



Humor und Achtsamkeit

Wo »**ICH**« anfängt, ist Schluss mit lustig!

Dr. Michael S. Metzner

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



Karl Valentin

Mit dem Rücken »sehen«



Humor: Alles lustig oder was?

H

- Herzensgüte

U

- Ungereimtes bzw. Absurdes erkennen

M

- Mut

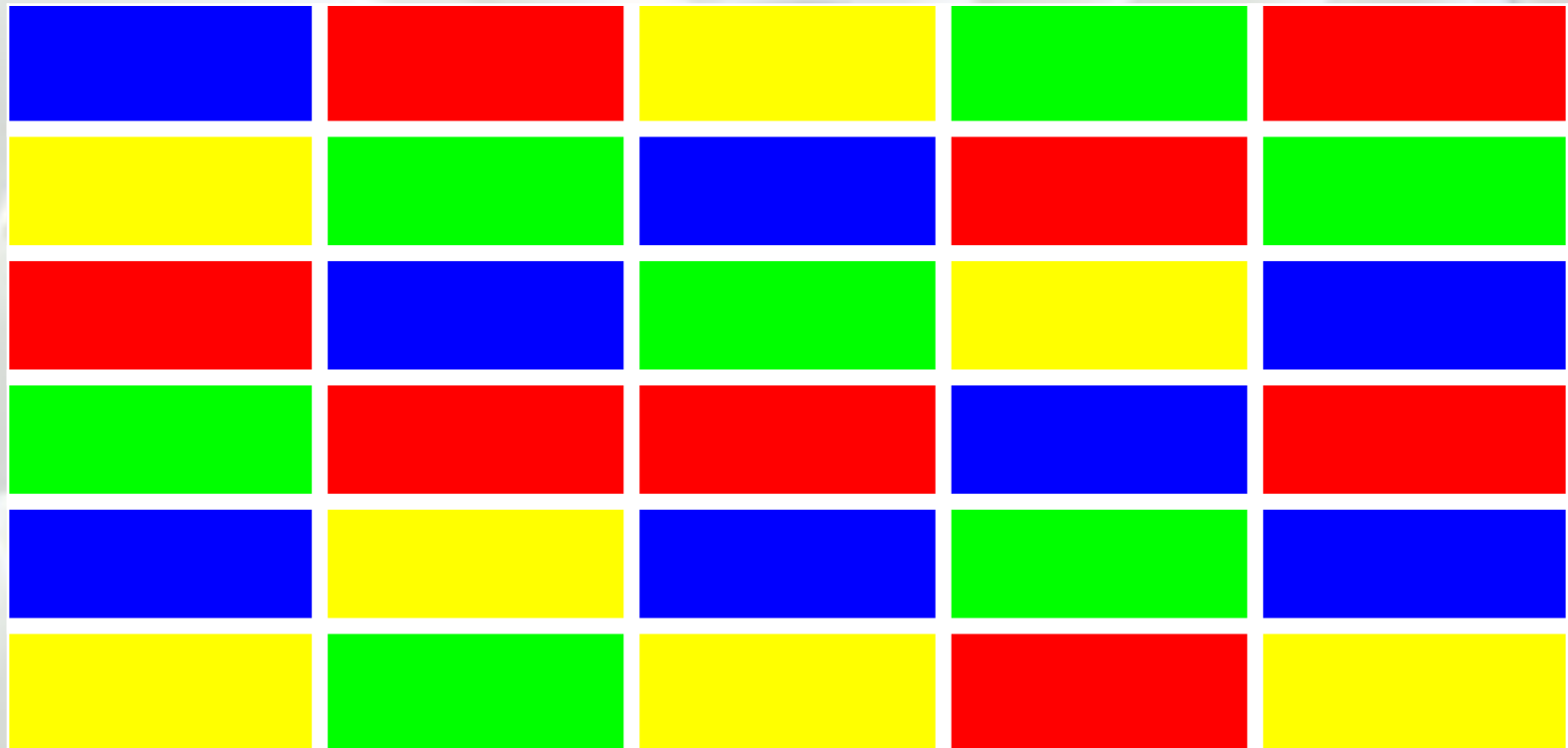
O

- Offenheit

R

- Relativieren eigener Sichtweisen und Bewertungen (emotionale Distanzierung)

Ganz sinnlich: Benennen Sie folgende Farben!



