

PRESSEMITTEILUNG

Helmut Kuntz **Zeit für Mitgefühl** Die wichtigste Übung im Leben



- Ein inspirierender Leitfaden, wie wir *Menschlichkeit in seiner reinsten Form* wieder kultivieren können
- Ein mußevoller literarischer Spaziergang zu den wichtigsten Errungenschaften und Einsichten unserer Zivilisation zum Thema *Mitgefühl* und ihrem Niederschlag unter anderem in Gedichten, Märchen und Sagen
- ausgewählten Fantasiereisen, imaginative Übungen und Meditationen des erfahrenen Psychotherapeuten Helmut Kuntz verankern ein Gespür für *Mitgefühl* als essentieller Qualität des Lebens

Mitgefühl ist nicht alles, aber ohne Mitgefühl ist alles nichts

Wie viele Menschen verbringen ihre Tage damit, nach dem Glück zu suchen? Rackern sich ab, laufen - von ihrer Sehnsucht angetrieben - Extrameilen. Als würden sie mit den richtigen Siebenmeilsteinstiefeln irgendwann ankommen in einem Paradies, das durchtränkt ist von diesem höchsten aller Gefühle. Folgt man dem Psychotherapeuten Helmut Kuntz, besteht die Gefahr, dass uns gerade wegen unseres Abmühens der Zugang verwehrt bleibt. „Bei vielen Menschen unserer Kultur hat die uns angeborene primäre Glücksfähigkeit erheblichen Schaden genommen, weil ihnen eine zu wenig Mitgefühl neigende Konsumgesellschaft ihre Empfindungsfähigkeit immer unverschämter und dreister abkauft“, moniert er in seinem neuen Buch *Zeit für Mitgefühl*. Seine Antwort: Ein inspirierender Leitfaden, wie sich eine feinsinnige, mitfühlende Haltung sich selbst, den Mitmenschen, dem Leben und der Schöpfung gegenüber wieder kultivieren lässt - zum Nutzen aller, vor allem des Mitfühlenden selbst!

Helmut Kuntz bietet eine psychologisch fundierte Perspektive auf die drängenden Themen der Gegenwart - ob es nun um die Frage der Solidarität im Euro-Raum geht, um die Verteilung des Wohlstands, wie sie die weltweite Occupy-Bewegung anprangert, oder

um den Umgang mit Verfehlungen hochrangiger Politiker wie Karl-Theodor zu Guttenberg oder Christian Wulff: Folgt man Kuntz in seinen Ausführungen und betrachtet die Frage nach dem Zustand des Mitgefühls in unserer Gesellschaft als eine verbindende Klammer all dieser Diskurse, hat man das Gefühl, Erdschicht um Erdschicht zu durchbohren. Bis die zugrundeliegende Frage durchschimmert: Weshalb und zu welchem Zweck sind wir auf dieser Welt?

Kuntz bietet keine konfektionierte Komplettlösung dieser gewichtigen Frage an - Mitgefühl ist Kuntz zufolge eben nichts, das sich mit Ratschlägen und langen „To do“-Listen einfangen oder - in seine Einzelteile zerlegt - in ein Korsett zwängen lässt. Es ist ein Menschlich-Sein in seiner reinsten Form, eine Herzensqualität, die wir aussäen können. In dem Wissen, dass wohlverstandene Demut und Hingabe ein ideales Klima schaffen, dieser Saat zum Aufgehen zu verhelfen - bis eines Tages eben das Glück reif ist. Wer gleich zur Ernte voranschreiten möchte, dem fehlt die Muße zur Empfindung.

Kuntz nimmt den Leser mit auf einen Spaziergang, der die wichtigsten Errungenschaften und Einsichten unserer Zivilisation zum Thema *Mitgefühl* und ihren Niederschlag unter anderem in Gedichten, Märchen und Sagen auf äußerst unterhaltsame Weise erkundschaftet. Zwischendurch hält er inne, um

beim Leser mit ausgewählten **Fantasiereisen, imaginativen Übungen, heilsamen Bildern und Meditationen** ein Gefühl für ein Loslassen von der allzu hektischen Suche nach dem Glück im Außen zu schaffen. Und das schafft Raum für eine liebevolle Begegnung mit sich selbst und der inneren Kraftquelle.

Erst mit der Entwicklung des mitfühlenden Geistes ist das Geborenwerden und sich selbst zur Welt bringen Kuntz zufolge vollendet. „Wenn wir jede Erwartung, jeden Appell an das Glück aufgeben und loslassen, **befreien wir unser Leben von einem Druck nach Glück und können in aller Ruhe, mit Gleichmut und Gelassenheit für ein gutes Nähen unseres Lebens Sorge tragen**“, ist Kuntz überzeugt.



Helmut Kuntz
Zeit für Mitgefühl
Die wichtigste Übung im Leben
ca. 260 Seiten, Broschur
€ (D) 19,95
ISBN 978-3-89901-541-6
Auch als E-Book erhältlich



„Eine gewaltlose Kraft, die Granit schleifen kann“

Die Occupy-Bewegung zeigt, dass viele Menschen das stille Hinnehmen von Ungerechtigkeiten nicht mehr länger akzeptieren wollen. Sie wünschen sich eine humanere Gesellschaft, mehr Mitgefühl. Gleichzeitig kann die Wirklichkeit in einer modernen Großstadt mit Gewalt und Armut unser Mitgefühl auf eine Probe stellen und uns abstumpfen: Wie können wir dennoch mitfühlend bleiben?

