
Bücherschau

Rainer Krockauer, Johannes Jungbauer (Hg.), *Spiritualität und Selbstsorge. Zeit für das, was trägt. Interdisziplinäre Beiträge. Schriften der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen Bd. 25*, Verlag Barbara Budrich, Opladen, Berlin, Toronto 2024, 198 S., ISBN 978-3-8474-0779-9, € 32,-

Im interdisziplinär angelegten Band, herausgegeben von dem Theologen Rainer Krockauer und dem Psychologen Johannes Jungbauer – beide Professoren der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen – werden Spiritualität, Achtsamkeit und Selbstsorge aus unterschiedlichen Entstehungs- und Arbeitskontexten zugänglich gemacht. Der Anspruch der zwölf Beiträge aus theologischen, philosophischen, psychologischen, soziologischen und literarischen Perspektiven ist es, einer „breiten Leserschaft“ Impulse zu liefern, um v. a. den in Sozial- und Gesundheitsberufen zunehmend diagnostizierten Burnout-Erkrankungen vorzubeugen. Spiritualität und Selbstsorge seien gerade für Professionelle in Sozial- und Gesundheitsberufen besonders wichtig. Die Herausgeber plädieren deshalb für eine (Re-)Integration von Spiritualität in die Arbeitskontexte unter besonderer Berücksichtigung von Achtsamkeitskonzepten und praktischen Achtsamkeitsübungen (7–12).

„Wer verstehen will, was spirituelle Sorge ausmacht und auszeichnet, braucht – selbstredend, aber nicht selbstverständlich – einen ‚Begriff‘ im Sinne eines persönlich bedeutsamen und intersubjektiv kommunizierbaren Verständnisses sowohl von ‚Spiritualität‘ wie von ‚Sorge‘“ (192), so Ulrich Feeser-Lichterfeld in seinem das Buch abschließenden Beitrag. Spiritualität ist gemäß den Autoren das, was uns trägt und hält, was unser Leben mit Geist und Sinn erfüllt. Sie könne christlich, muslimisch oder auch religionsungebunden sein. Sie gehöre zum Menschen „wie das Wasser zum Fisch“ (7). Dabei wird das Abdriften in esoterische oder populistische Selbstoptimierungspraktiken ebenso vermieden wie eine opportunistische Anwendung von reinen Entspannungs- oder Enhancement-Techniken. Den Autorinnen und Autoren geht es primär um eine achtsame innere *Haltung*, die durch Wachsamkeit gegenüber der Umwelt, den Mitmenschen, aber eben auch sich selbst gegenüber gekennzeichnet ist. Insofern gehe es immer auch darum, die eigenen Bedürfnisse und Belastungsgrenzen wahrzunehmen und einen freundlichen Umgang mit sich selbst zu pflegen, den Alltag zu entschleunigen und sich dem allgegenwärtigen Effizienzdenken zu entziehen.

Selbstsorge wird als umfassende Lernaufgabe verstanden. Die teils anspruchsvoll-theoretischen, teils anschaulich skizzierten Impulse reichen von der „Kunst der Stille“ (*Doris Krockauer*, 13–20) über „Philosophie als spirituelle Praxis“ (Joachim Söder, 21–31), von machtkritischen Betrachtungen zu digitalen Applikationen (Maik Wunder, 88–108) bis hin zu Sensibilisierungen für Grenzsituationen des Alterns (Andreas Wittrahm, 109–125), von der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen (126–141) bis zu Aus- und Weiterbildungen mit Studierenden der Sozialen Arbeit (142–170) oder Leitungskräften in der Pflege und in der Sozialen Arbeit (171–191). Der Band hebt sich wohlthuend ab von den unzähligen Rinnsalen, die ins Meer der Ratgeberliteratur fließen. Spiritualität wird in ihrer theologischen Beheimatung begründet und diese wiederum als kritische Sinnschärfung plausibilisiert. Die Differenzierung menschlicher Ängste und Sorgen in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche dient als Plattform, sich verstärkt um persönliche Lebensziele, Sinnfragen und Werten zu kümmern. Spiritualität

rückt insofern als Quelle von Hoffnung, Zuversicht und Lebensfreude ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Der Band ist bei aller Diversität und Komplexität jedoch kein Buch über Burnout-Prophylaxe. Dazu kommen wichtige Aspekte wie Sicherheit, Organisation, Ungereimtheiten und konfligierende Beziehungen am Arbeitsplatz, berufsbedingte (Sekundär-)Traumatisierungen oder familiäre Belastungen nicht zur Sprache. Auch das Wahrnehmen von Warnsignalen, von Unter- oder Überforderung etwa, wird kaum thematisiert. Im Rahmen einer guten Selbstsorge und einer umfassenden Salutogenese wäre beispielsweise eine kritische Sicht auf übersteigerten Bedarf an professioneller Anerkennung oder auf die ungesunde Aufopferungsbereitschaft von Belang. Das Gefühl, nicht oder nur durch entbehrungsreiche Leistungen zu genügen, und stets anderen gegenüber etwas schuldig zu bleiben, steckt oft hinter sich manifestierenden Erschöpfungszuständen. Auch Formen narzisstischer Selbstüberhöhung bis hin zu grenzverletzendem (Macht-)Missbrauch sind in psychosozialen und seelsorglichen Berufskontexten keine Seltenheit. Die hier vorliegenden Beiträge fokussieren demgegenüber auf die Ressourcen und den Einbezug von *spirituellen* Elementen der Selbstsorge. Als solches eignet sich das Buch insbesondere für professionell Helfende in Sozial- und Gesundheitsberufen, beinhaltet aber wichtige Themen darüber hinaus für alle beruflich und ehrenamtlich Engagierten.

Pfarrer Dr. theol. Thomas Wild, Geschäftsleiter Aus- und Weiterbildung in Seelsorge, Spiritual Care und Pastoralpsychologie AWS Schweiz an der Theologischen Fakultät der Universität Bern, Länggassstrasse 51, CH-3012 Bern; E-Mail: thomas.wild@unibe.ch