

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes

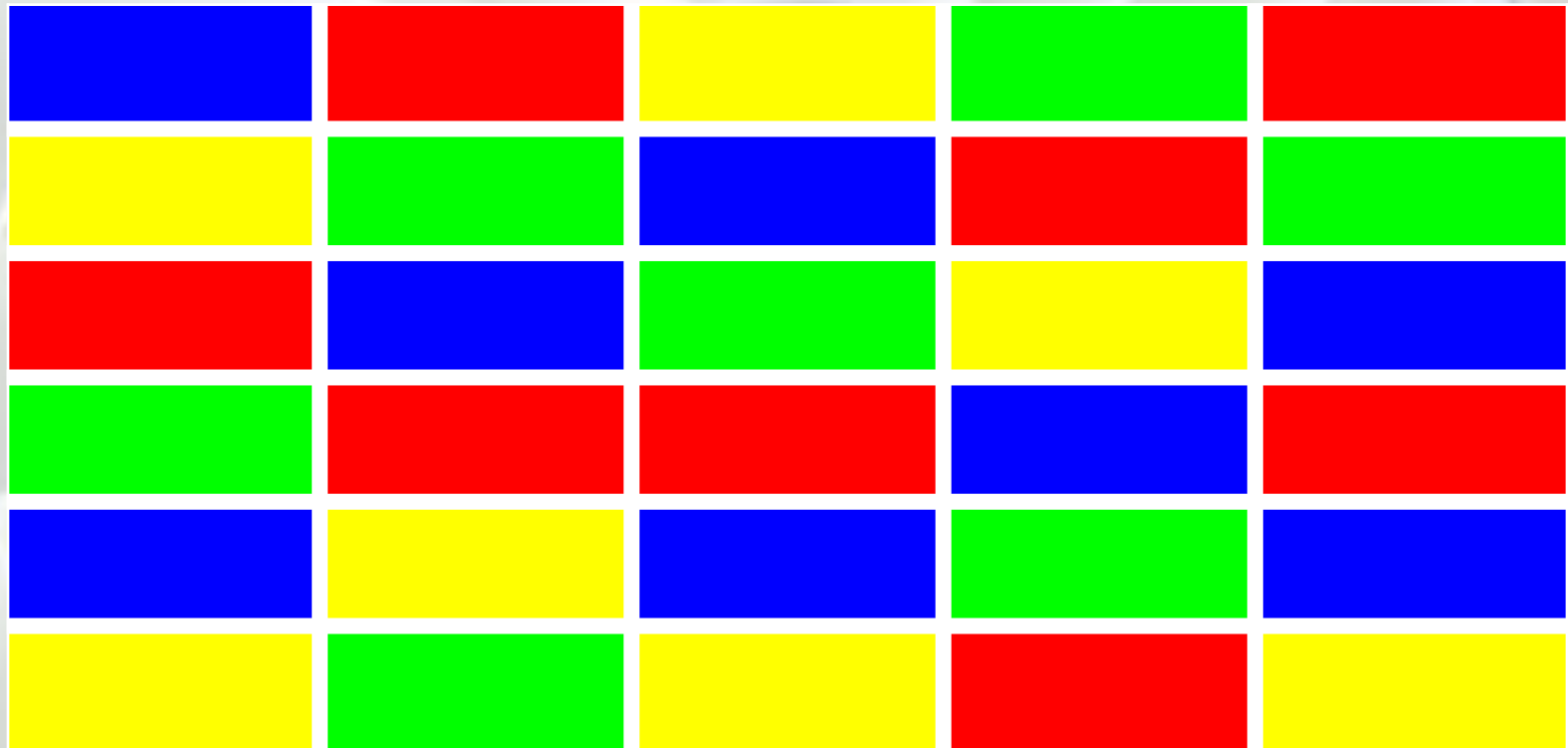


Mit einem Geleitwort von Barbara Wild

Das universelle Streben nach Glück

- Alle wollen **glücklich sein** und **nicht leiden**.
- Glück umfasst **Lebendigkeit** und **Leichtigkeit**.
- Äußere Bedingungen können uns kein **dauerhaftes Glück** garantieren.
- Achtsamkeit und Humor schaffen die **inneren Voraussetzungen** für Lebendigkeit und Leichtigkeit und führen zu stabilem Glück.

