

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes



Mit einem Geleitwort von Barbara Wild

1 Einleitung: Die Ach-Lymphozyten

Achtsamkeit und Humor sind für mich die beiden wichtigsten Kräfte des psychischen Immunsystems. Die „Ach-Lymphozyten“ sozusagen. Achtsamkeit lässt uns im Hier-und-Jetzt ganz lebendig sein. Und Humor verhindert, dass wir uns und unsere Probleme allzu wichtig und ernst nehmen. Laufen die Dinge nicht so, wie wir sie gerne hätten, verlieren wir ganz schnell unseren Humor und mit ihm die Fähigkeit, klar zu unterscheiden, was eigener Film ist – „Kopfkino“ – und was äußere Realität. Allzu gerne steigen wir dann in die vielen Gedankenzüge Richtung Zukunft oder Vergangenheit ein – je nachdem, ob wir eher ängstlich gestimmt und voller Sorge sind oder mit dem hadern, was wir selbst getan oder unterlassen haben. In jedem Fall geht uns der urteilsfreie Bezug zur Gegenwart verloren, der uns im Wesentlichen über die Sinne vermittelt wird. Wir sind dann – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht mehr „ganz bei Sinnen“.

Ein Mangel an Achtsamkeit zeigt sich im Verlust von Lebendigkeit, das Fehlen von Humor in einer gewissen Verbissenheit und Engstirnigkeit oder auch in Arroganz. Ich glaube, dass wir uns im tiefsten Inneren alle nach Lebendigkeit und Leichtigkeit sehnen. Doch kümmern wir uns nur selten konsequent darum, ihre Grundlagen zu pflegen. Statt Achtsamkeit zum Beispiel in Form von Meditation zu üben, versuchen wir Lebendigkeit oftmals durch Erfahrungsintensität (thrill) zu erzwingen, etwa beim Bungee-Jumping. Und Humor wird nicht selten mit Spaß gleichgesetzt. Natürlich ist weder gegen Spaß noch gegen Nervenkitzel etwas einzuwenden, doch können sie nur die *äußeren* Bedingungen für Lebendigkeit und Leichtigkeit schaffen. Man entwickelt dadurch weder Achtsamkeit noch Humor. Und nur diese beiden Eigenschaften garantieren stabiles Glück und inneren Frieden.

Wenn Sie jetzt denken, dass wir ja auch schließlich nicht ständig mit einem Lächeln durch die Gegend rennen können, weil manche Gegebenheiten im Leben nun mal bitter sind und unseren „vollen Ernst“ erfordern, so stimme ich Ihnen zu. Darum geht es auch gar nicht. Natürlich gehört zu jedem noch so erfüllten Leben eine gewisse Portion Leid dazu. Wer das Bittere aus seinem Leben verbannt, entfernt damit gleichzeitig die Süße! Doch Achtsamkeit und Humor machen es möglich, dass der „ganz normale Wahnsinn“ des Alltags uns nicht allzu wahnsinnig werden lässt.

Besonders in arbeitsbezogenen Teams oder anderen Konstellationen, in denen es auf das harmonische Zusammenspiel von mehreren Personen ankommt, wie etwa in einer Partnerschaft oder Ehe, ist Humor eine Frage des Überlebens. Wer da nicht über sich selbst und den anderen schmunzeln kann, wird an der nicht zugekehrten Zahnpasta-Tube scheitern oder vielleicht seine Kollegen erdolchen – wenn diese nicht schneller sind. Aber haben Sie schon einmal daran gedacht, dass diejenigen Menschen, die Ihre Geduld wirklich herausfordern, vielleicht genauso über Sie denken und dass keiner von Ihnen so einfach aus seiner Haut heraus kommt? Das geht manchmal einfach nicht. Aber mit einem gut entwickelten Sinn für Humor bekommen wir die nötige Distanz, das Ganze auch mal aus einer übergeordneten Perspektive zu sehen (vgl. Höfner u. Schachtner 2004).

Neben der oben erwähnten Vitalität ist eines der größten Wunder, das uns Achtsamkeit schenken kann, die Verlängerung unserer gefühlten Lebenszeit. Oft erinnere ich mich mit etwas Wehmut daran, wie lange und erfüllend ich als Kind einen Nachmittag erlebte, und stelle dann mit Entsetzten fest, wie schnell die Wochen, Monate und Jahre als Erwachsener teilweise vergehen. Da es bislang noch keine Zeitmaschine gibt, ist das gegenwartsbezogene Gewahrsein des Kindes das

einziges Mittel, mit dem wir die Zeit entschleunigen und vielleicht sogar teilweise anhalten können (Metzner 2003).

