

## 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](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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.

# 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 zugeordneten 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).