

Halb So ernst

Seit frühester Jugend – als sein Bruder einmal eine Entspannungskassette mitbrachte – begeistern Michael Metzner die Fähigkeiten des Bewusstseins. Der Psychologe setzt neben achtsamkeitsbasierten Verfahren auch Humor in seiner Arbeit ein – denn Achtsamkeit benötige eine gewisse Distanz zum eigenen Denken, so Metzner, und ohne Sinn für Humor und eine Spur Selbstironie laufe man schnell Gefahr, durch eine „spirituelle Betätigung“ wie Meditation derart große Engelsflügel zu bekommen, dass man am Ende durch keine Türe mehr passe.

Text: Michael Metzner

Etwa zehn Leute sitzen im Kreis und meditieren. Menschen, die unter Ängsten oder Zwängen leiden, unter Burnout und Depressionen, Menschen mit Stress-Erkrankungen, körperlichen Beschwerden, Tinnitus oder Essstörungen. Und ein bis zwei Personen dürfen dieses Treffen ihre „Arbeit“ nennen. Wenn im Anschluss eigene Erfahrungen, Beobachtungen, Schwierigkeiten und Fragen ausgetauscht werden, kommt – so sicher wie das Amen in der Kirche – mindestens einmal der Kommentar: „Es hat gut (oder nicht gut) geklappt.“

Aber was soll denn eigentlich klappen oder nicht klappen? Entspannung oder Ruhe? Konzentration? Oder gar spirituelle Erleuchtung? Bedeutet Achtsamkeit nicht eigentlich, die Dinge hier und jetzt zu sehen, wie sie tatsächlich sind? Doch irgendwie ticken wir alle so, oder? Ob auf den Kissen in unseren Betten oder auf dem Meditationskissen – immer fragen wir uns: „Wie war ich?“ oder „War ich gut?“



Das Dilemma des Weges

Wenn wir uns aus persönlichem Leidensdruck heraus entschließen, Achtsamkeit zu praktizieren, um zu mehr Wohlbefinden und innerem Frieden zu gelangen (vom spirituellen Outcome ganz zu schweigen), geraten wir schnell in ein Dilemma: Achtsamkeit ist kein „Um zu“, schließt also genau diese Zielorientierung aus. Ferner ist das „Hier-und-Jetzt“, das uns so erstrebenswert erscheint, ohnehin niemals zu erreichen – ganz einfach, weil wir es ja nie verlassen können. So wie wir auch nie „zu uns selbst kommen“ können, weil wir eben nie etwas anderes sind.

Und genau da bekommt unser Verstand Schwierigkeiten. Er arbeitet nämlich grundsätzlich zielorientiert und zweckbestimmt, bewertet, analysiert und vergleicht und ist immer im Aktionsmodus. Das können wir ihm auch niemals abgewöhnen – so wie wir aus einem Känguru auch keinen Fisch machen können. Dazu kommen dann unsere biografisch bedingten Pi- gungen und emotionalen Grun- muster. Oft sind das tief verwur- zelte Glaubenssätze wie: „Ich bi- nur so viel wert, wie ich leiste“ garniert mit dem Anspruch: „Ich muss alles perfekt machen.“ Ge- jene Grundannahmen also, die uns in den Burnout oder ander- Formen seelischen und/oder kör- perlichen Leidens bringen können. Mit diesen gehen wir auch an c- „Projekt Achtsamkeit“ heran, v- dem wir uns die Lösung unserer Probleme versprechen.

So wird das aber nichts! Acht- samkeit ist nämlich unser einfä- cher Seinsmodus, also diejenige Kapazität, die immer schon da i- und sowohl den Verstand als a- unsere Persönlichkeitsmuster r- gistriert. Du wachst am Morgen auf und – bevor du noch weißt- wen du da rasierst oder frisiers- ist die innere Lampe schon an.

Doch wir hängen dem Esel die Karotte der Erlösung vor die Nase und ... er läuft los.

Humor – Liebe zum Unvollkommenen

Der Weg beginnt also gewisserma- ßen mit einem Fehler (der natür- lich keiner ist). Du suchst etwas, das bereits da ist, checkst es aber nicht wirklich. „Wie soll man da nicht bekloppt werden?“, fragt sich der Verstand. Und hier kommt der Humor ins Spiel. Humor bedeutet aus meiner Sicht: mit Herzengüte Ungereimtes bzw. Absurdes (Un- vollkommenes) zu erkennen und Mut sowie Offenheit zu besitzen, eigene Sichtweisen zu relativieren.

