

A person wearing a grey herringbone suit jacket is holding a large, round, red cushion behind their face. The cushion is positioned centrally, covering the face and upper torso. The person's hands are visible on the sides of the cushion. The background is plain white.

Humor in der Vermittlung von Achtsamkeit ;-)

Achtsamkeit ist halb so ernst!

Dr. Michael S. Metzner

»Heute besuche ich mich selbst — hoffentlich bin ich auch zu Hause!«



Karl Valentin

Achtsamkeit: »3 x G«



Das »Paradoxon des Weges«

- Das »Hier-und-Jetzt« ist das einzige, das wir nie erreichen können – weil wir es nie verlassen!
- Ebenso können wir nie »zu uns selbst kommen«, weil wir eben nie etwas anderes sein können.

→ **Darum beginnt der Weg mit dem Fehler!**

Hier kommt der Humor ins Spiel ...

Humor: Alles lustig oder was?

H

- Herzensgüte

U

- Ungereimtes bzw. Absurdes erkennen

M

- Mut

O

- Offenheit

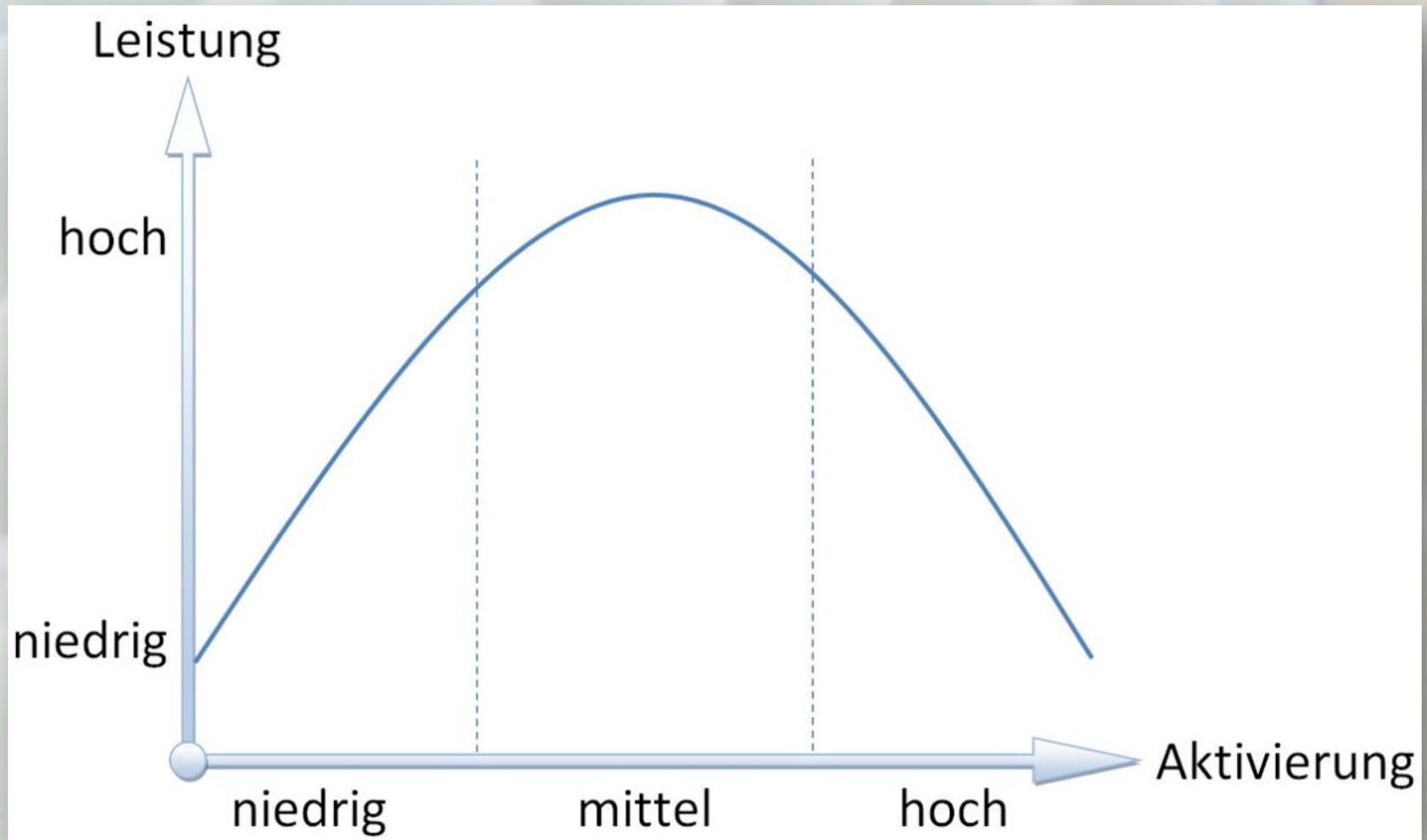
R

- Relativieren eigener Sichtweisen und Bewertungen (emotionale Distanzierung)