Bennen Sie wieder die Farben!
Noch ganz bei Sinnen?

ROT	GELB	BLAU	GRÜN	BLAU
GELB	GRÜN	ROT	GELB	ROT
BLAU	ROT	GELB	GRÜN	GELB
GRÜN	GELB	GRÜN	ROT	BLAU
BLAU	BLAU	ROT	GELB	ROT
ROT	GRÜN	GELB	BLAU	GRÜN

Das ABC-Modell nach A. Ellis: Ein Bekannter grüßt nicht... (A)

Gedanken/Bewertung (B):

- Der ignoriert mich.
- Er mag mich nicht.
- Ich hab wohl etwas falsch gemacht.



Gefühl und Verhalten (C):

- Ich bin verunsichert und traurig oder ärgerlich.
- Ich meide den Kontakt künftig.

Gedanken/Bewertung (B):

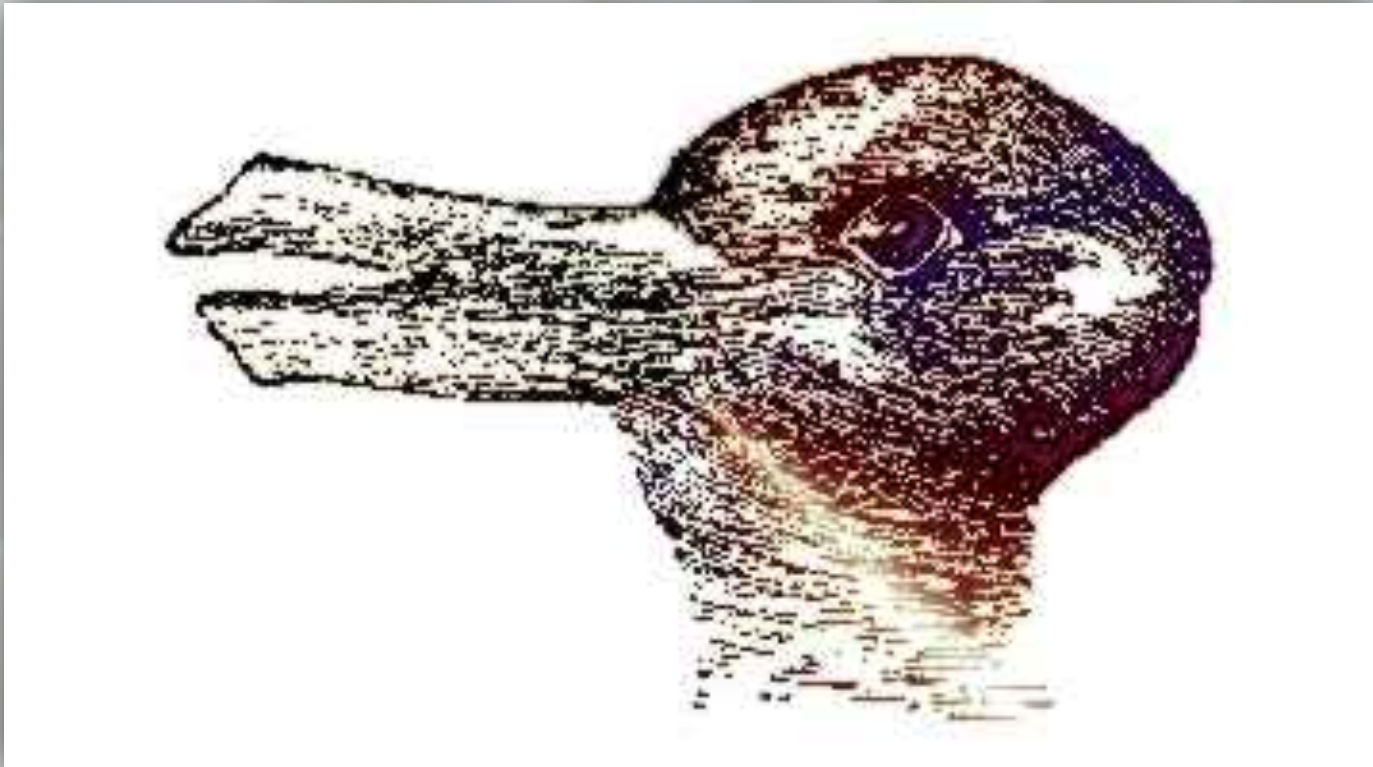
- Dem geht es heute wohl nicht so gut.
- Er hat mich nicht bemerkt.
- Er war in Gedanken.



