekannten buddhistischen Lehrerin Sylvia Wetzel werden fünf zwischen 2001 und 2005 öffentlich gehaltene und damals unter dem Titel „Ich und Du“ als Privatdruck erschienene Vorträge einem breiteren Publikum in überarbeiteter Form zugänglich gemacht. Die Themen der Vorträge kreisen aus verschiedenen Perspektiven um existenzielle Fragen: Wer bin ich in Bezug zu mir und anderen, wie kann ich Vertrauen finden in Krisen, welche Verantwortung habe ich und was kann ich tun? In unserer jetzigen Zeit, wo viele Menschen sich von den rasanten Veränderungen und vielfältigen Krisen überfordert fühlen und nicht wissen, wo sie Orientierung, Stärkung und Klarheit suchen können, sind diese Fragen immer noch hochaktuell. Mit ihrer reichen buddhistischen, philosophischen und psychologischen Erfahrung vermittelt die Autorin hilfreiche Einsichten und praxisnahe Vorschläge zum Umgang mit den gegenwärtigen Herausforderungen.

Die zentrale These der Vorträge ist, dass wir um Sicherheit und Vertrauen zu finden, Transzendenz brauchen, einen Zugang finden müssen zu einer unfassbaren letztendlichen Wirklichkeit jenseits von Zeit und Raum. Dazu wiederum benötigen wir Beziehungserfahrungen, Menschen, die uns auf unserem Weg begleiten und uns dabei anleiten, die grundlegende Gutheit in uns und anderen zu erkennen und mit schwierigen Gefühlen und Zuständen konstruktiv umzugehen. Sylvia Wetzel legt ihren Überlegungen sowohl traditionelle buddhistische Konzepte wie z. B. die fünf Skandhas, die vier Schleier und das Erkennen von Buddha-Natur zugrunde, sowie auch moderne psychologische Erkenntnisse zu Ich-Entwicklung, Ressourcenstärkung und Achtsamkeit. Jedem Vortrag sind Reflexionen und Übungen beigelegt, die das Thema vertiefen und Anwendungsmöglichkeiten im Alltag aufzeigen. Es bietet damit zum einen buddhistisch praktizierenden Leserinnen und Lesern eine Anleitung zur Vertiefung ihres spirituellen Weges, ist aber ganz allgemein allen Menschen sehr zu empfehlen, die neue Wege zu einem besseren Leben mit sich selbst im Zusammenleben suchen.

Buchbesprechung von Monika Amler. März 2026