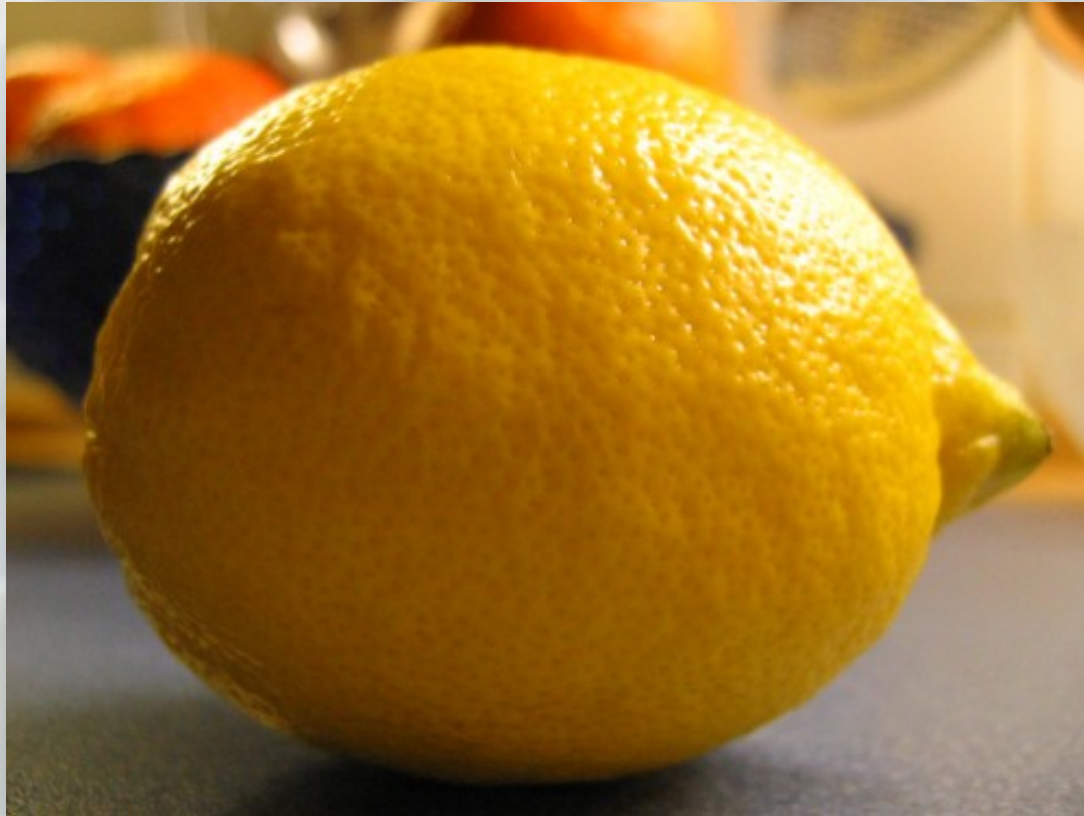
Wozu Humor?

- Wirkt gegen **Ziel-** und **Leistungsorientierung** (Achtsamkeit ist kein »Um-Zu«!)
- Vermeidung der »**Guru-Falle**«
- Kann **Berührungsängste** mit Meditation (»äußerst spirituelle Angelegenheit«) nehmen
- Schafft **optimales Lernklima** in Gruppen (Yerkes-Dodson-Gesetz)

Das Yerkes-Dodson-Gesetz



Was ist das?



Symbol und Wirklichkeit



Ceci n'est pas une pipe.