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):

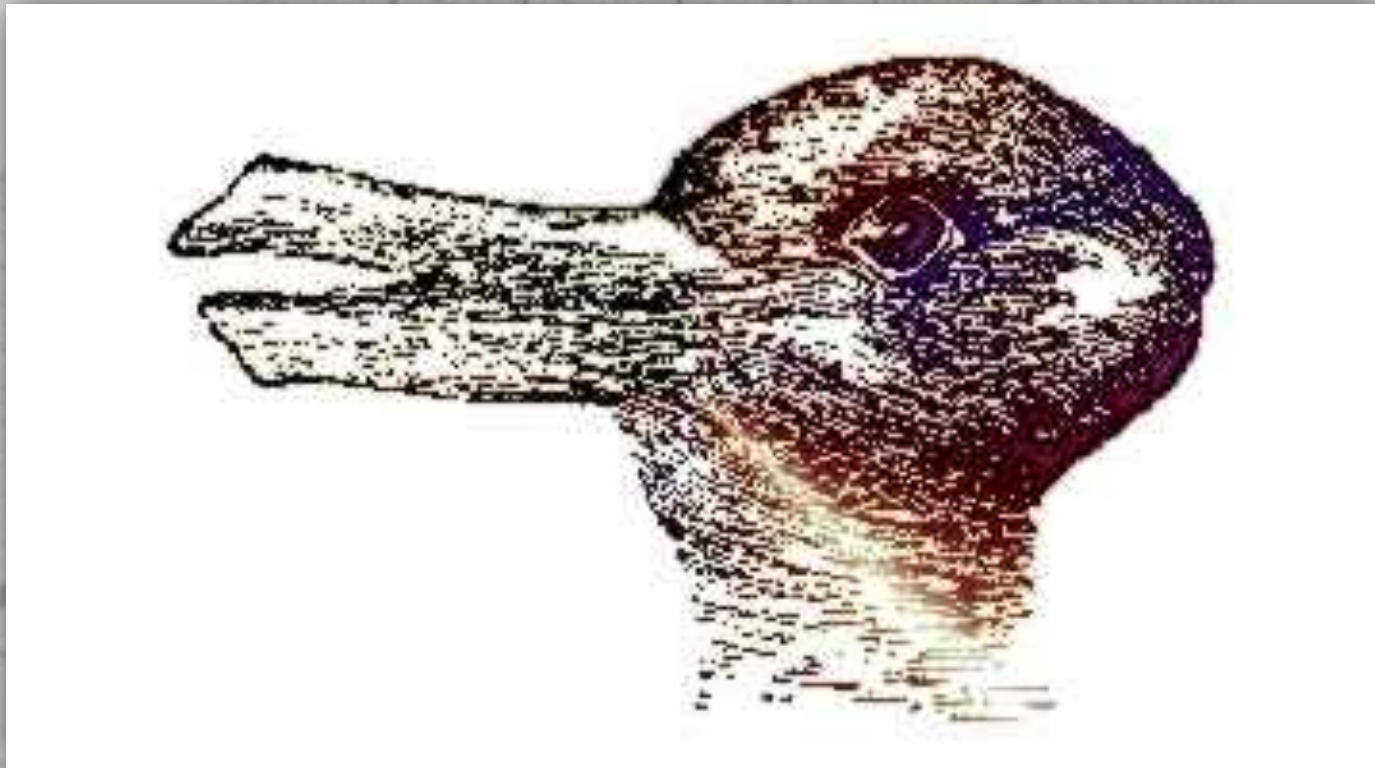
- Dem geht es heute wohl nicht so gut.
- Er hat mich nicht bemerkt.
- Er war in Gedanken.



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**.

Ein Geschmack von Meditation



Spiritualität und Wissenschaft

- Die Praxis der Achtsamkeit ist Bestandteil **aller** spirituellen Traditionen.
- **Jon Kabat-Zinn** und **Marsha M. Linehan** machten dieses Konzept in der Verhaltenstherapie hoffähig und bekannt.
- Auf **Achtsamkeit und Akzeptanz** basierende Therapieansätze gehören zur sogenannten **»dritten Generation«** der Verhaltenstherapie.

Eine einfache Definition: 3mal G

Der achtsame Geist ist:

- **gegenwärtig** (statt i.d. Vergangenheit/Zukunft)
- **gesammelt** (statt zerstreut bzw. dissoziiert)
- **gleichmütig** (statt emotional bewertend)

Achtsamkeit als Haltung

- Achtsamkeit ist keine Übung, sondern eine **innere Haltung!** (→ »Dabei-Sein« ohne zu bewerten)
- Diese können wir **nicht nur in der Meditation**, sondern bei jeder erdenklichen Tätigkeit **im Alltag einüben**: beim Zähneputzen, Geschirrspülen etc.
- Dadurch kommen wir mehr und mehr in Berührung mit den **Wundern des gegenwärtigen Augenblicks** und lassen uns weniger von den unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens gefangen nehmen.

