

Sylvia Wetzel

Achtsamkeit und Mitgefühl

Mut zur Muße statt Hektik und Burnout

Leben
LERNEN 
Klett-Cotta

Mit einem
Vorwort von
Luise
Reddemann

ZU DIESEM BUCH

Philosophen der Antike, buddhistische Weise und Psychotherapeuten der Gegenwart haben etwas gemeinsam. Sie wollen wissen, was ein gutes Leben ausmacht und wie dies realisiert werden kann. Für die bekannte Meditationslehrerin Sylvia Wetzel heißt der Schlüssel »Mut zur Muße«. Die Fähigkeit innezuhalten, die eigene Verfassung zu spüren, sich den Luxus zu erlauben, selbst zu denken, bilden die Grundlage für ein sinnerfülltes Leben. Als Wege der Annäherung daran beschreibt sie die hohe Wirksamkeit einer achtsamen und von Mitgefühl bestimmten Lebensweise. Zahlreiche im Buch enthaltene Übungen dienen dazu, Achtsamkeit und Mitgefühl erfahrbar zu machen. Kurzfristige und kurzfristige Ziele, die heute viele Menschen in den Burnout treiben, treten durch die hier beschriebene Umorientierung von selbst in den Hintergrund.

Sylvia Wetzel, ausgebildete Gymnasiallehrerin, ist seit vielen Jahren hauptberuflich als buddhistische Meditationslehrerin tätig; ihr Schwerpunkt in Lehre und Veröffentlichung ist die Verbindung von westlicher Psychologie und östlicher Spiritualität.

Sylvia Wetzel

Achtsamkeit und Mitgefühl

Mut zur Muße statt Hektik und Burnout

Mit einem Vorwort von Luise Reddemann

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de

© 2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89145-4

E-Book: ISBN 978-3-608-10658-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20237-3

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort von Luise Reddemann	9
Einführung	13

Teil I: Herausforderungen

1	Ehrgeiz entwickeln heißt wegschauen	23
---	---	----

Vier Edle Aufgaben – Minderwertigkeitsgefühle und die Vier Schleier vor Buddha-Natur – Acht weltliche Anliegen – Die protestantische Ethik und die Verachtung der Muße – Minderwertigkeitsgefühle und hohe Ideale – Mimetisches Begehren und der rote Faden – Ich bin nur o. k., wenn ... – Siegermentalität und Leistungsdruck – Wege aus Ehrgeiz heraus

Übungen: Die acht weltlichen Anliegen – Mimetisches oder nachahmendes Begehren – Prioritäten prüfen – Der rote Faden – Etwas gut machen

2	Burnout	37
---	---------------	----

Burnout und Depression: Facetten einer Zeitkrankheit – Exploration und Commitment – Reaktiver versus intentionaler Modus – Ökonomisierung statt Wirtschaft – Wo stehe ich? – Psychoneuroimmunologie von Belastung und Erholung – Ein buddhistischer Blick auf Burnout: Die Faulheit der Geschäftigkeit – Die Müdigkeitsgesellschaft: Burnout als Widerstand

Übungen: Beziehungen – Freude am Tun – Meine Symptome – Wollen und reagieren – Erholung und Belastung – Faulheit – Erste Hilfe

3	Schmerz und Leid	51
	Angst und Wut – Wie viel Leiden ist normal? – Natürliches und zusätzliches Leiden – Ich will es anders haben, als es ist – Im Griff von Gier, Hass und Verblendung – Hört Leiden jemals auf? – Der Weg ist das Ziel – Leiden, Gewalt und die drei Gehirnbereiche <i>Übungen: Leiden annehmen – Aufhänger, Stimmung, Hintergrund</i>	