Grimassen-Flüsterpost





Eine kleine (und achtsame)

KAFFEEPAUSE



Nimm deinen Verstand auf einen Spaziergang mit

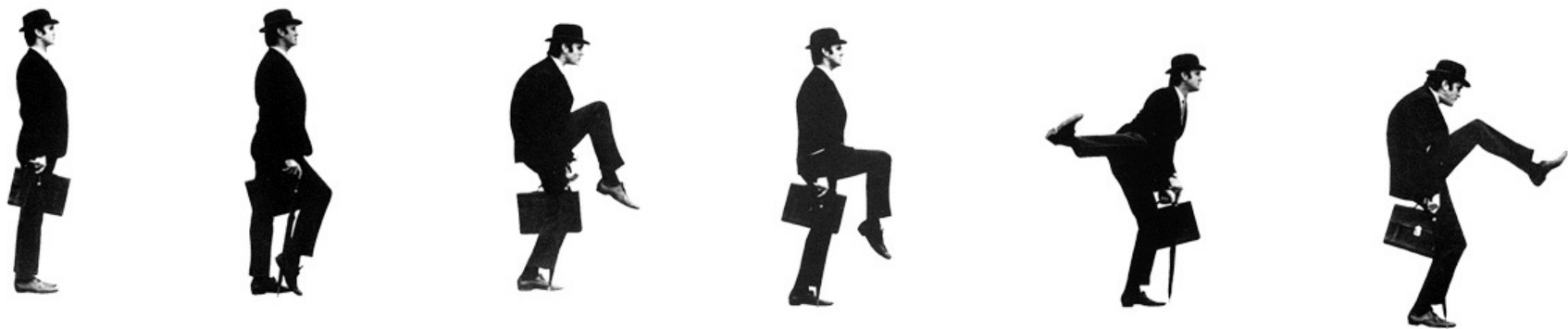
- Geht zu zweit zusammen.
- Einer ist die Person, der andere ist ihr Verstand.
- Die Person soll nun gehen, wohin sie möchte, der Verstand muss folgen und dabei alles kommentieren, bewerten, analysieren, interpretieren, kritisieren, in Frage stellen etc.
- Wenn die Person versucht, mit dem Verstand zu sprechen, soll dieser antworten: „Kümmere dich nicht um deinen Verstand!“
- Die Person sollte dem Verstand einfach zuhören, sich aber nicht um ihn kümmern.
- Nach 5 Minuten (der Verstand stoppt) wechselt ihr die Rollen.
- Danach trennt ihr euch, und jeder geht alleine für weitere 5 Minuten — nun mit seinem eigenen Verstand — nach den gleichen Regeln wie vorher still spazieren.

Milch, Milch, Milch

- Sprich bitte einmal das Wort „Milch“ und sag mir, was dir dabei einfällt. (Alternativ: ein „heißes“ Wort wie z.B. „fett“)
- Lass uns das untersuchen: Was dir durch den Kopf ging, waren alles Dinge, die mit wirklicher Milch und deinen damit verbundenen Erfahrungen zu tun haben. Was wirklich da war, war jedoch nur das Geräusch „M-I-L-C-H“, keine Milch — die war nur psychologisch anwesend.
- Ich würde dich nun bitten, das Wort „Milch“ laut und schnell, immer wieder zu wiederholen und zu sehen, was passiert.
- Nach 1-2 Minuten: OK, stopp! Wo ist die Milch? Hast du bemerkt, was mit den psychologischen Aspekten der Milch passiert ist, die vor ein paar Minuten noch da waren?