Mit allen Sinnen genießen

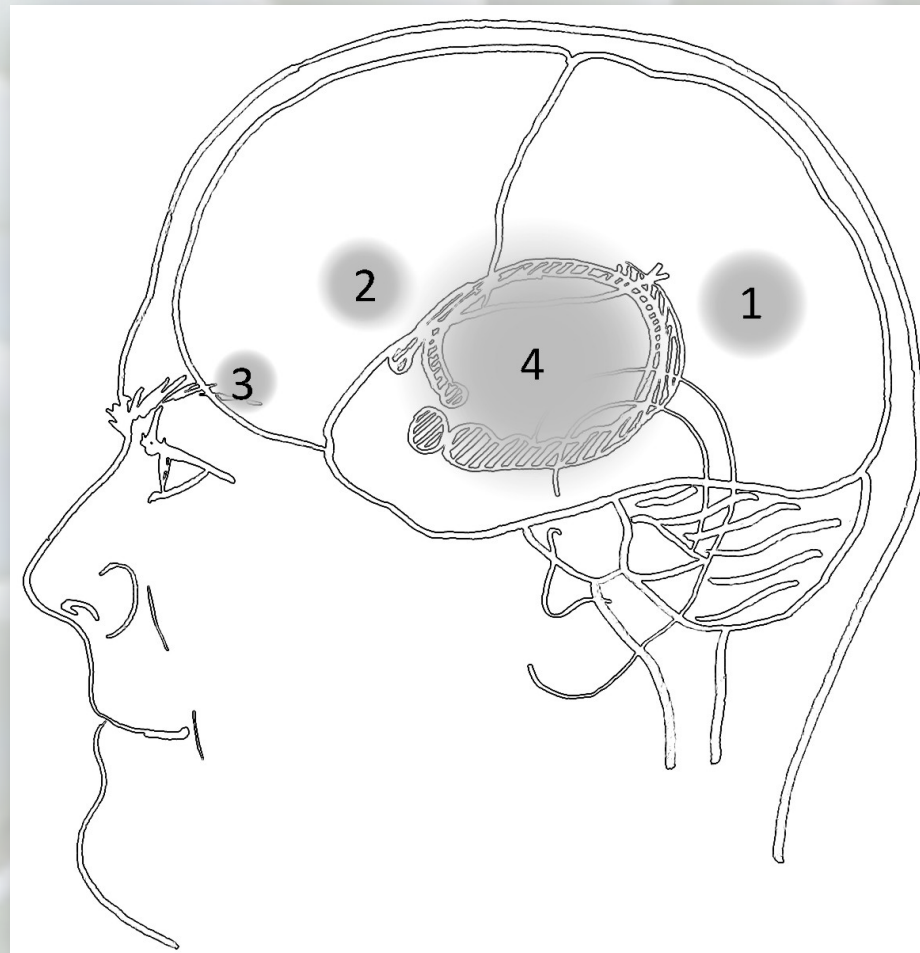


Humor: Alles lustig oder was?

Humor ist eine innere Haltung, die folgende Qualitäten umfasst:

- **Herzensgüte**
- **Ungereimtes bzw. Absurdes erkennen**
- **Mut**
- **Offenheit**
- **Relativieren eigener Ansichten und Bewertungen (emotionale Distanzierung)**

Das erheiterte Gehirn



Wirkungen von Humor

- **Hebt die Stimmung und dämpft Angst.**
- **Erleichtert Informationsaufnahme und -abruf und damit das Lernen.**
- **Fördert Perspektivenübernahme (TOM) und damit Empathie.**
- **Ermöglicht emotionales Umlernen durch Perspektivenwechsel (»Reframing«).**



Wie Humor gepflegt werden kann

- Beschäftigung mit **Komik**: Witze, Filme etc.
- **Perspektivenwechsel**:
 - Perspektive des Comic-Zeichners
 - Blick des Außerirdischen
 - Zeitliche und räumliche Blickerweiterung:
Rückblick nach x Jahren, Bedeutung im Universum
- **Mimischer Ausdruck: Bitte lächeln!**

Eine kleine Leseprobe





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!**