Der Humor erfreut sich nicht an den Dingen, obwohl sie unvoll- kommen sind, sondern weil sie un- vollkommen sind! Damit kommt eine spielerische Leichtigkeit in die Meditationspraxis, die etwas Distanz und Raum schafft und den Blick weitert. Lassen Sie uns hierzu ein kleines Experiment durch- führen: Halten Sie eine Hand horizontal mit der Hand- fläche nach unten direkt vor Ihren Mund. Nun beißen Sie zu! (Bitte nicht zu fest!) Und jetzt mit dem Kopf nach rechts und links blicken – ohne die Hand zu bewegen. Na, geht nicht? Genau. Wenn wir uns in etwas ver- beißen, können wir nicht mehr das ganze Umfeld sehen, sind also eingeschränkt in unserem

Blickfeld. Wenn wir den Mund zum Lachen öffnen, steht uns das ganze Panorama zur Verfügung! So löst eine kind- lich-humorvolle Haltung die in der Meditation hinderliche Ziel- und Leistungsorientierung auf, die den Blick aufgrund unseres uralten Kampf-Flucht-Systems im Stresstunnel verengt ... Der Esel lässt die Karotte los, bleibt stehen und sieht sich um.

Humor und Selbstmitgefühl

Im Hamsterrad ständiger An- und Überforderung gefangen, erkämp- fen wir unseren Selbstwert da- durch, dass wir uns mit anderen vergleichen und besser sein wollen. Gelingt uns das nicht, urteilen wir uns ab und greifen uns selbst an. Damit sind wir Angreifer und An- gegriffener zugleich und kurbeln zweifach unser Kampf-Flucht-Sys- tem (mit Adrenalin und Cortisol) an – was unser Körper nicht selten

mit Schlafstörungen, Ver- spannungen oder Blut- hochdruck signalisiert.

Als Alternative dazu wird in der buddhis- tischen Tradition Selbstmitgefühl prak- tiziert, dessen wesent- liche Komponenten

Kristin Neff, Professorin für Psychologie an der Universität von Austin, be- schrieben hat: Freundlichkeit sich selbst gegenüber



(Herzengüte), verbindende Menschlichkeit (Liebe zur Unvoll- kommenheit) und Achtsamkeit. Diese Haltung aktiviert das biolo- gische Erbe der Säugetiere, das so- genannte Bindungssystem, durch das wir uns sicher und geborgen fühlen. Selbstmitgefühl weist da- bei eine enge Verwandtschaft zum Humor auf: Wer über eigene Feh- ler schmunzeln kann, ist gütiger mit sich selbst und weiß, dass ihn genau dieser Makel mit anderen Menschen verbindet und vielleicht sogar sympathisch macht. Selbst- abwertung ist dagegen humorlos und zieht unnötig runter.

Achtsamkeit und Humor im Gehirn

Interessant sind einige Überschnei- dungen von Achtsamkeit und Humor im menschlichen Gehirn. So werden bei der Praxis von Acht- samkeit mehrere soziale Schalt- kreise aktiviert, die etwa bei Eltern im Umgang mit ihren Kindern für ein Aufeinander-Einschwingen, eine Resonanz sorgen – und damit für die Basis einer sicheren Bin- dung. Diese Schaltkreise laufen allesamt an der mittleren Vorder- seite des Stirnhirns – dem media- len Präfrontalkortex – zusammen, etwa dort, wo man das sogenannte „Dritte Auge“ lokalisieren würde.

Auch bei der Verarbeitung humor- vollen Materials sind Gehirnareale beteiligt, die sonst Aufgaben im zwischenmenschlichen Bereich er- füllen. Die Informationen werden im Präfrontalkortex zusammenge- fasst, der unter Umständen (wenn's witzig ist) unser Gefühlszentrum – das limbische System – dazu veran- lasst, ein Gefühl der Belustigung zu erzeugen. Die Gehirnregion hat auch noch mehr zu bieten: Sie

besitzt die Fähigkeit, Angst zu dämpfen, die im limbischen System durch die Erregung der sogenann- ten „Mandelkerne“ (unsere Angst- und Schreckgeneratoren) zustande kommt. Wenn wir erheitert sind, entspannen wir uns also.

