

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.

So eine Art Vorwort: „Entschuldigen Sie bitte!“

Ich muss gestehen: Ich bin kein Experte – kein Zen-Meister, kein Meditationsguru und kein sonstwie ausgewiesener oder zertifizierter „Fachmann für Achtsamkeit und Humor“ (nach DIN EN ISO 9001:2008) mit dem schwarzen Gürtel in Bewusstseinskunde, sondern irgendein klinisch arbeitender Psychologe und Psychotherapeut, der sich sehr für das Thema „Achtsamkeit“ interessiert und immer wieder aufs Neue bemüht ist, Achtsamkeit und Humor in sein Leben zu bringen. Sie haben jetzt also die Wahl, das Buch entweder in die Ecke zu pfeffern, zu verschenken bzw. – wenn es Winter ist – in thermische Energie zu verwandeln oder: weiterzulesen (was ich insgeheim hoffe!).

Gepackt hat mich das Interesse rund um „Geist, Bewusstsein und Meditation“, als ich etwa vier oder fünf Jahre alt war. Ich weiß zwar nicht, ob meine Erinnerungen hundertprozentig der Realität entsprechen, jedenfalls habe ich folgende Version im Kopf: Mein Bruder hatte von einem Tanzkurs eine Art Entspannungskassette mitgebracht, auf der unter anderem die Anweisung gegeben wurde, nicht zu denken. Die Kuriosität dieses Sachverhaltes ließ mich fortan nicht mehr los: Nicht denken? Denkt man nicht immer? Und wer ist überhaupt derjenige, der sich diese Fragen stellt? Wer oder was bin ich? Was bleibt übrig, wenn ich alles abziehe, von dem ich weiß, woher es kommt – wie zum Beispiel meinen Körper, meine Sprache, meine Angewohnheiten etc.? Und wie geht das eigentlich genau, wenn ich etwa meine Hand bewege? Ich bekomme die Bewegung als Empfindung mit, aber wer veranlasst, dass dies geschieht? Und vor allem: Wie? Fragen wie diese interessierten mich schon immer – bis heute.

In der Schule hatte ich einen sehr charismatischen Lehrer. Neben seiner Schultätigkeit war er noch ein recht erfolgreicher Gewichtheber und hielt Vorträge über Philosophie an der Volkshochschule. Er weckte mein Interesse für fernöstliche Philosophien: insbesondere für den Taoismus und den Buddhismus. Da ich seit meinem achten Lebensjahr verschiedene Kampfkünste ausübte, hatte ich das eine oder andere zwar schon mal gehört. Aber als ich mich dann etwas genauer mit dem Buddhismus, insbesondere dem Zen-Buddhismus, beschäftigte, kam ich aus dem Staunen kaum heraus: Da gab es eine Religion, Philosophie und eine Form der Praxis, die sich genau mit dieser Frage – mit *meiner* Frage – beschäftigte. Und so fing ich an zu „sitzen“, wie man so schön sagt, d.h. Sitzmeditation zu üben. Vor allem während meiner Studienzeit beschäftigte ich mich dann immer intensiver mit der Philosophie und Praxis des Buddhismus und Themen wie dem „Leib-Seele-Problem“ und der Wahrnehmung von Zeit.

In meiner Tätigkeit als Psychotherapeut hatte ich oftmals den Eindruck, dass das, was ich für mich übte, auch für Patienten hilfreich sein könnte, traute mich aber kaum, dies in die Arbeit einzubringen. Umso erfreuter und erleichterter war ich, als Achtsamkeit – als therapeutischer Weg – zunehmend angesehener innerhalb der kognitiven Therapie wurde, also in jener Therapieform, die ich gelernt habe. Und heute kann ich unter Verweis auf Studien, die den heilsamen Wert dieser inneren Haltung auch wissenschaftlich belegen (zum Beispiel Chiesa u. Serretti 2011; Fjorback et al. 2011; Grossman et al. 2004; Piet u. Hougaard 2011), mit Patienten getrost Achtsamkeitsmeditation üben. Ferner durfte ich zusammen mit Kollegen ein strukturiertes Gruppentherapieprogramm an meiner Klinik entwerfen, in der wir mit vielen Menschen gemeinsam Sitzmeditation, Gehmeditation, Bodyscan und Yoga üben (s. dazu mehr in Kap. 2).