Gefühl und Verhalten (C):

- Ich bin neutral gestimmt.
- Ich suche den Kontakt und frage evtl. nach, warum er nicht grüßte.

Aktive Wahrnehmung: Hase oder Ente?



Der eigene Film

- Du lebst in deinem eigenen Film ... **und merkst es nicht!**
- Deshalb machst du **unbewusst** immer wieder dasselbe – du bist auf »**Autopilot**«.
- Achtsamkeit bringt dich zur **Besinnung** (zu den Sinnen) und damit auf »**manuelle Steuerung**«.
- Das macht **frei** und eröffnet **neue Handlungsoptionen**.

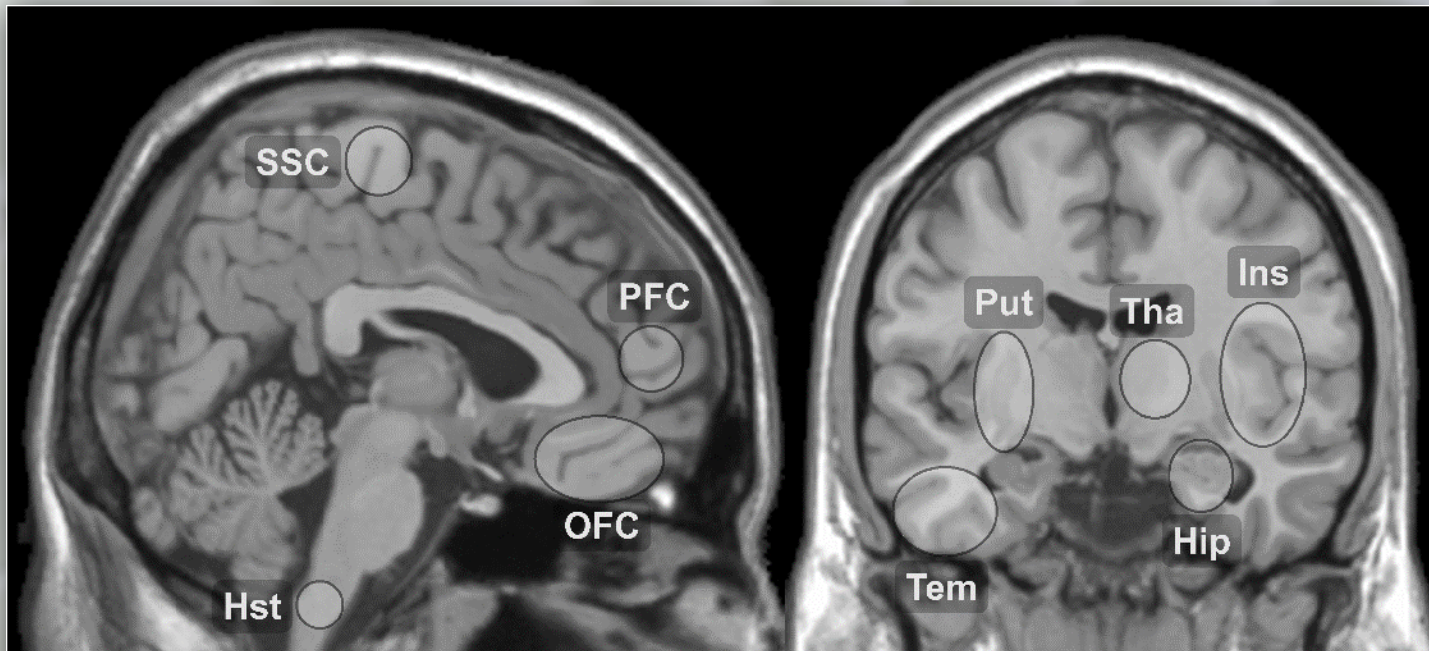
Achtsamkeit: »3 x G«



Ein Geschmack von Meditation



Meditation und Gehirn



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

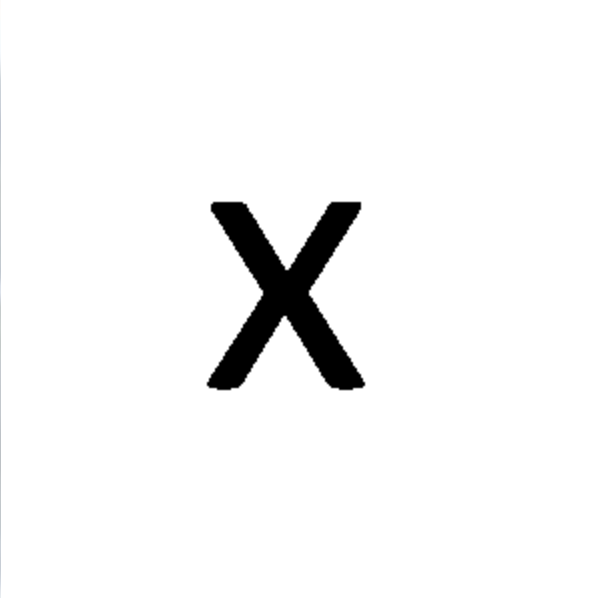
Tem : Temporallappen
Put : Putamen
Tha : Thalamus
Hip : Hippocampus

