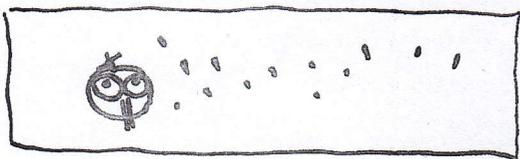


*dem Bett neben mir. »Du wälzt dich hin und her, seufzt tief und hast mich aufgeweckt.« – »Ich kann nicht schlafen. Ich mache mir Sorgen.« – »Über was denn?« – »Ach, du weißt schon. Über Mutter.« Ich war so froh, meine Gedanken mit jemandem teilen zu können, dass ich das Problem in aller Ausführlichkeit zu schildern begann. Bis auf einmal ein leises Schnarchen an mein Ohr drang.*

An dieser Stelle der Geschichte werden Sie wahrscheinlich schmunzeln. *Fang ja nicht an zu lachen! Das ist nicht lustig!*, könnte Ihnen aber darauf erwidert werden. *Es war eine Frechheit. Ich war wirklich beleidigt. Und konnte erst recht nicht mehr schlafen!*

Nun, Ihnen wäre vielleicht in dieser Situation ebenfalls nicht zum Lachen zumute gewesen. Aber aus der Distanz betrachtet hat diese Geschichte wie viele andere eben doch auch eine komische Seite. Deshalb könnten Sie hier zum Trost anführen: *Komm schon, hättest du in jener Nacht die witzige Seite des Ganzen gesehen, hättest du dich sicher nicht beleidigt gefühlt, sondern*

68



Halten Sie heute unmittelbar nach dem Aufwachen das erste Mal inne, und nehmen Sie Ihren Körper wahr, dann Ihr Gefühl. Nehmen Sie als Nächstes wahr, wie sich das Gefühl in Ihrem Körper zeigt. Werden Sie sich dessen bewusst, ob Sie das Gefühl angenehm, unangenehm oder neutral finden.

Fassen Sie dann einen Entschluss, was Sie jetzt gerade als Nächstes tun werden (zum Beispiel aufstehen).

Versuchen Sie, Ihren Entschluss jetzt möglichst achtsam auszuführen. Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Teilvorgänge Ihrer körperlichen Tätigkeit (wie zum Beispiel Decke zurückschlagen, sich aufsetzen, einen Fuß auf den Boden stellen etc.),

*belustigt. Also lass uns wenigstens jetzt darüber lachen.*

Genau wie in dieser Geschichte haben wir häufig die Gelegenheit, in allen möglichen und unmöglichen Situationen die komische Seite zu entdecken, zu lachen und uns so viele unangenehme Gefühle zu ersparen.

Humor ist nämlich etwas Wunderbares. Er hilft uns, Distanz zu nehmen, stimmt uns fröhlich, vertreibt die Gefahr, griesgrämig oder verbittert zu werden, und verbreitet eine gute Stimmung. Das Einzige, was wir dabei tun müssen, ist einfach nur, alles nicht ganz so ernst zu nehmen.

Versuchen Sie's: Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle nicht zu ernst. Schauen Sie sich alles nochmals an. Ist es nicht vielleicht doch zum Lachen? Lachen Sie, kichern Sie, schmunzeln Sie: Es lohnt sich!

69

und versuchen Sie, jeden Schritt Ihrer Handlung wahrzunehmen.

Wenn Sie den gefassten Entschluss in die Tat umgesetzt haben (zum Beispiel aufgestanden sind), beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper richten und seine momentane Haltung (zum Beispiel Stehen) und seine Berührungen (zum Beispiel mit dem Boden) wahrnehmen.

Wiederholen Sie diese Übung im Verlauf des Tages. Die Achtsamkeit auf die Teilvorgänge körperlicher Tätigkeiten bringt eine beträchtliche Verlangsamung mit sich. Wählen Sie also Situationen, in denen Sie genügend Zeit zum Üben haben.