



Wo ICH anfängt, ist Schluss mit lustig

Über die Humorlosigkeit
des Selbstbildes

Dr. Michael S. Metzner

Die Geschichte von Narziss



Selbstwertgefühl: »Spieglein, Spieglein an der Wand ...«



»Du sollst dir kein Gottesbild machen«
(Ex 20,4; Dtn 5,8)



In der Psychotherapie ...

»Mach dir kein starres Bild von **dir selbst!**«

Humor: Alles lustig oder was?

H

- Herzensgüte

U

- Ungereimtes bzw. Absurdes erkennen

M

- Mut

O

- Offenheit

R

- Relativieren eigener Sichtweisen und Bewertungen (emotionale Distanzierung)

Die sechs Kernprinzipien der Akzeptanz- und Commitment-Therapie



Symbol und Wirklichkeit



Ceci n'est pas une pipe.

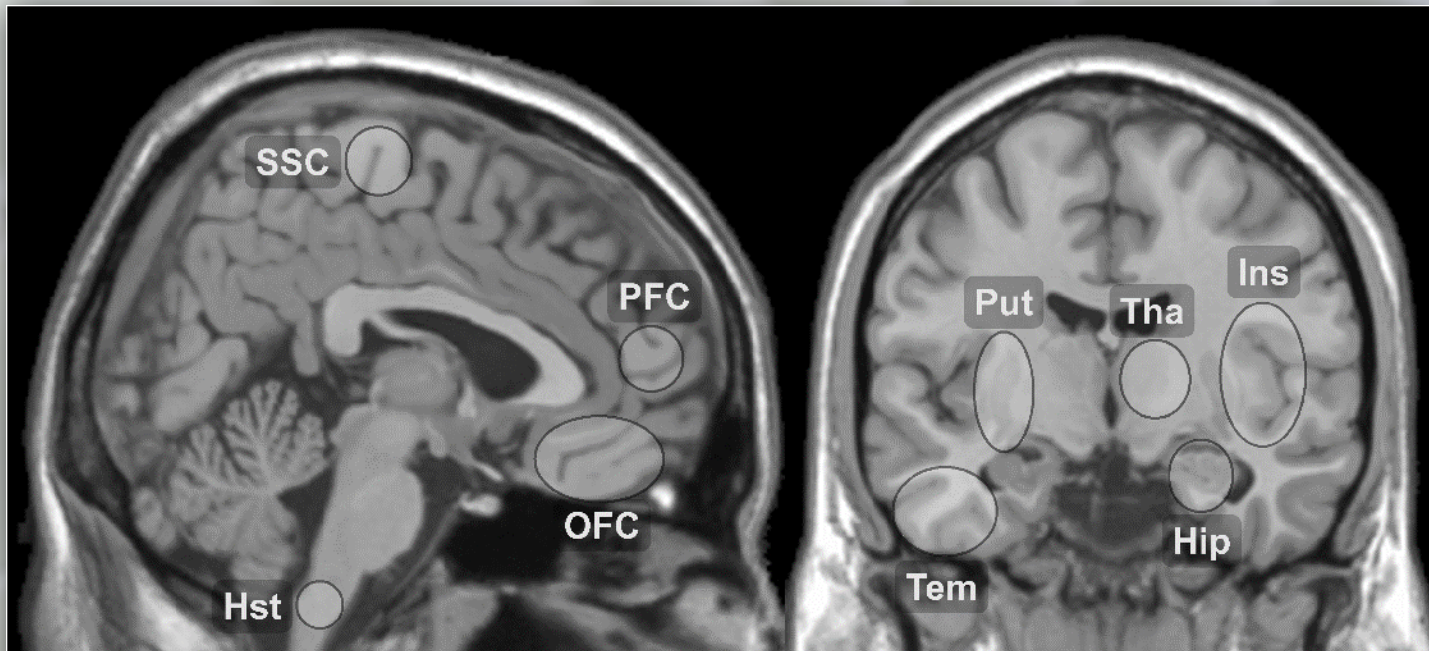
Wir sind mehr als wir denken!



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?

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

Achtsamkeit: »3 x G«





Wer bin ich?



Die Piranha-Frage



Grimassen-Flüsterpost



Aspekte des Selbstmitgefühls



Freundlichkeit sich
selbst gegenüber



Verbindende
Menschlichkeit



Achtsamkeit

Selbstkritik versus Selbstmitgefühl

Selbstkritik	Selbstmitgefühl
Aktivierung des Kampf-Flucht-Systems (Stressreaktion)	Aktivierung des Fürsorge- und Bindungssystems
Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol	Ausschüttung von Oxytocin
Einhergehend mit Gefühlen von Aggression oder Angst	Einhergehend mit Gefühlen von Vertrauen, Ruhe, Sicherheit, Großzügigkeit, Verbundenheit, Liebe
Muskeltonus↑	Muskeltonus↓
Herzrate↑, Herzratenvariabilität↓	Herzrate↓, Herzratenvariabilität↑
Atemfrequenz↑	Atemfrequenz↓
Durchblutung (Temperatur) der Haut↓	Durchblutung (Temperatur) der Haut↑
Verdauungstätigkeit↓	Verdauungstätigkeit↑
Körperliche Nähe (Erotik)↓	Körperliche Nähe (Erotik)↑
Überlebensstrategie des Reptiliengehirns	Vorkommen bei Säugetieren (Brutpflege)

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!**

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes

2. Auflage



Mit einem Geleitwort von Barbara Wild

