

Wissen & Leben

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes - Wissen & Leben - Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von
Michael Stefan Metzner, Barbara Wild

2., erweiterte Aufl. 2016. Taschenbuch. ca. 208 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 3164 6

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

Gewicht: 243 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Geleitwort

Achtsamkeit und Humor – passt denn das zusammen? Und kann man einem Autor trauen, der gleich am Anfang klarstellt, dass er kein Spezialist ist, sondern nur irgendein klinisch arbeitender Psychologe und Psychotherapeut, und der dann auch noch erzählt, wie er gegen einen Laternenpfahl gelaufen ist?

Michael Metzner hat über Achtsamkeit und Humor ein ganzes Buch geschrieben und macht klar – das passt hervorragend zusammen.

Er erklärt zunächst Achtsamkeit. Wie er selbst schreibt, ist dieser Begriff in den letzten Jahren auch in der Psychotherapie in Mode gekommen. Durch seine anschauliche, sehr persönliche und humorvolle Darstellung beruhigt er eine deshalb vielleicht bestehende Skepsis aber und macht deutlich, warum es wichtig und hilfreich und nicht nur „in“ ist, sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen. Dann folgt ein ebenfalls unterhaltsamer Überblick über das Gebiet Humor und daran schließen sich anschaulich erklärte Übungen für humorvolle Achtsamkeit an. Alles in allem schafft er damit eine Verbindung, die im Nachhinein ganz logisch erscheint – aber drauf kommen muss man erst mal!

Meditation, als das Einüben von Achtsamkeit, funktioniert nur dann, wenn man zu sich und allem anderen eine gewisse Distanz einnehmen kann. Und gerade das bewirkt auch der Humor. Nehmen wir diesen Witz, den ich auf einer Internetseite über Meditation gefunden habe:

Ein Christ, ein Buddhist und ein Hindu fahren auf einen See zum Angeln heraus. Nach fünf Minuten hat der Hindu keine Angelköder mehr – er brennt drei Räucherstäbchen ab, murmelt ein Gebet zu Shiva, steigt aus dem Boot, läuft übers Wasser, holt sich die Würmer und kommt zurück.

Wieder zehn Minuten später hat der Buddhist keine Köder mehr. Er meditiert eine Weile, spricht „Om mani padme hum“, steigt aus dem Boot, läuft übers Wasser, holt sich die Würmer und kommt zurück.

Eine halbe Stunde später hat auch der Christ keine Würmer mehr. Er fragt: „Kollegen, wie macht ihr das denn, das mit dem übers Wasser laufen ...?“ „Na, wie Jesus“, antwortet der Hindu: „Beten, fest daran glauben, und schon geht das ...“

Der Christ betet drei Vaterunser, drei Ave Maria, schlägt ein Kreuz, steigt aus, macht zwei Schritte – und blubb, weg is' er ...

Sagt der Buddhist zum Hindu: „Beten ist gut, glauben ist besser – aber wissen, wo die Steine sind, ist am besten ...“

Die besten Witze sind ja oft die, in denen eine unerwartete Wendung auftaucht, die dem vorher Gesagten und Gedachten eine andere Bedeutung gibt und damit auch ein wenig Freiräume im Denken eröffnet. Das macht Lust, die Dinge mit etwas Distanz und Offenheit zu betrachten.

Und umgekehrt: Um im Alltag humorvoll zu sein, also auch schwierigen Situationen etwas Positives abgewinnen zu können, oder sie zumindest mit heiterer Gelassenheit betrachten zu können, braucht es innere Offenheit und Wachheit, die man mit Achtsamkeitsübungen erlernen kann.

Jetzt verstehe ich endlich, warum die meisten Buddhas lächeln.

Prof. Dr. med. Barbara Wild