

(95–108). Nicht übersehen darf man die einzige Frau in diesem Teil: Maria Alberta Lückner, die sich Zeit ihres Lebens für eine Zusammenarbeit der Religionen für den Frieden eingesetzt hat.

Der zweite Bereich stellt Personen vor, die den Dialog von Christentum und Judentum auf die Wege gebracht und entscheidend vorangetrieben haben; hier finden wir neun Personen vorgestellt, angefangen vom berühmten jüdischen Philosophen und Bibelübersetzer Moses Mendelssohn (143–156) bis zu dem unermüdlich um eine „christliche Theologie des Judentums“ bemühten Clemens Thoma (255–263). Sehr ausführlich beschrieben sind auch die in den Umkreis von Franz Rosenzweig gehörenden Konvertiten Hans Philipp Ehrenberg (157–170) und Eugen Rosenstock-Huessy (171–185) mit ihren ungemein breit gestreuten und einflussreichen Werken. Als ein weiterer zum Christentum konvertierter Jude ist Paul Démann gerade deshalb zu nennen, weil im Zusammenhang mit seinen Bemühungen um die Überwindung des Antisemitismus auch so wichtige Personen wie Géza Vermes, Fadiey Lovsky und besonders Jules Isaac mit ihrem Anteil daran dargestellt werden (221–232). Gern liest man auch die Biografie des bei uns noch gut bekannten Pinchas Lapide (233–246) sowie jene von Simone Weil, der zweiten Frau im Chor der in diesem Band beschriebenen Personen (209–219).

Im dritten Bereich werden aus dem Feld der fernöstlichen Religionen noch sieben Personen vorgestellt, u. a. so berühmte Gestalten wie Rabindranath Tagore (299–311) und Mohandas Karamchand Gandhi (323–330). Von ersterem wird nicht nur seine Auseinandersetzung mit dem Christentum und dem Islam beschrieben, sondern auch von seinem lyrischen Schaffen mit schönen Beispielen berichtet, bei Gandhi hingegen steht sein pazifistisches politisches Wirken im Vordergrund. In diesem Zusammenhang ist auch Bhimrao Ramji Ambedkar zu nennen (331–342), der sich als Angehöriger der Unberührbaren ebenfalls massiv für die Aufhebung des Kastenwesens einsetzte und mit einer Massenkonversion von Dalits zum Buddhismus dieser Religion in Indien einen Platz verschaffte. Schließlich seien noch zwei Europäer erwähnt, welche die Kenntnis der religiösen Texte Indiens ungemein gefördert haben: Friedrich Max Müller (281–299), der durch seine Übersetzungen der Veden die Religionswissenschaft enorm bereichert hat,

und Karl Eugen Neumann (313–322), dessen Einfluss auf deutsche Literaten (Hermann Hesse, Thomas Mann, Stefan Zweig u. a.) aufgrund seiner Übersetzungen buddhistischer Literatur nicht zu überschätzen ist.

Insgesamt ist zu sagen, dass die in diesem Band vereinigten wissenschaftlichen Porträts einen guten Einblick in das riesige Feld der Religionswissenschaft und des interreligiösen Dialogs vermitteln.

Linz

Franz Hubmann

SPIRITUALITÄT

♦ Gassner, Angelika: Brennen ohne Auszubrennen. Das Dornbusch-Prinzip. Spiritualität und Gesundheit. camino Verlag, Stuttgart 2019. (176) Kart. Euro 16,95 (D) / Euro 17,50 (A) / CHF 17,28. ISBN 978-3-96157-104-8.

In einer Zeit, in der man alle Möglichkeiten hat, scheinen immer weniger Menschen eine Möglichkeit zu sehen, durchzuatmen, in die Stille zu gehen, einfach einmal offline zu sein. Und wenn sich das Rad schneller und schneller dreht, bleibt mit der Puste auch die Energie auf der Strecke. Diese brauchen wir allerdings, um unseren Alltag leben und organisieren zu können. Der Weg ins Burn-Out scheint unausweichlich.

Immer mehr Menschen, vor allem auch jüngere, finden sich im Hamsterrad ihres beruflichen und privaten Lebens wieder, ohne zu wissen, wie sie es stoppen oder herauspringen können. Viele gehen in die Ablenkung durch Events oder stundenlanges „Couching“, andere wieder glauben, dass Wellness der Gottseibeius ist. Dass herkömmliche Wellness nur ein Pflaster ist, das man spätestens am dritten Tag entfernt, merken viele oft noch nicht einmal. Umso wichtiger ist es, Bewusstsein dafür zu bekommen, dass chronische Erschöpfung oder Burn-Out einen Systemwechsel braucht.

Dieses Bewusstsein bekommt man in Angelika Gassners Buch „Brennen ohne auszubrennen – das Dornbusch-Prinzip“. Sie entwickelt entlang des Psalms 23 eine Strategie, wie es gehen könnte, im Hamsterrad die eigene Mitte zu finden und auszusteigen. Nicht aus der örtlichen Verankerung, sondern aus Prägnungen, Glaubenssätzen und Motiven, die sich als unpassend erwiesen haben. Die Theologin, spi-

rituelle Begleiterin und Lebensberaterin zeigt Verständnis dafür, dass man für seinen Beruf brennen kann, ja soll. Und warnt trotzdem davor, sich die Finger daran zu verbrennen. Zu schnell dreht sich unsere Arbeitswelt, als dass wir immer bewusst Entscheidungen nach unserem besten Wissen und Gewissen für uns selbst treffen könnten.