Ins:
Inselcortex

Regulation der Aufmerksamkeit

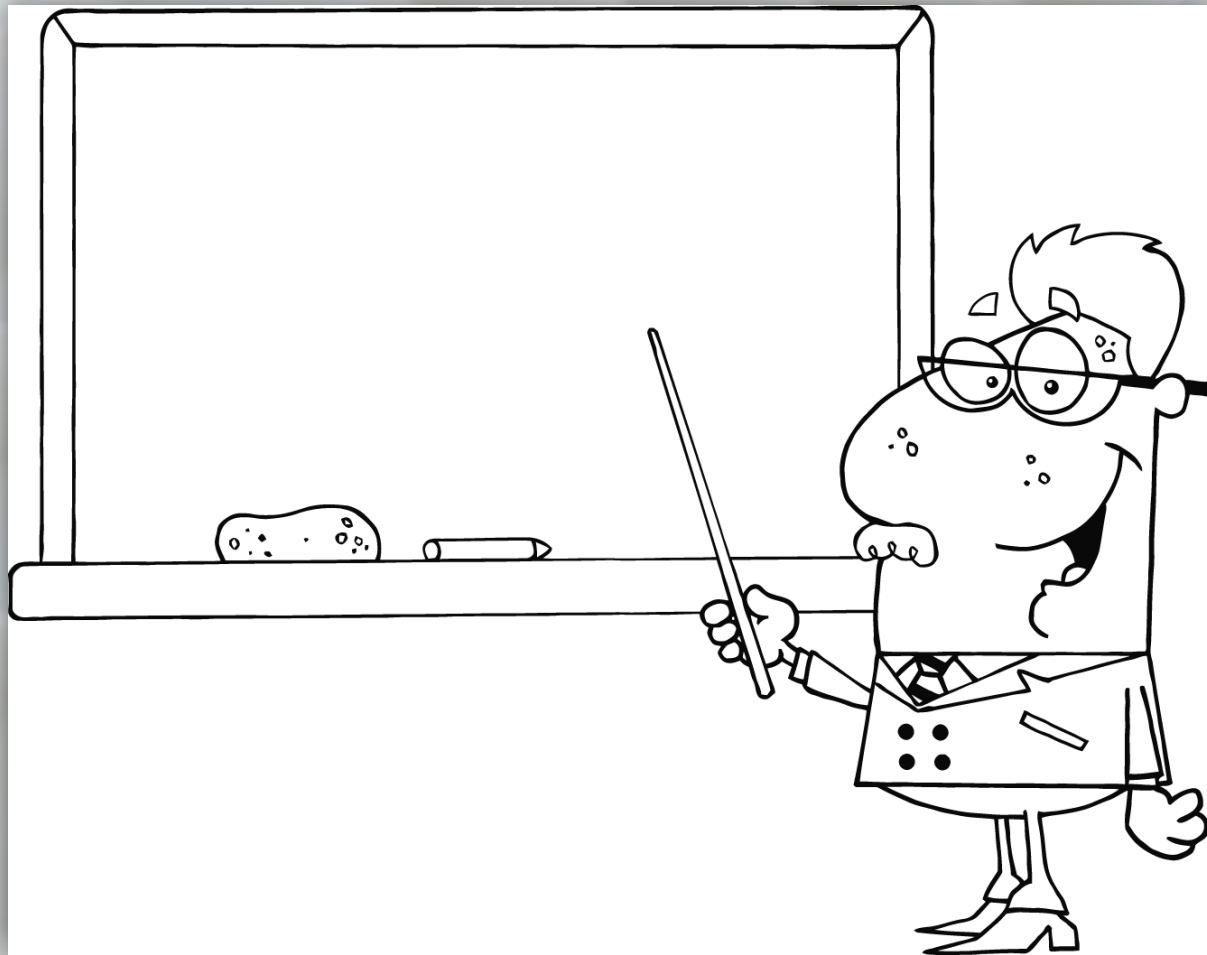
- In Meditation Geschulte zeigen eine **geringere Ablenkbarkeit** und registrieren Ablenkungen schneller.
- **Bessere Verteilung der Aufmerksamkeit** – sie wird nicht so leicht gefangen genommen («Blinzeln» der Aufmerksamkeit)

»Blinzeln« der Aufmerksamkeit



X

Das Expertengespräch



Förderung heilsamer Emotionen

- Achtsamkeitsmeditation **reduziert unangenehme** (Angst, Wut) und **fördert angenehme Gefühle** (Freude/Heiterkeit, Liebe, Mitgefühl, Gelassenheit) → Stresstoleranz und Immunabwehr↑
- **Hemmung automatischer emotionaler Reaktionen** durch übergeordnete Strukturen im Stirnhirn (Frontalkortex) → vgl. Humor
- Reduktion der grauen Substanz in den **Mandelkernen** (Angst-Flucht-System)
- Zunahme der grauen Substanz im **Hippocampus** (Abgleich mit Gedächtnis)
- Gehirnaktivität in der **linken Hemisphäre** steigt (auf bis zu 700%!)

H

R

M

U



Mehr Empathie und Mitgefühl

- Meditation erhöht das **Einfühlungsvermögen** (Empathie) und **Mitgefühl** mit sich und anderen
- Stärkere Aktivierung emotionaler Schaltkreise bei akustischen Reizen (z.B. Baby-Schreien)
- Aktivierung **sozialer »Resonanzschaltkreise«**, die für positives Bindungsverhalten wichtig sind
- Verbesserung des Selbstmitgefühls (self compassion)

H

Klärung von »Ich« und Selbst

- Unsere Vorstellungen über uns selbst, das **Selbstbild**, ist etwas anderes als die **konkrete persönliche Erfahrung** von Moment zu Moment.
 - Aktivierung unterschiedlicher Gehirnbereiche
- Bei Meditierenden **entkoppeln** sich diese zwei Aktivitätsbereiche, d.h. Selbstbild und Selbsterleben werden auseinandergehalten.
 - Differenzierte Selbstwahrnehmung

R

O

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