

Michael Stefan Metzner

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes

Schattauer Verlag, Stuttgart 2013, ISBN 978-3-7945-2936-0, 182 Seiten, 14 Abbildungen, Kartoniert, 12 x 18,5 cm, € 19,90

Was haben Achtsamkeit und Humor gemeinsam? Durch beide erlangen wir mehr Offenheit und Distanz zu den Dingen. Zu problematischen Situationen, schwierigen Menschen - und zu uns selbst. Das schafft Handlungsspielraum, Beweglichkeit und Freiheit. Und erleichtert uns, so der Autor, den ganz alltäglichen Wahnsinn. Achtsamkeit hat nichts mit Langsamkeit oder Vorsicht zu tun. Sondern mit einer guten Wahrnehmung für das Hier und Jetzt. Und Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht. Beides zusammen kann uns zu einer heilsamen Haltung bringen, Ängste reduzieren und ein Umlernen möglich machen.

Kenntnisreich, humorvoll und prägnant bringt uns der Psychotherapeut Dr. phil. Michael Stefan Metzner den Begriff der Achtsamkeit und des Humors nahe. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. Unter Zuhilfenahme von Erkenntnissen aus der eigenen Praxis, Verweisen auf verschiedene Therapieansätze, mit Vorschlägen zu Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie Anregungen, mehr Humor in den Alltag zu integrieren. Da wird einem gleich leichter ums Herz!

Bärbel Gamerdinger / 13. Februar 2015