Occupy, Attac und andere Bewegungen machen Mut. Wir brauchen mehr Menschen, die sich aktiv einmischen und nicht einfach alles geschehen lassen. Mitgefühl heißt nicht, in stiller Demut und Friedfertigkeit alles über sich ergehen zu lassen. Mitfühlende Menschen mischen mit, auf vielerlei Weise. Mitgefühl ist eine gewaltige Kraft, sie schleift Granit, aber gewaltlos. Die Herausforderung besteht in der Tat darin, angesichts der Gewalt, der Ungerechtigkeiten und des Leidens in der Welt mitfühlend zu bleiben und sich nicht in Negativität, Resignation, Wut und Aggression zu verlieren. Mitfühlender Zorn ist berechtigt. Aber wenn wir als "Wutbürger" selbst unsere innere Gewalt verspüren, dann werden diese negativen Gefühle letztlich auf uns selbst zurück fallen. Mitgefühl ist Mut, erfordert aktive Positionsbeziehung dem Leben und der Gesellschaft gegenüber. Wer auch in schwierigen Lebenslagen sein Mitgefühl nicht verloren gibt, wird die schöne

Erfahrung machen, wie sich die Dinge leichter fügen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird er sich sogar auf einem seiner täglichen Wege irgendwann überrascht sehen durch die Empfindung: "Mich wundert, dass ich so fröhlich bin". So wird Mitgefühl zu unserer Währung für die Steigerung des "Bruttosozialglücks".

Sehen Sie eine Möglichkeit, mehr Mitgefühl in den politischen Diskurs zu bringen?

Im Haifischbecken der Realpolitik ist Mitgefühl keine handlungsleitende Tugend. Viele Politiker oder Politikerinnen leben Mitgefühl erst nach ihrer aktiven Politikkarriere. Henning Scherf, der ehemalige Bremer Bürgermeister, ist in seinem heutigen Wirken für Demenzkranke ein Beispiel für menschliche Größe und Mitgefühl nach dem Ausstieg aus einer als von ihm gnadenlos empfundenen Politik. Wir können Mitgefühl auch nicht verordnen. Es wächst von unten, getragen von den Menschen, die sich dafür öffnen. In letzter Konsequenz ist es vielleicht die (r)evolutionäre Kraft mit dem stärksten Veränderungspotenzial.

Was können Eltern tun, um Mitgefühl bei ihren Kindern zu fördern?

Wenn Eltern Mitgefühl leben, dann brauchen sie bewusst gar nicht viel zu tun. Ihre Kinder werden in und mit Mitgefühl aufwachsen. Die menschliche Fähigkeit zu Mitgefühl bringen wir mit auf die Welt, aber in unserer Realität können wir uns

vermeintlich wenig dafür "kaufen". Wir opfern unsere wichtigste menschliche Tugend dem Konsum, dem "Fortschritt" und Ideologien aller Art. Stellt sich dann irgendwann die emotionale Leere oder die Sinnkrise ein, können wir uns wieder bewusst entschließen, uns in Mitgefühl zu üben. Das verändert augenblicklich unser Erleben und den Blickwinkel auf die Welt.

Gibt es Untersuchungen, wie Mitgefühl sich auf die Gesundheit auswirkt?

Es gibt die Untersuchungen an Meditierenden und buddhistischen Mönchen, die eindrucksvoll belegen, dass wirklich mitfühlende Menschen seelisch gesünder sind. Sie begegnen den Herausforderungen des täglichen Lebens mit viel mehr Gleichmut und Gelassenheit. Außerdem gehen sie achtsamer mit sich selbst, den Mitmenschen und unserer Erde, also der ganzen Mitgeschöpflichkeit, um. Sie zerstören nicht, sie bewahren. Ein inneres Lächeln ruft bei mir immer hervor, dass selbst unsere bekanntesten Emotions- und Hirnforscher Mitgefühl zwar beobachten können, aber keiner auf der Basis seines wissenschaftlichen Denkens wirklich zu erklären vermag, wie es im menschlichen Geist entsteht.

ÜBER DEN AUTOR



Helmut Kuntz, erfahrener Familien- und Körpertherapeut, arbeitet in Prävention, Beratung und Therapie (Aktionsgemeinschaft Drogenberatung e.V.) in Saarbrücken; freiberuflich ist er in der Fort- und Weiterbildung und als Supervisor tätig; zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema Körperarbeit, Imaginationen und Sucht. Der Autor arbeitet nicht nur präventiv, sondern er lebt selbst Prävention und Achtsamkeit. Über sein Leben und Arbeiten "aus dem Herzen heraus" hat er sich intuitiv immer stärker der menschlichen Tugend des Mitgefühls genähert. Für Kuntz ist Mitgefühl die innere Haltung dem Leben gegenüber und die Kraft, die die schönsten persönlichen wie gesellschaftspolitischen Veränderungen hervorzubringen vermag.

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essentielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Stapenhorststraße 20
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de