Musikalische Gedanken

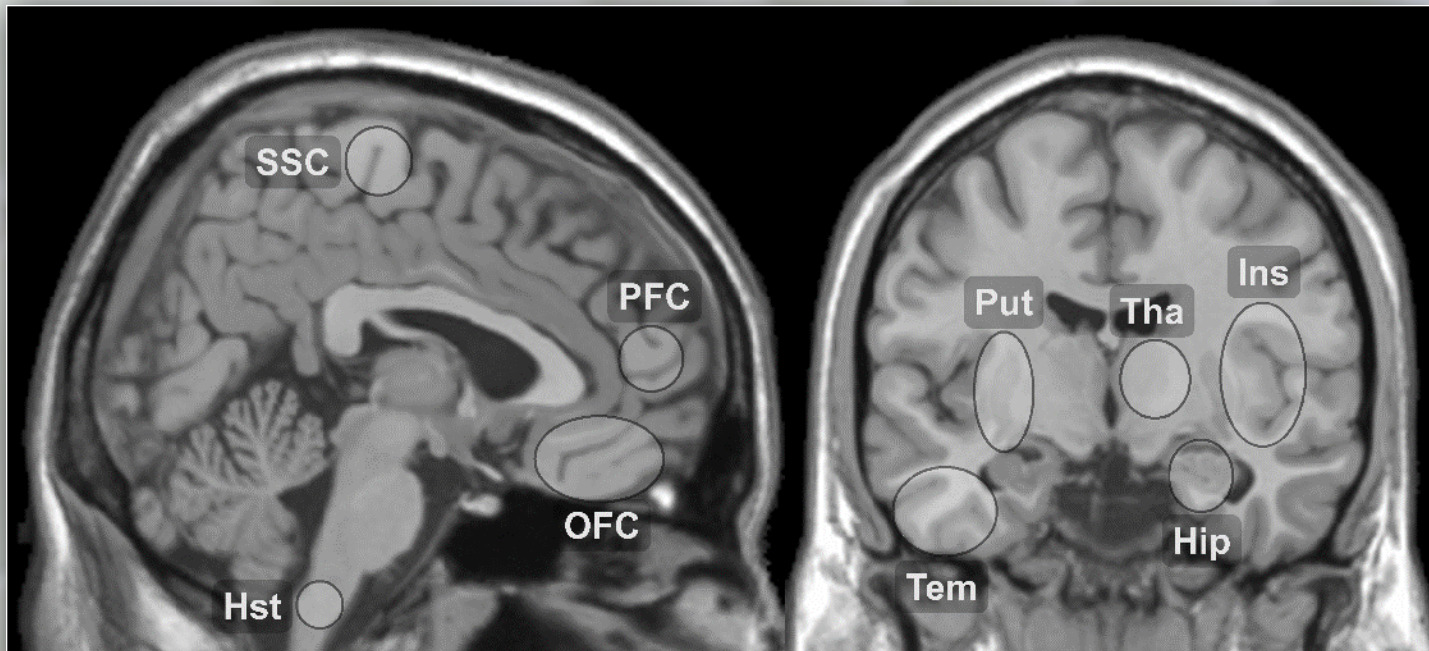
- Rufen Sie sich eine Selbstbeurteilung ins Gedächtnis, die sie im Allgemeinen stört. Zum Beispiel: »Ich bin ein Idiot.« Oder: »Ich bin dick und unattraktiv.«
- Wiederholen Sie diesen Gedanken einige Male und glauben Sie so stark wie möglich an ihn. Wie fühlt sich das an?
- Stellen Sie sich nun denselben Gedanken vor und singen ihn auf die Melodie »Alle meine Entchen« oder »Happy Birthday to you«. Was fühlen Sie nun?



THE MINISTER OF SILLY WALKS



Meditation und Gehirn (Ott, 2010)