Teil II: Ressourcen

4	Achtsamkeit	66
	Bemerkten, was geschieht, und erinnern, was heilt – Die vier Bereiche der Achtsamkeit – Drei oder vier Dimensionen von Achtsamkeit – Exkurs: Materialismus oder Idealismus? <i>Informelle Übungen zum Einsteigen: Mit den Armen schwingen – Den Atem spüren – Treppensteigen mit Ja-Danke – Zum Fenster hinausschauen – Gehen im Park mit Ja-Danke</i> <i>Grundübungen: Ja zum Leben – Danke fürs Leben – Sternstunden oder Freude als Weg – Einfach sitzen</i>	
5	Mitgefühl	76
	Vier Aspekte des Mitgefühls – Die Quelle entdecken – Mitgefühl im Vierertakt – Es ist, wie es ist: Gleichmut und die drei Daseinsmerkmale – Drei Ebenen des Leidens und die drei Daseinsmerkmale – Freundlichkeit – Freude und Mitfreude – Aufregung und Idealisieren – Ja-Danke – Der Weg der Faulpelze zum Erwachen – Wie alt bin ich gerade? Und wer spricht? – »Woher kommt dieser Schmerz?« Der Weg zu allumfassendem Mitgefühl <i>Übungen: Die vier himmlischen Gefühle – Mitgefühl – Wie alt bin ich, wenn ich wütend bin? – Wer spricht?</i>	

6	Resilienz	94
	<p><i>Freude: Freude und Präsenz – Vier Ebenen des Glücks – Beziehungen: Allein und mit anderen, unterschiedlich und gleichwertig – Gemeinde, Gruppe und Masse – Beziehungen stiften – Zentrale Elemente einer tragfähigen Gruppe – Sinn: Freude als Weg – Neid als Weg zum Mehr – Prioritäten klären – Unbeständigkeit und Tod – Mut zum Sein oder: Was ist wirklich wichtig? Übungen</i></p>	
7	Arbeit und Muße	114
	<p>Muße und Politik – Selbstvertrauen und Wohlbefinden – Vom aktiven und kontemplativen Leben – Hannah Arendt – Die vita activa: Arbeit. Kultur. Politik – Mut zur Muße: Die vita contemplativa Übungen</p>	

Teil III: Ein gutes Leben: Üben und Alltag

8	Auftanken und Entspannen	125
	<p>Üben: Innehalten, entspannen und auftanken – Leib und Seele, Körper und Geist – Vier Grundlagen der Achtsam- keit – Grundgefühle und emotionale Reaktionen – Grund- stimmungen und Gedanken – Varianten der Übung – Energie durch Freude am Tun – Müdigkeit und drei Arten der Trägheit – Aufhänger, Stimmung und Hintergrund – Selbst- und Fremdbilder – Wer bin ich? Die Vier Schleier – Urvertrauen stärken – Gedanken und Gefühle, emotionale Muster und Verhalten – Vier Weisen der Beruhigung – Die vier Schleier lüften – Wer dient wem? – Der Achtfache Pfad als Übung für den Alltag – Der Achtfache Pfad, Psy- chotherapie und Politik – Die fünf Elemente Übungen</p>	

9	Üben im Alltag	154
	Innehalten, Sammlung, Einsicht – Der Einstieg – Regelmäßig üben – Ein stiller Tag zu Hause – Längerfristige Übungsprogramme – Lese- und Übungsgruppen – Üben am Arbeitsplatz – Bücher und Kurse	
10	Ein Schatz an Übungen	162
	Die Übungen im Überblick	162
	Die Übungsanleitungen in alphabetischer Reihenfolge	165
 Anhang		
	Glossar	197
	Sylvia Wetzel in der edition tara libre	203
	Informationen zum Buddhismus und mehr	204
	Literatur	205
	Informationen zur Autorin	211

Vorwort

In den letzten Jahren ist der Buddhismus, zunächst eher vorsichtig, inzwischen mit mehr Macht, auch in psychotherapeutischen Kreisen auf Interesse gestoßen. Es zeigt sich, dass buddhistische Konzepte über die menschliche Psychologie und für ein »gutes Leben« sehr praxisnah umsetzbar sind, und darüber hinaus über eine klare ethische Grundlage verfügen. Übungen, die Buddhisten seit zweieinhalbtausend Jahren helfen, mitfühlender, freundlicher, gelassener und achtsamer zu werden, könnten auch für westliche Menschen hilfreich sein. So hat sich auch eine auf westliche Bedürfnisse ausgerichtete Lehre innerhalb der buddhistischen Richtungen entwickelt, die von hoch kompetenten westlichen LehrerInnen vermittelt werden. Eine davon ist Sylvia Wetzel, mit der ich die Freude und die Ehre habe, seit fast 20 Jahren zusammenarbeiten zu dürfen. (Reddemann, Wetzel 2011)

