

## REZENSIONEN

### CHRISTLICHE ACHTSAMKEIT HANS-ARVED WILLBERGS „DAS GANZE JA ZUM LEBEN“

MICHAEL HAMMANN



Willberg, Hans-Arved (2019). *Das ganze Ja zum Leben*. Kevelaer: Butzon & Bercker. ISBN 978-3-76662-602-8, 307 S., Hardcover 22,00 €

Ich lernte Hans-Arved Willberg 2008 in seiner Tätigkeit als Dozent am Institut für Seelsorgeausbildung kennen und schätzen, als ich die Ausbildung zum Pastoraltherapeuten (ISA) begann. Die Ausbildung schloss ich im Jahre 2014 erfolgreich ab.

Im letzten Jahr der Ausbildung entstanden in meinem Leben Situationen, hauptsächlich beruflicher Natur (ich war als selbstständiger Ingenieur tätig und meine eigene Firma begann sich aufzulösen), die mich tief in die Krise rissen und an den Rand „handfester“ depressiver Verstimmungen brachten. Das war in diesem Maße ungewohnt für mich, bin ich doch seit jeher ein positiv denkender, stets optimistischer Mensch gewesen, und ich bin das heute noch (bzw. wieder). Mit dem Rest Optimismus begab ich mich auf die Suche nach einer Selbsthilfemöglichkeit, die mir aus dem „gefühlsmäßigen Jammertal“ heraushelfen sollte.

Auf dieser Suche lernte ich das Thema *Achtsamkeit* kennen – bereits vor dem Erscheinen des ersten Buches von Hans-Arved Willberg zu diesem Thema (Willberg, 2015). Ich lernte *Achtsamkeit* genau so kennen, wie es dort beschrieben wird: „*Achtsamkeit* heißt: zur Ruhe zu kommen, Gutes dankbar wahrzunehmen und Gegebenes, das man nicht ändern kann, zu akzeptieren. Die gute Nachricht: *Achtsamkeit* lässt sich einüben.“ Die *Achtsamkeitsübungen* waren mein Weg, wie ich meine inneren Schweinehunde und Sorgengeister austricksen konnte, und nach einigen Monaten der (fast) täglichen *Achtsamkeitsübungen* begann es mir wieder besser zu gehen.

Ich bin überzeugter Christ und war damals aktiv engagiert in einer charismatischen freien Gemeinde als Leiter eines Stammes der Pfadfinderschaft Royal Rangers. Nicht zuletzt als solcher und damit als Mitglied in der erweiterten Leiterschaft der Gemeinde, sondern auch aus Gründen der mir in vielen Jahren des „frommen, religiösen“ Lebens „anerzogenen“ Abneigung, ja sogar Angst gegenüber allem, was nicht auf der christlichen Lehre beruht, machte ich mir viele Gedanken. Die Hauptfrage war: Wie ist das Thema *Achtsamkeit* bzw. *Meditation* mit der Bibel und mit meinem Glauben vereinbar? Doch das, was ich über *Achtsamkeit* in Erfahrung bringen konnte, überzeugte mich zum größten Teil davon, dass das eine das andere nicht ausschloss, und so begann ich mich autodidaktisch in *Achtsamkeit* zu üben, trotz verbleibenden Zweifeln, einfach ausprobierend – mit dem bereits erwähnten Erfolg, dass ich sehr gut und schnell von den positiven Auswirkungen der mehr oder weniger regelmäßigen *Achtsamkeitsübungen* profitierte.

Als dann das oben erwähnte Buch von Hans-Arved Willberg erschien, war ich schon etwas mehr „beruhigt“, auch aus berufener „christlicher“ Feder Positives zu diesem Thema zu lesen. Als Hans-Arved Willberg auch noch die Ausbildung zum „Christlichen *Achtsamkeitstrainer*“ entwickelte und anbot, war es für mich gleich klar, irgendwann an diesem teilzunehmen.

Das parallel zur neuen Ausbildung erschienene Buch *Das ganze Ja zum Leben*, das auch Pflichtliteratur für die Ausbildung ist, befreite mich letztendlich komplett von meinen Zweifeln, ob ich mit der Übung von *Achtsamkeit* den „tugendhaften Weg zur Erlösung“ verlassen hatte oder nicht.