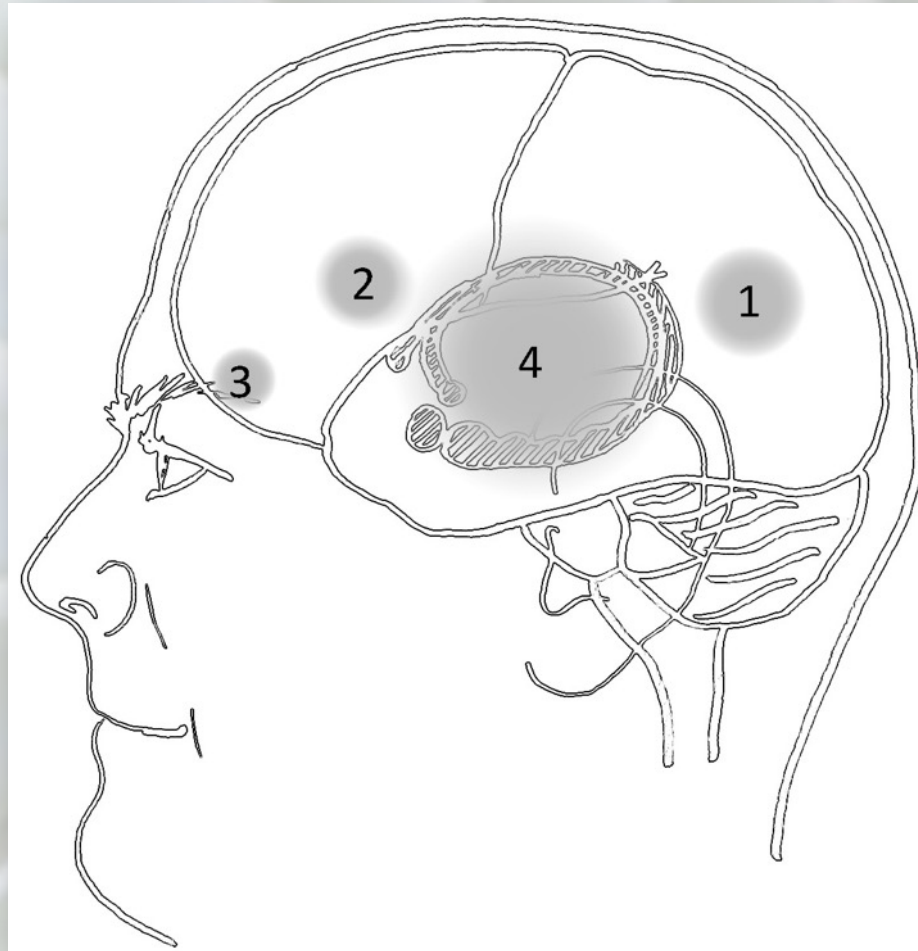


SSC : somatosensorischer Cortex
PFC : präfrontaler Cortex
OFC : orbitofrontaler Cortex
Hst : Hirnstamm

