

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes

2. Auflage



Mit einem Geleitwort von Barbara Wild

Wissen & Leben



Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Wissen & Leben



herausgegeben von Wulf Bertram

Zum Herausgeber von „Wissen & Leben“:

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med., geb. in Soest/Westfalen. Studium der Psychologie und Soziologie in Hamburg. War nach einer Vorlesung über Neurophysiologie von der Hirnforschung so fasziniert, dass er spontan zusätzlich ein Medizinstudium begann. Zunächst Klinischer Psychologe im Univ.-Krankenhaus Hamburg-Eppendorf, nach dem Staatsexamen und der Promotion in Medizin psychiatrischer Assistenzarzt in der Provinz Arezzo/Italien und in Kaufbeuren. 1985 Lektor für medizinische Lehrbücher in einem Münchener Fachverlag, ab 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, seit 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Ist überzeugt, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen muss, wenn es effektiv sein soll. Aus dieser Einsicht gründete er 2009 auch die Taschenbuchreihe „Wissen & Leben“, in der wissenschaftlich renommierte Autoren anspruchsvolle Themen auf unterhaltsame Weise präsentieren. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und ist neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut und Coach in eigener Praxis tätig.

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes

2. Auflage

Mit einem Geleitwort von
Barbara Wild

 **Schattauer** BALANCE ³

Dr. phil. Michael Stefan Metzner
Schön Klinik Roseneck
Am Roseneck 6, 83209 Prien am Chiemsee
www.leerheit.de



Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig!
Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter
www.schattauer.de/feedback oder direkt über QR-Code.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis:

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden

© 2013, 2016 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: www.schattauer.de
Printed in Germany

Lektorat: Volker Drüke, Münster; Ruth Becker
Umschlagabbildung: © Christian Watts
Satz: Satzpunkt U. Ewert GmbH, Bayreuth
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Auch als eBook erhältlich:

978-3-7945-6991-5 (PDF) / 978-3-7945-6992-2 (ePub)

ISBN 978-3-86739-116-0 (BALANCE buch + medien verlag)
ISBN 978-3-7945-3164-6 (Schattauer)

Für meine Tochter Johanna,
die gerne „Plumpser“ zu mir sagt,
wenn sie mich aufziehen will.

Und für mein „frisch gepresstes“ Töchterchen Luisa,
dem Widmungen noch ziemlich egal sind.

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

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.

Inhalt

1	Einleitung: Die AcH-Lymphozyten	1
2	Achtsamkeit.	4
2.1	Worum geht es?	4
2.2	Mit Leib und Seele ganz bei Sinnen	10
2.3	Stress und Regeneration	14
2.4	Wie wir die Welt wahrnehmen.	17
2.5	Depressive Rückfälle vermeiden: Die „Grübfalle“	23
2.6	Über Weltbilder und heilige Kühe.	27
2.7	Sich sorgen oder für sich sorgen?	30
2.8	Achtsam im Alltag.	34
2.9	Gehen, um zu gehen: Über Weg und Ziel	36
2.10	Zeit, Bewusstsein und Identität.	41
3	Humor	48
3.1	Alles lustig oder was?	49
3.2	Das erheiterte Gehirn	55
3.3	Wie im Spiel	62

3.4	Lachen ist die beste Medizin!	65
3.5	Was sich liebt, das neckt sich: Die Provokative Therapie	70
3.6	Spielarten des Narzissmus: Der arrogante Sack und die tote Katze	77
3.7	Perfektionismus und Liebe zur Unvoll- kommenheit: Wo sind deine Muttermale?	82
3.8	Angst und Mut	88
3.9	Ärger: Aus dem Häuschen oder im Häuschen? . . .	90
3.10	Begeisterung und Leidenschaft.	92
3.11	Vergänglichkeit und Leerheit	94
3.12	Expertise und Anfängergeist.	97
3.13	Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung . . .	99
3.14	Politik und Weltanschauliches	101
4	Praxis	102
4.1	Meditation: Zunächst ganz formlos	104
4.2	Traditionelle Achtsamkeitsübungen	106
4.2.1	Sitzmeditation	106
4.2.2	Gehmeditation	110
4.2.3	Meditation im Liegen: Der Bodyscan	112
4.2.4	Achtsame Bewegungsübungen: Yoga.	118
4.2.5	Hörmeditation: Auf Klang gerichtete Achtsamkeit. .	128
4.2.6	Praxisfragen: Die FAQs der Meditation.	130

4.3	Achtsames Essen	150
4.4	Die Piranha-Frage: „Wer oder was bin ich?“	154
4.5	Stabilisieren mit 3-2-1	158
4.6	Spielerische Achtsamkeitsübungen	159
4.6.1	Mit dem Rücken sehen	159
4.6.2	„Ich sehe was, was du nicht siehst“	160
4.6.3	Reaktionsimpulse beobachten	160
4.6.4	Das Expertengespräch	161
4.7	Humorvolles Schmunzeln lernen.	163
4.7.1	Die „totale Katastrophe“	163
4.7.2	Wie im Comic.	165
4.7.3	Von einem anderen Stern	168
4.7.4	Das abwesende Leid	170
4.7.5	Stopp: „Peanuts!“	171
4.7.6	Bitte lächeln!	172
5	Schluss mit lustig: Der Ernst des Lebens	177
	Literatur	180
	Personen- und Sachverzeichnis	188



Die Yogaübungen aus Kapitel 4.2.4 können Sie als bebilderte Übungsanleitungen im DIN-A-4-Format unter www.schattauer.de/3164 herunterladen.

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 Mammut. In diesem Fall ist ein enges Wahrnehmungsfeld also durchaus günstig.

Allerdings werden wir heute relativ selten von Mammut 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-

hen nicht, welche Handlungsoptionen vielleicht möglich wären. Achtsamkeit heißt nun, nicht zu bewerten und nicht zu kämpfen, sondern die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Das reduziert Stress und versetzt uns in die günstige Lage, viel aktiver mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen (s. Abschnitt 2.3).

Die Praxis der Achtsamkeit, d. h. einer konzentrierten, gegenwartsorientierten und urteilsfreien Geisteshaltung, ist natürlich keine „Erfindung“ der Psychotherapie, sondern Bestandteil aller spirituellen Traditionen. Es ist aber vor allem zwei Persönlichkeiten zu verdanken, dass wir sie als therapeutischen Weg heute auch in der wissenschaftlich fundierten Psychotherapie zu schätzen wissen: Jon Kabat-Zinn und Marsha M. Linehan.

Jon Kabat-Zinn ist der Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) bzw. „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ – einem heute sehr anerkannten Achtsamkeitstraining, das ganz traditionelle Übungen insbesondere buddhistischer Herkunft in für westliche Menschen verdaulicher Form umfasst. Er entwickelte sein Training an der Universität von Massachusetts und bot es zuerst denjenigen Patienten an, die durch die Maschen des amerikanischen Gesundheitssystems gefallen waren: Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Schmerzstörungen (Kabat-Zinn 2005, 2011; vgl. auch Kabat-Zinn 1999; Lehrhaupt u. Meibert 2010). Und Marsha M. Linehan ist die Urheberin der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) – der ersten wirklich effektiven und wissenschaftlich fundierten Therapie für Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen (Linehan 1996a, 1996b). Das sind Menschen, die unter anderem zu sehr starken Emotionen fähig sind, mit denen sie jedoch oftmals hadern, sodass sie teilweise sehr hohe Anspannungszustände erleben und sich dabei auch bisweilen selbst verletzen.