

Hans-Arved Willberg

Das ganze Ja zum Leben

Christliche Spiritualität der Achtsamkeit

Kevelaer: Butzon und Bercker Verlag, 2019

307 Seiten

22,00 €

ISBN 978-3-7666-2902-8

Gibt man in die Internet-Suchmaschine Google das Stichwort „Achtsamkeit“ ein, so erhält man nach 0,46 Sekunden ca. 19 Millionen Treffer. Der Begriff ist in aller Munde und das Angebot an Achtsamkeits-Seminaren und Achtsamkeits-Ratgebern ganz unterschiedlicher Couleur unüberschaubar. Auch das vorliegende Buch ermutigt zu einer Sensibilisierung der Aufmerksamkeit für die gegenwärtige Situation und den Mitmenschen. Da mag man geneigt sein zu fragen, ob es dazu wirklich eines weiteren Buches bedurfte. Doch ein Blick in das Inhaltsverzeichnis zeigt schnell: Achtsamkeit ist hier Herzensbildung und die Kunst der Aufmerksamkeitslenkung.

Der Autor, Hans-Arved Willberg, Sozial- und Verhaltenswissenschaftler, Philosoph, Theologe und Leiter des Instituts für Seelsorgeausbildung (ISA), setzt bei der seelischen Gesundheit an, die er „Rückkehr zur Natürlichkeit“ nennt. Gegliedert in sieben aufeinander aufbauenden Kapiteln erläutert Willberg konzise die verschiedenen Traditionen und Facetten eines achtsamen Lebensstils: „In der Bibel wie auch in der mystischen und psychagogischen Tradition des Christentums wird kaum explizit von Achtsamkeit gesprochen, sehr viel jedoch von drei Aspekten, die für die Definition des Phänomens zentrale Bedeutung haben: Wachsein, Geduld, Gelassenheit.“



Anschaulich und differenziert zeichnet Willberg den Entwicklungsprozess nach: zu sich finden und die Wirklichkeit bejahen – zur Ruhe kommen und Beobachten – im bejahten, alltäglichen Dasein die Haltung der Dankbarkeit und Akzeptanz üben – sich und andere annehmen – achtsam kommunizieren. Willberg warnt aber auch vor Ideologie und religiöser Vereinnahmung: „Überall, wo sich spirituelle und religiöse Wege institutionalisieren, entsteht die Versuchung des Missbrauchs der Macht (...).“ Jedes Kapitel schließt mit einer bündigen Zusammenfassung der Gedanken.

Das anspruchsvolle Sachbuch, das allen, die in seelsorglichen Beziehungen stehen, zu empfehlen ist, verlangt einen „aufmerksamen“ und konzentrierten Leser. Die sorgfältige Gliederung und der klare Gedankengang erleichtern aber die Lektüre.

Sr. Raphaela Brüggenthies OSB