Tem : Temporallappen
Put : Putamen
Tha : Thalamus
Hip : Hippocampus

Ins:
Inselcortex

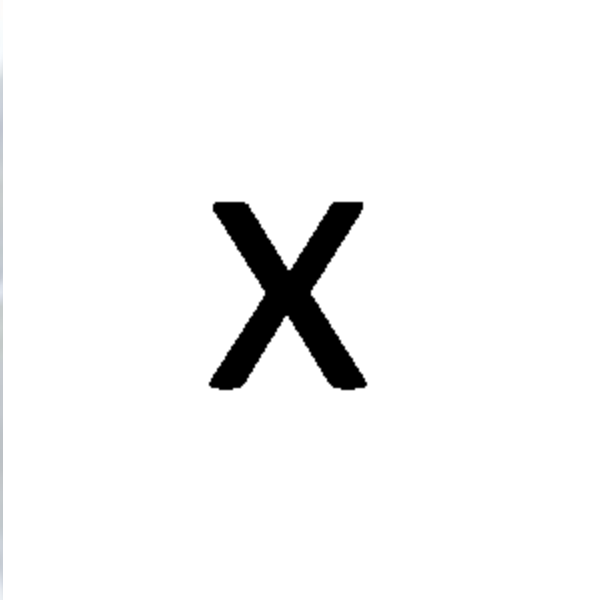
Das erheiterte Gehirn



Regulation der Aufmerksamkeit

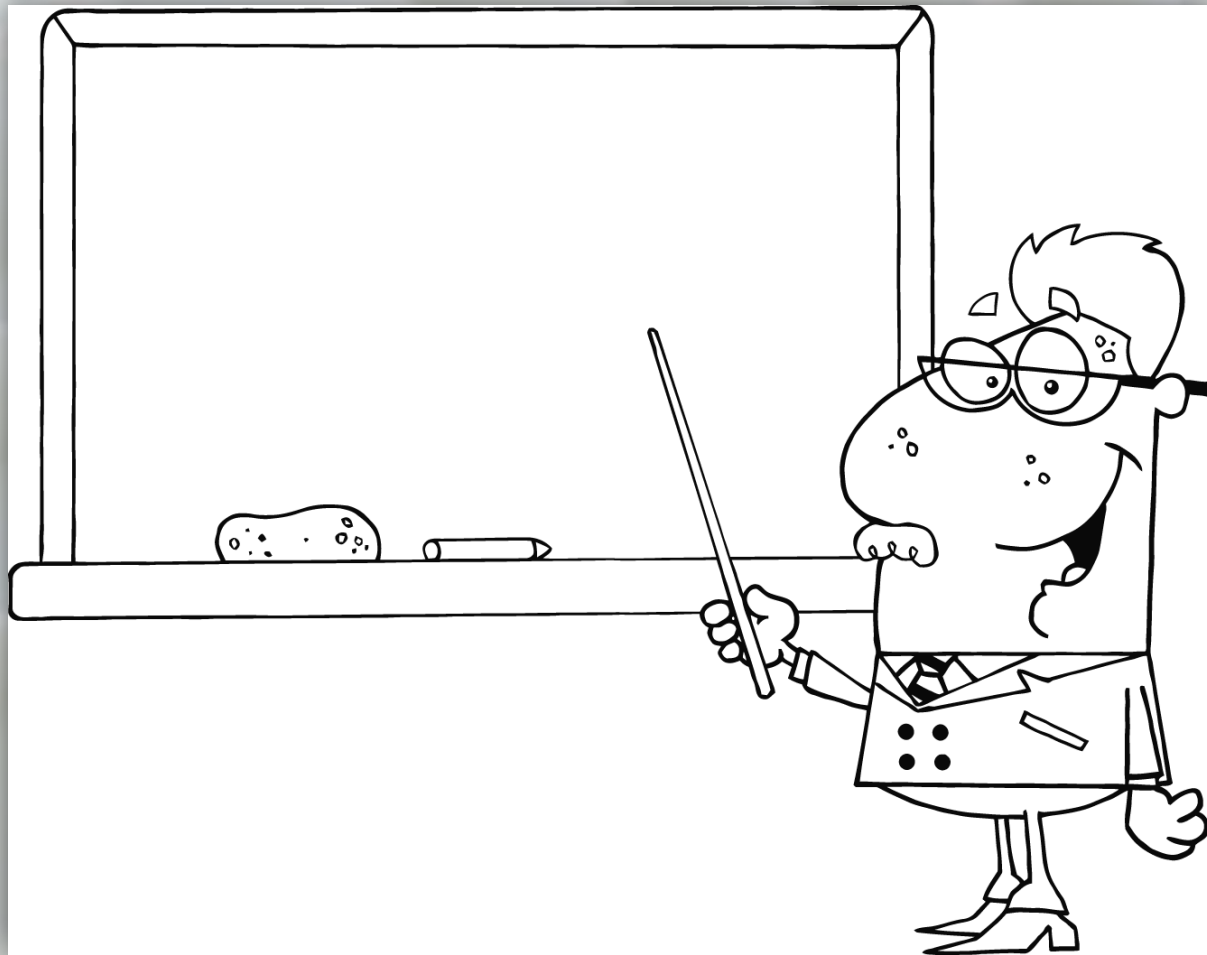
- In Meditation Geschulte zeigen eine **geringere Ablenkbarkeit** und registrieren Ablenkungen schneller.
- **Bessere Verteilung der Aufmerksamkeit** – sie wird nicht so leicht gefangen genommen («Blinzeln» der Aufmerksamkeit)

»Blinzeln« der Aufmerksamkeit



X

Das Expertengespräch





Mit dem Rücken »sehen«



Der Spiegel



Eine kleine (und achtsame)

KAFFEEPAUSE



Interview zur Wut (Hirschhausen, 2014)

- Geht zu zweit zusammen. Einer ist Erzähler, der andere Zuhörer.
- Der Erzähler berichtet von einem **Ereignis**, das bei ihm **Wut/Ärger** ausgelöst hat. Es sollte wahr sein, einigermaßen aktuell und nicht mit dem Gegenüber zu tun haben. 😊
- Wie geht es mir dabei als Erzähler? Wo **im Körper** habe ich evtl. eine Reaktion verspürt?
- Und jetzt das Ganze mit einer **Variation: Lass den Buchstaben »s« weg!**

Die Cocktailparty-Übung



Wir sind mehr als wir denken!



Wer bin ich?



Die Piranha-Frage



Alles auf Reset

- Geht paarweise zusammen und gibt einander die Hände.
- Stell Dir vor, Du hättest (z.B. durch einen Schlag auf den Kopf) all Dein Wissen verloren und hast nur noch diese »handfeste« Empfindung.
- Ist damit bestimmbar, ob Du 14, 40 oder 74 Jahre alt bist?
- Ist darin zu finden, ob Du ein Mann oder eine Frau bist?
- Ist darin gegeben, ob Du die Hand Deines Gegenübers oder die Deine am anderen spürst?

Aspekte des Selbstmitgefühls



Freundlichkeit sich
selbst gegenüber



Verbindende
Menschlichkeit



Achtsamkeit

Fazit: Zu Risiken und Nebenwirkungen

- Ohne Achtsamkeit kann **Humor bösartig** werden und in den Zynismus abgleiten.
 - Und ohne Humor wird Achtsamkeit leicht in den Dienst eines »**Spirituellen Materialismus**« (Trungpa 1994) gestellt.
- **Achtsamkeit und Humor gehören zusammen wie zwei Seiten einer Medaille!**



Vielen Dank

für Ihre **Achtsamkeit** und Ihren **Humor!**

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes



Mit einem Geleitwort von Barbara Wild

Wissen & Leben
Schattauer