Spiritualität ist deshalb in Gassners Augen unabdingbar beim Umgang mit Burn-Out, ob bereits in der Prävention oder in akuten Situationen. Die Sehnsucht sei groß nach einer Rückkehr zu einem erfüllten Dasein, das nicht von externer Überschwemmung und Unterdrückung bestimmt ist. Sie zeigt in ihrem Buch die unterschiedlichsten Wege auf, wie man Schritt für Schritt wieder bei sich ankommen kann. Einer dieser Schritte sollte zu medizinischen, einer zu spirituellen Experten führen. Diese Säulen stellen die Entscheidung, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu rücken, auf stabilen Grund.

Einen heilsamen Ort zu finden, an dem man zur Ruhe kommen und einfach sein kann, ist eine andere Möglichkeit, die sich relativ leicht in den Alltag einbauen lässt. Auch ein monatlicher Waldtag hilft dabei, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und sich als Teil der göttlichen Schöpfung zu empfinden. Gassner plädiert für Selbstfürsorge auf vielen Ebenen. Viele Burn-Out-Gefährdete schlafen beispielsweise schlecht, sind von einer Regeneration weit entfernt. Die verschiedensten Entspannungstechniken können den Übergang begleiten und die Entspannung unterstützen. Dankbare Gedanken geben das Gefühl, mit sich selbst im Reinen sein zu können, bevor man einschläft.

Immer wieder bietet Angelika Gassner Gebete zu den unterschiedlichsten Ritualen an, aber auch zu Themen, denen man sich als Umkehrwilliger stellen sollte. Gibt es Energieräuber in meinem Leben? Woraus schöpfe ich Kraft? Welchen neuen Zielen könnte ich folgen? „Brennen ohne auszubrennen“ macht deutlich, dass Burn-Out bei weitem keine eindimensionale Angelegenheit ist, sondern ein ungesundes Netzwerk, dem man sich zu lange verschrieben hat und das Faden für Faden entknotet werden muss, will man wieder in eine positive Kraft kommen.

Über allen Anregungen Gassners steht das Gottvertrauen. Das Vertrauen darin, dass der Schöpfer bedingungslos liebt. Dass er ei-

nen ans Licht hebt. Dass er sich auch anderer Menschen und der Natur, Träumen und der Intuition bedienen kann, um auf den richtigen Weg hinzuweisen. Um die Zeichen der Gottheit lesen zu können, muss die Achtsamkeit wieder entwickelt werden. Nicht nur für die äußere, sondern vor allem für die innere Welt. Mit gezielten Fragen dringt die Lebensberaterin in die Grauzone zwischen dem Selbst und dem Ego ein und hilft dabei, das eine vom anderen zu unterscheiden zu lernen. Und sie zeigt, wie wichtig ein gesundes Selbstwertgefühl für den Umkehrprozess ist.

Salzburg

Claudia Dabringer

♦ Venetz, Hermann-Josef: Ein neuer Anfang ist möglich. ... nicht nur zur Weihnachtszeit (topos taschenbücher 1070). Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer 2016. (139) Pb. Euro 9,95 (D) / Euro 10,25 (A) / CHF 10,44. ISBN 978-3-8367-1070-1.

Der Verfasser, emeritierter Professor für das Neue Testament, setzt sich zum Ziel, den großen biblischen Texten, die in der Weihnachtszeit zitiert werden, in seiner Interpretation neue Aktualität zu geben. Im Einzelnen handelt es sich um die Aussage „Gott ist Liebe“ des 1. Johannesbriefs, die Mahnung zur Geduld im Jakobusbrief 5,7–11, die Mahnung „Lösch den Geist nicht aus!“ im 1. Thessalonicherbrief 5,12–22, die Nachfrage des Täufers „Bist du der, der kommen soll“ (Mt 11,2–6), der prophetische Ruf „O Heiland reiße die Himmel auf“ (Jes 63), die Verheißung eines neuen Anfangs (Jes 7,14), das Weihnachtsevangelium (Lk 2,1–20), den Prolog des Johannesevangeliums (Joh 1,1–4) und die Suche der Sterndeuter nach dem Messias (Mt 2,1–12). Alle diese biblischen Texte erscheinen wohlvertraut. Wo lässt sich heute noch das Neue, das Beunruhigende in ihnen finden? Der Verfasser stellt das Privileg einer Auslegung der biblischen Texte allein durch Priester und Theologinnen und Theologen in Frage (38). Ein Rollentausch von Verkündenden und Hörenden könne Überraschendes zu Tage fördern. Sodann müsse das Irritierende der Texte ernst genommen werden. „Zweieinhalbtausend Jahre lang ist diese Verheißung verkündet worden, und geschehen ist – nichts.“ (58) Erfrischend liest sich der Zorn eines alten Mannes über verkrustete patriarchale Kirchenstrukturen oder über die gescheiterte „Initiative