Wenn ich das hier vorliegende Buch von Sylvia Wetzel empfehle, geht es mir um zwei Anliegen: Zum einen die Frage, ob wir in der Psychotherapie, ähnlich wie im Buddhismus, Wege gehen können, die Leiden von Anfang an lindern. In gewisser Weise sollte das ein Anliegen jeder Psychotherapie sein, jedoch meinen auch heute noch viele, dass ohne Leiden Heilung gar nicht möglich sei. Die ganzheitliche Sicht des Buddhismus, die aus einer eher spirituellen Haltung heraus zwischen Schmerz und Leiden unterscheidet, mag an dieser Stelle hilfreich sein. Buddhisten meinen nämlich, dass, wenn wir nicht vermeidbares Leiden nicht akzeptieren, wozu u. a. Altern, Kranksein und Sterben gehören, genau dies unser Leiden bzw. unseren Schmerz vergrößere. Was kann uns bei diesen zweifellos nicht geringen Herausforderungen helfen? Möglicherweise eine spirituelle Sicht, die uns auffordert, uns unserer »wahren Natur« bewusster zu werden, oder, wie es im Buddhismus heißt, zu erwachen. Erwachen könnte man aus meiner Sicht begreifen als einen immer wieder aufs Neue zu gehenden Weg, der das Leben als Ganzes akzeptieren hilft. Aus dieser Perspektive kann dann Leiden einen anderen Platz im Leben einnehmen, sodass Leben Glück und Leid bedeutet, nicht nur Leiden und auch nicht nur »think pink«, wie einige neuere Richtungen zu suggerieren versuchen. (Freud ging ja

bekanntlich davon aus, dass mit Hilfe der Psychoanalyse neurotisches Elend in normales Elend verwandelt werden könne. Mehr wollte er nicht in Aussicht stellen.) Es wäre ein Weg, zu dem das Wissen gehört, dass wir verbunden sind, und dass Verbundenheitserfahrungen Platz brauchen in unser aller Leben. Dafür brauchen wir ethische Wegweiser. Buddhisten empfehlen, wie bereits oben erwähnt, vor allem Mitgefühl, Mitfreude, Achtsamkeit bzw. Gleichmut und Freundlichkeit.

Daraus ergibt sich fast zwangsläufig die zweite mich interessierende Frage: »Wie können wir daran arbeiten, zu einer reifen, authentischen Person zu werden, und dabei dennoch anerkennen, dass wir etwas sind, was eindeutig viel mehr ist als Person?« (Welwood 2012, S. 24)

Nachdem Erich Fromm schon in den 50er-Jahren über die Beziehung zwischen Buddhismus und Psychoanalyse nachgedacht hat (Fromm et al. 1971), ist John Welwood unter westlichen Psychotherapeuten einer der ersten, die eine Generation nach Fromm sich in den 80er-Jahren mit Fragen der Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der Weisheit des Ostens und der Weisheit des Westens beschäftigt hat. Die westliche Psychologie habe die konditionierte Psyche zum Gegenstand und erhellte sie in allen Einzelheiten mit einer solchen Klarheit, wie der Osten bedingungslose Bewusstheit beleuchte. Die östliche kontemplative Psychologie, die auf der Praxis der Meditation beruhe, biete Lehren darüber, wie man unmittelbares Wissen von der essentiellen Natur der Realität bekommen kann, ein Wissen, das jenseits der Reichweite konventionellen begrifflichen Denkens liegt. Doch obwohl die Betonung des Ostens – von nichtpersönlicher Bewusstheit und direkter Realisierung der Wahrheit – und die des Westens – von individueller Psychologie und begrifflichem Verstehen – sich zu widersprechen und auszuschließen scheinen, können wir sie auch als komplementär wertschätzen. Beide sind nämlich für eine volle Realisierung des Potentials, das zur menschlichen Existenz gehört, essentiell. (Welwood 2012, S. 24 – 25)

Auch die Arbeitshypothese von Sylvia Wetzels Buch kann man so verstehen: Dass die beiden Wege komplementär sind und es sich lohne, ihre Unterschiede und Gemeinsamkeiten genauer kennenzulernen.

