



**Michael S. Metzner**

*Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut (VT), Buchautor*

### **Achtsamkeit und Humor**

Achtsamkeit inspiriert echten, d.h. gutartigen Humor. Humor wiederum verleiht der Achtsamkeit Leichtigkeit und Weite und bewahrt den «Weg der Meditation» davor, zu einer übermässig ernsthaften Angelegenheit zu verkommen. So stellen Humor und Achtsamkeit zwei Seiten einer Medaille dar, die einander gegenseitig befruchten und uns im «ganz normalen Wahnsinn» des Alltags vor allzu viel eigenem Wahnsinn schützen.