Humor in Achtsamkeitsgruppen

Eine Prise Selbstironie tut jedem Leiter von Achtsamkeitskursen gut. Sie wirkt einem möglichen Guru- Status wirkungsvoll entgegen und fördert damit die Autonomie und Fehlertoleranz der Schüler. Darüber hinaus schafft Humor ein optimales Lernklima. Durch seine anregende und gleichzeitig entängstigende Wirkung bringt er uns nämlich in einen Zustand mittlerer und damit optimaler Aktivierung zum Ein- prägen und Abrufen von Informa- tionen. In der Allgemeinen Psycho- logie wird dieser Zusammenhang zwischen Lernleistung und An- spannung durch das Yerkes-Dodson- Gesetz beschrieben. Sind wir zu aufgeregt, entspannt uns ein Lachen. Ist uns langweilig, werden wir durch Erheiterndes angeregt – damit bleibt es spannend und interessant.

Dr. phil. Michael S. Metzner, 1974 in Rosenheim geboren, stu- dierte Psychologie, Philosophie und Pädagogik an der Ludwig- Maximilians-Universität München und ist seit 2003 in der *Schön Klinik Roseneck* in Prien am Chiem- see tätig. Sein Interessenschwer- punkt ist die achtsamkeitsbasierte Therapie (mit Humor).

Literatur Michael Metzner, *Acht- samkeit und Humor – Das Immun- system des Geistes*, Schattauer Verlag

Halb So ernst

Übungen

Teilzeit-Zombies oder lebendige Menschen?

In meiner Arbeit bezeichne ich den „von innen“ gefühlten Körper gerne als das „Spürmännchen“ – im Gegensatz zum Körper als Teil der mentalen Repräsentation meiner Person. Oft ist dieses Spürmännchen nicht wirklich vollständig, weil wir unseren Körper nur selten vollständig bewohnen (außer wir praktizieren gerade Achtsamkeit). Wir sind quasi Teilzeit-Zombies.

Nun stellen Sie sich einmal vor, wie es wäre, wenn andere Menschen von Ihrem Körper nur diejenigen Teile sehen könnten, die Sie selbst gerade spüren, also nur dieses Spürmännchen. Stoßen Sie sich den Zeh, wäre vor allem der Fuß mit dem schmerzenden Zeh sichtbar

Wenn Sie durch eine Fußgängerzone schlendern oder in einem Park spazieren gehen, können Sie mit diesem Gedanken spielen: Wie viel könnte ich von den anderen Menschen in diesem Moment sehen? Die meisten würden wohl wie Pantomimen im Dunkeln aussehen, würden also vielleicht gerade mal ihr Gesicht und ihre Hände bewohnen. Und was wäre in diesem Augenblick von Ihnen zu sehen? Sind Sie als kompletter Mensch hier oder eher halb durchsichtig und verdampft wie die „Grauen Herren“ in Michael Endes Roman *Momo*?



Mit dem Rücken sehen

Für die folgende Übung benötigen Sie einen Partner. Dieser setzt sich mit dem Rücken zu Ihnen. Nun beginnen Sie mit Ihren Fingern große Druckbuchstaben auf den Rücken zu schreiben. Und Ihr Partner versucht, diese jeweils zu erkennen und rückzumelden. Ist eine Antwort falsch, können Sie den betreffenden Buchstaben ruhig mehrmals aufmalen. Achten Sie vor allem darauf, groß genug und leserlich zu schreiben.

Als Nächstes können Sie nun dasselbe mit Kleinbuchstaben in Schreibschrift machen. Das ist deutlich schwieriger. Oder berühren Sie den Rücken Ihres Übungspartners jeweils mit einer bestimmten Anzahl an Fingern. Zunächst nicht zu viele (maximal vier) und weit genug auseinander (mindestens zehn Zentimeter), da es sonst extrem schwierig ist. Verwenden Sie am besten beide Hände, auch wenn nur zwei oder drei Fingerspitzen Kontakt haben. Abschließend können Sie vielleicht noch ein Symbol aufmalen – eine Sonne, ein Herz, einen Smiley. Danach werden die Rollen getauscht.

Diese Übung bringt uns auf ganz spielerische Weise in Kontakt mit unserem Körper und fördert einen positiven Bezug zu ihm. Wir verwandeln uns dabei in spielende Kinder und entwickeln mit viel Anfängergeist Achtsamkeit und Humor.