Im folgenden Kapitel möchte ich zunächst erläutern, was Achtsamkeit aus meiner Sicht bedeutet und wie sich diese innere Haltung in Bezug auf verschiedene Aspekte unseres Lebens auswirken kann. Kapitel 3 ist dann dem Thema „Humor“ gewidmet und wird zeigen, welche Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten sich durch eine humorvolle Gesinnung eröffnen. Schließlich sollen in Kapitel 4 Anregungen dafür gegeben werden, wie man Achtsamkeit und Humor hegen und pflegen könnte. Da ich – anders als geplant – keine Zeit hatte, die große Frage nach dem Leben, dem Universum und allem in einem fünften Kapitel ausführlich zu beantworten, folgt ein einfaches Schlusswort. Sollten Sie dennoch ein brennendes Interesse für die Antwort verspüren, sind aber vielleicht – wenn Sie ganz ehrlich sind – gerade etwas zu bequem zum Üben, möchte ich sie Ihnen natürlich nicht vorenthalten: „Zweiundvierzig“ (Adams 2004, S. 172).

2 Achtsamkeit

*Unsere Verabredung mit
dem Leben findet im
gegenwärtigen Augenblick statt.*
(Thich Nhat Hanh)

Ich möchte im Folgenden einige Gedanken zum Thema Achtsamkeit loswerden, wie ich sie im Rahmen eines strukturierten Gruppentherapieprogramms namens „Achtsamkeit bei Depression, Angst und Stress (ADAS)“ in meiner klinischen Arbeit vermittele. Ergänzt seien diese schließlich mit ein paar weiterführenden Erläuterungen über das Erleben von Zeit, Bewusstsein und Identität.

2.1 Worum geht es?

Der Kern von dem, worum es geht, kommt in einem sehr bekannten Gebet¹ zum Ausdruck, das Sie vielleicht schon mal auf einer Postkarte oder in einem Kalender gelesen haben:

*Gib mir die Kraft, das zu ändern,
was ich ändern kann,
die Gelassenheit, hinzunehmen,
was ich nicht ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

1 Neben Reinhold Niebuhr (1892–1971) wird dieses Gebet übrigens allen möglichen Heiligen und Weisen zugeschrieben – also praktisch jedem außer Harald Schmidt.

Warum ist das in der Psychotherapie – wie auch im Leben – wichtig? Oftmals versuchen wir die Dinge, die uns stören, sofort und verkrampft zu verändern oder gar zu bekämpfen. Auch wenn sie sich nicht unmittelbar ändern lassen. Und gerade dadurch schenken wir ihnen sehr viel Raum und Bedeutung in unserem Leben und „kleben“ an ihnen. Ich nenne das „die große Falle“.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie machen eine Busreise. Mit den meisten Leuten verstehen Sie sich blendend oder können mit ihnen zumindest leben. Aber eine Person ist dabei, die Ihnen gehörig auf den Wecker geht. Auf wen achten Sie während der Fahrt am meisten? Genau. Das ist wie Verliebtsein mit umgekehrtem Vorzeichen. Was uns stört, fesselt unsere Aufmerksamkeit. Das macht Stress. Und Stress versetzt uns bekanntlich nicht gerade in die Lage, mit unseren Problemen leichter umzugehen oder kreativere Lösungsmöglichkeiten zu finden, sondern macht das Leben oft schwerer, als es sein müsste – sodass wir dann diejenigen Dinge, die wir durchaus ändern könnten, nicht ändern!

Wir bekommen im Stress ganz enge „Scheuklappen“, die den Blick verengen. Das kommt aus der Steinzeit, als wir unseren Blick auf das nahende Mammut fokussieren mussten. Eine weite, offene Wahrnehmung, so nach dem Motto: „Oh, da ist ja ein nettes, felliges Tier! Und dort drüben – bunte Blumen, und der Himmel ist heute wieder so schön blau!“, hätte uns wahrscheinlich nicht zum späteren Erfinder des Computers werden lassen. Eher zum Fußabtreter des Mammuts. In diesem Fall ist ein enges Wahrnehmungsfeld also durchaus günstig.

Allerdings werden wir heute relativ selten von Mammuts angegriffen. Und bei den anderen Widrigkeiten ist es oftmals ungünstig, wenn wir zu sehr auf das Problem fokussieren und den Kontext außer Acht lassen, also nicht über den Tellerrand blicken können. Das verhindert eine kreative Lösung – wir se-