

Luise Reddemann, Sylvia Wetzel

Mögen alle Wesen glücklich sein

Mitgefühl und Gerechtigkeit neu entdecken

[Patmos Verlag](#) 2017

184 S.

ISBN: 978-3-8436-0996-8

18,00 €



Luise Reddemann ist Fachärztin für Psychotherapie und vielen von uns durch ihre Forschungen zur ressourcenorientierten Therapie, insbesondere der Traumatherapie, ein Begriff. Silvia Wetzel ist eine bekannte buddhistische Meditationslehrerin.

Die beiden Autorinnen haben sich in diesem Buch das Ziel gesetzt, die menschliche Psyche unter den Aspekten der Gerechtigkeit und des Mitgefühls zu betrachten und zwar bezogen auf die Welt von heute, in der Kriege, Vertreibung, Hunger und Folter sowie kollektive Verarmung uns vor größere Probleme denn je stellen.

Luise Reddemann untersucht diese Themen im ersten Teil des Buchs aus psychotherapeutischer Sicht und nimmt Bezug auf sozialrevolutionäre Forschungen der 70er, 80er und 90er Jahre. Ihre Beobachtung, dass Veränderungen, wenn sie aus Hass und Not entstehen, häufig wieder autoritäre Strukturen hervorbringen und wenn sie aus Mitgefühl und Verantwortung für die Erde entstehen, freiheitliche und offene Veränderungen hervorbringen, fand ich spannend. Sie beschreibt, wie Mitgefühl und Gerechtigkeitsempfinden entstehen können und vermittelt Haltungen, mit denen wir für mehr Gerechtigkeit auf dieser Welt eintreten können. Nicht erwähnt sie, dass nach Untersuchungen von Friedensforscherinnen diejenigen Gesellschaften zu weniger autoritären Konfliktlösungen neigen, in denen Frauen gleichberechtigt sind und häusliche Gewalt gegen Frauen bekämpft wird.

Sylvia Wetzel beschreibt im zweiten Teil des Buchs die Themen Mitgefühl und Gerechtigkeit aus buddhistischer Sicht und fügt ein weiteres Kapitel an mit Übungen aus dem achtfachen Pfad, die unser Mitgefühl trainieren.

Interessant waren hier besonders die Tipps, die Buddha vor 2500 Jahren dem damaligen Kaiser gab mit der Mahnung nicht zu töten, weder Menschen noch Tiere einzusperren und keine anderen Wesen schädenden Berufe auszuüben. Tipps, die heute noch große Aktualität haben.

Nachdem ich von ihrem Buch "Achtsamkeit und Mitgefühl" (Rez. Lachesis 44) begeistert war, habe ich diesen Buchabschnitt diesmal mit einem kritischeren Blick gelesen: In diesem Buch nimmt sie keinen Bezug auf die grüne Tara, auf weibliche Prinzipien im Buddhismus.

Mehrere Probleme bleiben m.E. unberücksichtigt: Sie beschreibt die Übungen für Mitgefühl und

Rezension von Anja Kraus, [Redaktion der LACHESIS-Zeitschrift](#)

Gerechtigkeit, lässt aber die Bedingungen außer acht, in denen Mitgefühl und Gerechtigkeitsgefühl, Vergebung und Hoffnung systematisch zerstört werden, nämlich wenn Menschen auf der Flucht oder im Krieg oder im eigenen Zuhause traumatisiert werden und dass es, was Leiden und Unbeständigkeit angeht, große geschlechtsspezifische Unterschiede gibt. Hier erwähnt sie nicht die besondere Aufgabe des Schutzes von Frauen und Kindern in Krisengebieten als Zukunftsträger*innen und Ethikentwicklerinnen dieser Gesellschaft.

Sie bezieht sich auf die Lehren patriarchaler Religionen, auf Christentum, Judentum, Konfuzius und Buddha. Dies alles sind Religionen, die im Gegensatz zu den eher matrifokal ausgerichteten Naturreligionen bereits privilegierte Priesterkassen und einen mit eher männlichen Attributen gezeichneten Gott herausgebildet haben. Paleolithische Gesellschaften beschreibt sie als keulenschwingende Jägerclans, obwohl diese nachweislich eher egalitär lebten, Muttergottheiten verehrten und eher vom Sammeln und Fischen lebten als vom Jagen. Da mangelt es m. E. an frauenfreundlichem Forscherinnengeist. So habe ich im zweiten Teil eher mal darüber geschmunzelt, was sie ausblendet.

Trotzdem habe ich mich tief berührt gefühlt und das Buch mit seinen Thesen ständig im Kopf gehabt. Ich habe im Freundeskreis darüber gesprochen und mich häufig mit den Ideen beschäftigt – also Vorsicht – es wirkt tief und nachhaltig.

Ich soll sogar weniger kämpferisch als sonst gewesen sein.

Lesenswert und vor allem geeignet für Menschen, die Lust auf Philosophie und Diskussion haben und die an einer wohlwollenden und tiefgreifenden Lösung bzw. Heilung derzeitiger gesellschaftlicher Probleme interessiert sind.

Das Buch sollte Lektüre im Ethikunterricht werden! Bei aller Kritik – ein tolles Buch!