



25.–26.10.2014 in Basel
www.humorkongress.ch

Metzner, Michael S.
Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut (VT), Buchautor

Sein HumorImpuls am Kongress:

«Humor – Allgemein»

Samstag, 25.10.2014, 11.15 – 12.30 (Parallelveranstaltung)

«Humor und Achtsamkeit»

Michael Metzner verbindet Achtsamkeit und Humor. Er scheint zu den eher stillen Zeitgenossen zu zählen. Aus der Ruhe heraus scheint jedoch eine Menge Kraft zu erwachsen, um seine Ideen in die Öffentlichkeit zu tragen. Michael Metzner ist der Autor des Buchs «Achtsamkeit und Humor – Das Immunsystem des Geistes», mit dem er 2013 für Aufsehen gesorgt hat. Denn Metzner hat es geschafft, zwei scheinbar unvereinbare Themen einander näher zu bringen. Dies hat er so überzeugend gemacht, dass sein Buch «Achtsamkeit und Humor» bereits nachgedruckt werden musste.

Woran dies liegt, mag man sich fragen. Metzner gibt eine eindrückliche Antwort. Wenn Achtsamkeit und Humor ihm helfe, wieso solle es nicht den Menschen helfen, die beispielsweise an einer psychischen Krankheit leiden. Metzner weiss, wovon er spricht. Denn als Psychotherapeut ist er seit vielen Jahren in der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee tätig. Dort begegnet er Menschen, die ausgebrannt sind, die unter Angststörungen leiden oder die Essstörungen haben. Der Ernst des Alltags käme während einer psychotherapeutischen Begleitung immer zur Sprache, berichtet er. Gleichzeitig müsse es eine Ergänzung dazu geben, glaubt Metzner. Achtsam zu sein bedeute, sich selbst und seinem Umfeld Aufmerksamkeit und Präsenz zu schenken und nicht nur zu funktionieren. Ihn habe jedoch irritiert, dass bei vielen meditierenden Menschen eine übergrosse Ernsthaftigkeit zu sehen sei. Demgegenüber habe er die Erfahrung gemacht, dass gerade eine humorvolle und spielerische innere Haltung die Meditationspraxis vertiefen kann, da Meditation ohne die Offenheit des Humors schnell zu einem ziel- und leistungsbezogenen Projekt verkommt – und damit ebenso wenig heilsam oder spirituell ist wie das materialistische Streben nach Geld, Ansehen und Macht.

Sinn für Humor und Selbstironie gehöre für ihn zum Alltag. Damit habe der einzelne auch die Möglichkeit, sich von verführerischen Selbstbildern zu lösen, von denen man sich oftmals knechten lasse, wie es Metzner im

Gespräch formuliert. In seinem Buch «Achtsamkeit und Humor» bringt er es anschaulich auf den Punkt: «Uns kann eine humorvolle Haltung davor bewahren, ein allzu grosser Experte zu werden, dem das Unbefangene des blutigen Anfängers abhanden gekommen ist.»

Michael Metzner hebt nicht ab, versteht sich in seiner psychotherapeutischen Arbeit nicht als derjenige, der gegenüber seinen Klientinnen und Klienten besser weiss, was für sie gut ist. In der Auseinandersetzung mit der Achtsamkeit und dem Humor scheint er erfahren zu haben, wann Zurückhaltung Sinn macht. Bestimmt hat er so manche Botschaft aus den Seminaren von Noni Höfner und Hans-Ulrich Schachtner mitgenommen, die ihm den Weg zur provokativen Therapie eröffnet haben. «Früher bin ich selber eher ruhig und zurückhaltend gewesen. Mit der provokativen Therapie habe ich die Erfahrung gemacht bzw. die Sensibilität entwickelt, wann ich Menschen auch einmal humorvoll reizen kann, und dass man mit Humor oft eine bessere Basis für Veränderung schafft als mit vielen klugen Worten», meint Metzner.

Als einen wichtigen Wegbereiter seines eigenen Denkens und Handelns benennt Michael Metzner neben verschiedenen buddhistischen Meistern den spirituellen Lehrer Eckhart Tolle. Die eigene Präsenz im Hier und Jetzt ist eine von Tolles zentralen Botschaften. Das Aufwachen aus der traumgleichen Identifikation mit dem eigenen Denken und damit letztlich aus der Illusion eines «Ich» ist ein weiterer Impuls, den Tolle in seinen Büchern immer wieder gibt. Darin kann man Parallelen zur buddhistischen Lehre vom Nicht-Selbst, von der «Leerheit» sehen. Michael Metzner merkt man die Auseinandersetzung mit diesen Themen an. Metzner vermeidet eine Gefahr, die immer wieder gegeben ist: dass die Welt zu sehr um die eigene Person kreist.

Metzner findet mit «Achtsamkeit und Humor» eine innere Distanz zu sich selbst als Person und gleichzeitig die Verwirklichung der ureigensten inneren Realität – einer lebendigen und heiteren Stille.

Text: Christoph Müller