In seiner unnachahmlichen Art und Weise, seiner Klarheit, seiner theologischen und philosophischen Tiefe, die ich in jeder Seminarstunde bei ihm kennenlernen durfte, begründet Hans-Arved Willberg nicht nur, dass das eine das andere

nicht ausschließt, sondern im Gegenteil, dass Achtsamkeit sogar sehr biblisch und christlich ist. Willberg schreibt, dass Christliche Achtsamkeit eine Spiritualität des Natürlichen sei: Das Heilige liegt im Profanen, Gotteswirklichkeit ist Weltwirklichkeit. Und darum lasse sich logisch folgern, dass wer Gott und die Welt liebt, achtsam lebe. Achtsamkeit ist die ungeteilte Akzeptanz des Gegebenen, das von Gott kommt.

Hans-Arved Willberg stellt die Lehre der Achtsamkeit mit wissenschaftlicher Exaktheit in direkten Zusammenhang mit der christlichen Lebens- und Denkweise. Zusätzlich gibt er wertvolle seelsorgerliche Tipps und praktische Anleitungen zu verschiedenen Themen, die zu einem Leben mit einer gesunden Spiritualität führen können, wenn man regelmäßig übt und sich Achtsamkeit sozusagen „verinnerlicht“.

Für mich mit immer wieder erstaunlichen Aha-Momenten vergleicht Willberg fernöstliche Meditationswege mit den christlichen Wurzeln der Achtsamkeit. Das Ziel ist eine christlich spirituelle Achtsamkeitspraxis. Willberg bleibt bei seiner wissenschaftlichen Ausarbeitung des Themas Achtsamkeit zu jeder Zeit ganz klar und eindeutig auf der „christlichen Seite“, jedoch ohne in Ideologie und Religiosität abzurutschen. Aufgeschlossene Christen, die auch mal gerne über den Tellerrand hinausschauen wollen, ohne sich der Gefahr auszusetzen, sich durch die Lektüre von Gott zu entfernen, finden in diesem Buch wertvolle Schätze der christlichen Überlieferung. Zugleich werden die Schätze anderer, insbesondere buddhistischer Weltanschauungen gehoben, ihre positiven Seiten hervor gehoben und in ein gutes Verhältnis zur in den vergangenen Jahrhunderten „verloren gegangenen“ christlichen Meditationspraxis gestellt, die hierdurch ein Stück weit wieder belebt wird.

Ich möchte dieses Buch jedem Christenmenschen ans Herz legen, der in ähnliche Situationen kommt, wie ich sie eingangs beschrieben habe und auf Grund seiner „christlichen Erziehung“ eher kritisch gegenüber fernöstlich angehauchten Techniken eingestellt ist; nein, ich würde mir sogar wünschen, dass noch viel mehr glaubende Menschen dieses Buch lesen, erstens, um sich für Krisenerfahrungen vorzubereiten und zweitens, um sich aus ihrem oft ideologisch und religiös engen Korsett zu befreien. Das hier beschriebene Buch enthält viele hierfür geeignete „Augenöffner“. Ich schließe mit einem Zitat von Hans-Arved Willberg:

*„Achtsamkeit schärft die Sinne. Sie bringt ‚Kopf‘ und ‚Herz‘ zusammen und verstärkt nicht nur Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz, sondern auch die freundliche Aufgeschlossenheit und das Mitgefühl für andere.“*

## QUELLENANGABE

Willberg, H.A. (2015). *Achtsamkeit: Mein Schlüssel zum Glück*. Moers: Brendow.

## DER AUTOR

Dipl.-Ing. Michael Hammann, 59 Jahre, Projektmanager und Entwicklungsleiter in der Photovoltaik-Branche; Seelsorgeausbildung bei ICL und ISA, dort Abschlüsse Pastoraltherapeut (ISA) und in Achtsamkeitsbasierter Kognitiver Seelsorge und Therapie (AKST), ehrenamtliches Engagement in der „Endlich-Leben“-Gruppenarbeit.

E-Mail: mmhammann@posteo.de