

Sylvia Wetzel : Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Stuttgart (Klett-Cotta) 2014, 210 Seiten, 24,95 €

Ist es wirklich lohnend, ein weiteres Buch über Burnout zu lesen und welchen Erkenntnisgewinn bringt es gegenüber der bereits existierenden Flut von Veröffentlichungen zum Thema? Diese Fragen kann sich Sylvia Wetzels Buch durchaus gefallen lassen. Die buddhistische Meditationslehrerin beginnt mit einer klugen Analyse zur Entstehung von Burnout und Erschöpfung, wobei sie soziologische, psychologische und buddhistische Erkenntnisse einbezieht: Überzogener Ehrgeiz als Antwort auf ein zu niedriges Selbstwerterleben führt zu ständiger Selbstüberforderung und Erschöpfung. Dabei versteht sie die Zeitkrankheiten Burnout und Erschöpfung mit dem Soziologen Byong Chul Han („Die Müdigkeitsgesellschaft“) eher als gesunde Abwehr einer in der Leistungsgesellschaft vorherrschenden Siegermentalität denn als Erkrankung. In buddhistischer Lesart sei eine besonders schwerwiegende Form von Faulheit die Geschäftigkeit. Warum? Der geschäftige Zeitgenosse mit dem aus allen Nähten platzenden Terminkalender habe weder Zeit noch Kraft sich mit den wesentlichen Dingen des Lebens zu befassen. Zu den wesentlichen Dingen gehört unter anderem, sich um eine unterscheidende Haltung zum Leiden zu bemühen – was ist „natürliches“ Leiden (Alter, Krankheit, Tod), was ist „zusätzliches Leiden“. Das buddhistische Verständnis von „zusätzlichem Leiden“ erscheint mir eng verwandt mit dem „neurotischen Leiden“ im Freudschen Sinn: „Die Fähigkeit, uns trotz Leiden und Unvollkommenheit, trotz Schwächen und Widersprüchen zu bejahen, wird uns nicht in die Wiege gelegt. Wir müssen uns für diese Sicht entscheiden und das können wir lernen, wenn wir das für sinnvoll halten und uns darum bemühen.“

Wer sich nicht übers bloße Funktionieren definieren möchte, dem können Achtsamkeit, Mitgefühl mit sich selbst und anderen aber auch der Blick auf eigene Ressourcen helfen: Freude, Beziehungen und Sinn. Als Gegengift bringt Sylvia Wetzel auch den „Mut zur Muße“ ins Spiel. Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, das Individuum durch gezielten Einsatz von Wellnessaktivitäten wieder fit für die Leistungsgesellschaft zu machen, sondern um die Entwicklung einer grundsätzlich anderen Haltung zum Leben. Muße schafft einen zweckfreien Raum zum „Selberdenken“ (-> Hannah Arendt) und hat dadurch den Charakter eines revolutionären Aktes. Unterstützung zum Einüben einer Haltung der Muße bieten zahlreiche, thematisch geordnete Übungen.

Insgesamt erlebe ich die Lektüre des Buches als lohnend für mich selbst, aber auch als Bereicherung meiner therapeutisch-beraterischen Praxis.

Barbara Gussone

Rachel Joyce, Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry (Krüger Verlag 2012), 461 Seiten, 18,99 € (Taschenbuch 2014, 12,00 €)

Ein pensionierter Angestellter erfährt, dass eine ehemalige Kollegin an Krebs erkrankt in einem Krankenhaus liegt. Er möchte mit ihr in Kontakt treten, aber ein Brief oder Blumen scheinen ihm nicht so angemessen. Daher entscheidet er sich, sie zu besuchen. Und er macht sich sofort zu Fuß auf. Die Reise führt den Wanderer von Grenze zu Grenze, vom Südwesten Englands in den Nordosten an die schottische Grenze.

Im Verlauf der mehrmonatigen Wanderung eröffnen sich ihm bislang nicht gekannte Fragen und Lebensbereiche. Das fängt mit Schuhwerk und Kleidung an, geht zu Verpflegung und Übernachtung. Natur wird erlebt, ängstigend und berührend. Er macht unterwegs Begegnungen, angenehme und unangenehme. Die Medien entdecken ihn, machen aus ihm eine Story. Mitwanderer schließen sich ihm an, zeitweise sammelt sich um ihn eine richtige Gemeinschaft, die ihre eigene Dynamik entwickelt.

Und so wird die Wanderung wirklich zu einer Pilgerreise, eine Auseinandersetzung mit den körperlichen Realitäten, den Herausforderungen durch die vielen Begegnungen im Verlauf der Reise. Immer wieder ist er versucht, abzubrechen und aufzuhören. Die Wanderung wird zu einer Pilgerreise, weil er auch aufbricht zu sich selbst, in seine familiäre und berufliche Geschichte mit durchaus überraschenden Einblicken und Wendungen. Im Bild der Pilgerreise eröffnet der Autor ein Panoptikum von Welt und Leben heute.

Spannend wurde mir im Verlauf des Lesens, wie sich meine Wirklichkeit verändert, wenn ich mich auf den Weg mache. Es eröffnen sich neue Sichtweisen. Bisherige Erfahrungen, Einstellungen tragen nicht mehr, Orientierung geht verloren, muss neu gewonnen werden. Auf Ressourcen kann er nur noch begrenzt zurückgreifen. Die eingeübte Welt des Harold Fry geht in die Brüche, setzt sich neu zusammen. Lebenslügen und Illusionen werden enttarnt, das schafft Raum für Lebendigkeit und Neubeginn. Beeindruckend auch, was sich auftut, wenn andere mitreden und mitleben. Der Pilger lernt sich anzuschließen und abgrenzend zu trennen.

Ich habe das Buch mit Vergnügen und Herzklopfen gelesen. Zwar kommt alles ein bisschen skurril daher, gewinnt dadurch eine augenzwinkernde Leichtigkeit. Lebensthemen werden verhandelt ohne belehrenden Gestus. Ich war ein Mitwanderer und die Fragen der Geschichte stellten sich mir selbst: was hätte ich gemacht?

Bruno Gittinger