Der Buddha lädt allerdings auch dazu ein, »Ungewissheit wertzuschätzen« und ruft dazu auf, »die Wahrheit der Dinge selbst herauszufinden, statt sich auf die Autorität anderer zu verlassen.« (Batchelor 2012, S. 131) »Sein einziges Kriterium für die Bewertung einer Lehr-

meinung habe in der Frage gelegen, ob sie Leiden hervorruft oder lindert, meint Stephen Batchelor. (op. cit. S. 132) Dies erscheint mir eine brauchbare Richtschnur sowohl für PatientInnen wie auch für TherapeutInnen.

Aus der Erfahrung der Zusammenarbeit mit Sylvia Wetzel gehe ich davon aus, dass es nützlich ist, einige Elemente der buddhistischen Praxis in die westliche Psychotherapie zu integrieren. Hierzu bietet die Autorin reichhaltige Anregungen mit Hilfe bewährter buddhistischer Übungen. Manche Leserin, manchen Leser werden die Übungen an Verhaltenstherapie erinnern, so dass es lohnt, sich klarzumachen, dass die Übungen aus der Verhaltenstherapie die jüngeren sind, nämlich keine hundert Jahre alt, während die buddhistischen Übungen gute 2000 Jahre überdauert haben. Und man sollte sich daran erinnern, dass alle Übungen einen Hintergrund haben, nämlich den, Leiden zu verringern, für sich selbst *und für andere*. Das heißt, jede Übung hat bei genauer Betrachtung und bei genauer Lektüre des vorliegenden Buches ethische Implikationen.

Nach neuerer Forschung spricht vieles dafür, dass PatientInnen am ehesten gesunden können, wenn ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen ihnen mit Mitgefühl begegnen. (Benedetti 2011) Eine Praxis des Mitgefühls ist eines der zentralen Anliegen buddhistischer Lehren. Zur Frage, wie man Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen umsetzen kann, finden sich im Buch mannigfaltige Anregungen.

Nicht zuletzt durch die Begegnung von westlichen Forschern und buddhistischen Praktikern ist inzwischen auch deutlich geworden, dass es nicht allein die Empathie ist, die für eine gelingende Behandlung von Bedeutung ist, sondern Mitgefühl das Entscheidende ist. Mitgefühl unterscheidet sich von Empathie, das lediglich Einfühlung bedeutet, durch die Bereitschaft, Heilsames bewirken zu wollen und zu tun. Angeregt durch buddhistische Lehren habe ich für die Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie (Reddemann 2001) einen mitgefühlsbasierten Ansatz entwickeln können, der sowohl Mitgefühl für sich selbst wie für andere unterstützt und daher für PatientInnen wie Therapeutinnen – hier zur Burnout-Prophylaxe – von Nutzen sein kann.

Die Förderung von liebevoller Zugewandtheit und Freude findet sich in vielen Therapieansätzen, insbesondere in ressourcenorientierten. Gelassenheit als Ergebnis von Achtsamkeit zu fördern, scheint mir ein Anliegen fast jeder Psychotherapie. Die buddhistischen Empfehlun-

gen 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.

Der explizit buddhistische Ansatz von Sylvia Wetzel kann ein Gewinn sein für alle, die ihr therapeutisches Handwerkszeug erweitern wollen und die darüber hinaus die Frage interessiert, wie man Ethik in die Psychotherapie integrieren kann, ohne den PatientInnen etwas aufzudrängen.

Luise Reddemann

Einführung

Die Themen dieses Buches – Achtsamkeit, Mitgefühl und Muße statt Hektik und Burnout – sind seit Jahren ein ganz besonderes Anliegen für mich, und ich reflektiere sie im Licht sehr unterschiedlicher Denkansätze. Darin unterscheidet sich dieses Buch von meinen anderen Büchern, auch wenn es wieder viele grundlegende und einfache Übungen enthält, die auch Menschen ohne meditative Vorbildung gut ausprobieren können. Der Reichtum des Abendlandes und der buddhistischen Lehren und Übungen leuchtet besonders und auch ganz neu auf, wenn man beide Perspektiven in Beziehung setzt und auf Parallelen und Entsprechungen zwischen westlichen und östlichen Ansätzen hinweist. Buddhistische Schulen und indische Lehren erforschen vor allem die geistige Dimension des Lebens und zeichnen ein sehr optimistisches Bild von den Möglichkeiten des Menschseins. Und der Westen ist stolz auf seine differenzierten Erkenntnisse der materiellen Struktur von Mensch und Welt.