Was mich sowohl an Experten auf unterschiedlichsten Gebieten der Wissenschaft als auch an Meditierenden immer wieder etwas verschreckt, ist ein extremer Ernst. Dieser kann bisweilen in die Neigung umschlagen, sich selbst sehr wichtig zu nehmen. Vielleicht muss man erst einmal tief fallen, um bescheiden zu werden. Und so scheint mir eines bei der Beschäftigung mit Meditation und ihren spirituell-religiösen Hintergründen ganz besonders wichtig: Humor. Ohne Sinn für Humor und eine Spur Selbstironie läuft man schnell Gefahr, durch eine solch „extrem spirituelle Betätigung“ derart große Engelsflügel zu bekommen, dass man am Ende durch keine Türe mehr passt! Ferner kann uns eine humorvolle Haltung davor bewahren, ein allzu großer „Experte“ zu werden, dem das Unbefangene des blutigen Anfängers abhanden gekommen ist. Und in Sachen Achtsamkeit – oder, wie man in wissenschaftlichen Kreisen auch sagt: „mindfulness“ – wäre das genau der Anfang vom Ende.

So, nun ist es raus, und ich hoffe, Sie haben noch immer Lust, sich mit dem einen oder anderen Gedanken über Achtsamkeit und Humor zu beschäftigen (oder auch nicht, wenn Sie gerade Achtsamkeitsmeditation üben). Dieses Buch ist zu verstehen als Hommage an zwei menschliche Grundfertigkeiten. Wenn es dazu anregt, diese zu entwickeln, hat es seinen Sinn voll und ganz erfüllt. Also – viel Spaß beim Lesen und Leben!

Michael S. Metzner
Jetzt

PS: Hoppala! Jetzt hätte ich fast vergessen, denjenigen zu danken, die auf die eine oder andere Weise zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben. Allen voran möchte ich Herrn Prof. Dr. U. Voderholzer, dem Ärztlichen Direktor meiner Klinik, tiefen Dank dafür aussprechen, dass er mich von unserer

ersten Begegnung an als den „Achtsamkeitsmenschen“ im Hause betrachtet hat und mich entsprechend förderte, ebenso seinem direkten Stellvertreter, Herrn Dr. C. Leibl, der mich dem Erstgenannten als solchen vorstellte und der mir als früherer Chef stets wohlgesinnt war. Besonderer Dank gebührt auch meinen Patientinnen/-enten und Kolleginnen/-gen (der Lesbarkeit wegen verzichte ich im Weiteren auf die geschlechtliche Doppelform), die mich überhaupt erst auf die Idee brachten, die Metaphern, welche ich in der Therapie oft verwende, in ein Buch zu fassen. Diese Menschen lieferten mir auch die besten Beispiele dafür, was Achtsamkeit und Humor im normalen Lebensalltag bedeuten kann. Frau Dr. B. Timmer, meiner derzeitigen Vorgesetzten, möchte ich dafür danken, dass sie mir in meiner Arbeit viele Freiräume zur konzeptionellen Arbeit in Sachen Achtsamkeit eingeräumt hat. Und dann gilt es noch Frau C. Hillen „Danke!“ zu sagen für ihr Engagement im gemeinsamen Ausbau des Bereichs Achtsamkeit und für ihre Freigiebigkeit in Sachen Übungsanleitungen (s. Abschnitt 4.2). Frau A. Schraml danke ich ganz herzlich für die Durchsicht des Manuskriptes, Herrn V. Drüke für das sorgfältige Lektorat und den Mitarbeitern des Schattauer Verlags, besonders Frau R. Becker und Herrn Dr. W. Bertram, für die menschlich angenehme und professionelle Betreuung des Buchprojekts. Und nicht vergessen seien die Firma Asus, die den Laptop herstellte, auf dem ich den Großteil des Textes getippt habe, und meine wundervolle Frau, die mir denselben manchmal überlassen hat. Meinen Eltern, ohne die ich nicht wäre, und dem lieben Gott, dessen Wege oft unergründlich, aber doch immer richtig sind, sage ich natürlich auch von ganzem Herzen: „Vergelt's Gott!“ Am meisten aber danke ich meinen Kindern, ohne die ich nicht wüsste, wie es ist, Vater zu sein.