Diese beiden unterschiedlichen Perspektiven auf das Leben ergänzen sich im Prinzip wunderbar, aber leider neigen viele ihrer Vertreter in Ost und West dazu, entweder den geistigen oder den materiellen Ansatz zu verabsolutieren und die jeweils andere Perspektive als sekundär und abgeleitet zu betrachten. Das führt in beiden Fällen zu einer unvollständigen Weltsicht. Solange nicht die Innen- und die Außenperspektive – der geistige und der materielle Ansatz – als zwei Seiten einer Medaille, als zwei Perspektiven auf das gleiche »Ding«, das Leben heißt, verstanden werden, hinken unsere Weltbilder. Und dann bleibt unser Leben unvollständig und wir als Menschen unreif und unsicher, auch wenn wir uns in der Aura großer Traditionen sonnen. Ein rein individualistischer Ansatz, bei dem ich mich ganz authentisch lediglich mit meinen eigenen Ansichten beschäftige, kann das Leben erst recht nicht fassen. Alle diese Ansätze stellen mich nicht zufrieden. Aus diesem Grund setze ich mit diesem Buch immer wieder westliche und buddhistische Denkmodelle in Beziehung, und das bereichert beide Ansätze.

Das ist nicht nur eine interessante und intellektuell anregende Spie-

lerei, sondern mir scheint, an diesem kritischen Punkt der Moderne und Postmoderne könnte die Begegnung zwischen den kontemplativen Traditionen des Ostens und den materiell orientierten Ansätzen des Westens besonders fruchtbar werden. Zu Beginn des dritten Jahrtausends stehen viele Errungenschaften unseres demokratischen und sozialen Verfassungsstaates auf dem Prüfstand. Ich glaube, dass wir die großen Krisen und Herausforderungen unserer Zeit – Erschöpfung und übertriebene Leistungsbereitschaft – nur dann meistern können, wenn wir mehr Raum für Muße und gründliches Nachdenken schaffen. Viele gute Argumente liefert mir dabei der Buddhismus, der eine ausgefeilte Wissenschaft der meditativen Seiten des Lebens entwickelt hat.

Es gibt inzwischen viele Ratgeber zum Thema Burnout und Entspannung, einige informative populärwissenschaftliche Titel über die antiken Vorstellungen zum guten Leben, über Weisheit und Philosophie, über Theorie und Praxis des Buddhismus und auch zum Themenkreis Muße. Darin werden vor allem die Kunst des Müßiggangs empfohlen und ein Lob der Faulheit gesungen. Aber Muße ist unendlich viel mehr als chillen, abhängen und faul sein. Was genau Muße ist und wozu sie gut ist, davon ist in diesem Buch immer wieder die Rede. Denn Muße – im Sinne von Zeit, in der wir frei sind von äußeren und inneren Zwängen und die uns befähigt, selber zu denken und das Denken zu überschreiten – ist ein wesentlicher Teil der Lösung des Problems der Überforderung.

Das Buch kann und will keine psychotherapeutische Begleitung oder einen Klinikaufenthalt bei der Diagnose Erschöpfungsdepression ersetzen, und es ist auch keine Einführung in den Buddhismus. Es will konkrete Anregungen zur Burnout-Prophylaxe geben und darüber hinaus Mut machen, die eigenen Prioritäten zu überprüfen und Bedingungen für ein gutes Leben zu schaffen. Ein gutes Leben hängt nach meiner Erfahrung weit mehr von unserer Lebenseinstellung als von materiellen Bedingungen ab. Da viele Menschen keinen gemeinsamen Bedeutungszusammenhang mehr mit anderen teilen, sondern sich in unterschiedlichen Lebensbereichen an unterschiedlichen Werten orientieren, fehlt den meisten ein Sinnzusammenhang, der uns ein Gefühl von Ganzheit, von Zusammengehörigkeit gibt.

Dieses Buch will immer wieder dazu anregen, das gemeinsame Anliegen in unterschiedlichen Zugängen zu den kleinen und großen