

Christoph Emmelmann

Der kleine Krisenhelfer – Mit Übungen für mehr Gleichgewicht im Leben

(Von Christoph Müller)

Leben Sie im Hier und Jetzt! Versuchen Sie, im Hier und Jetzt sich zu verändern, zumindest die Blickwinkel zu verändern. Dies sind die Botschaften, die man aus der Lektüre des kurzweiligen Buchs «Der kleine Krisenhelfer» von Christoph Emmelmann mitnimmt. Eigentlich weiss Christoph Emmelmann in seinen Seminaren und Trainings die Menschen zu begeistern. Mit seinem Buch «Der kleine Krisenhelfer» gelingt es ihm auch. Es bleibt dem Leser nichts anderes übrig, als den Optimismus des Buchs aufzugreifen und selber zu leben. Natürlich muss man dafür auch etwas leisten. Doch wenn Emmelmann die Ressource Humor beschreibt, wird deutlich, dass es eine zu bewältigende Aufgabe zu sein scheint. Er schreibt: «Ich bin sicher, dass viele Menschen den Humor gern als Werkzeug für ein genussvolleres Leben einsetzen würden, doch sie wissen nicht, wie genau sie das anstellen sollen.» (87)

Humor sei eine Lebenseinstellung und eine Lebenshaltung. Die Voraussetzung für das Wundermittel Humor und dafür, einen humorvollen Alltag zu erleben, sei es, mit sich selbst humorvoll umzugehen.

Damit dies gelingt, stellt Emmelmann neben theoretischem Unterbau natürlich auch praktische Hilfsmittel zur Verfügung. Gerade an diesen Stellen wird die Begeisterung für das Buch «Der kleine Krisenhelfer» grösser. Emmelmann ermutigt und ermuntert und aktiviert, wo er nur kann. Es erfrischt, einen Gedanken zu lesen, den man nicht erwartet, weil er nur allzu selten zu lesen ist. Humor funktioniere nur auf Augenhöhe, schreibt Emmelmann. Humor könne nur fruchtbar sein, wenn Einfühlungsvermögen für die eigene Situation und die Situation anderer Menschen vorhanden sei (89). Diese Reflektiertheit wünscht man einigen anderen Schreiberinnen und Schreibern, die sich mit dem Lachen und dem Humor beschäftigen.

«Die Kunst des Humors besteht nicht im Witzigsein, sondern in einer unbefangenen und spielerischen Art des Umgangs mit dem Leben. Das Spielerische wiederum ist von der Fähigkeit abhängig, sich schuldlos fühlen zu können», schreibt Emmelmann (95). Ja, wenn wir die Fähigkeit hätten, uns diese Ideen wirklich zu Herzen zu nehmen. Dann würde sicher so mancher alltägliche Schwermut relativiert und in einem anderen Lichte gesehen.

Wenn man das Buch «Der kleine Krisenhelfer» in die Reihe mit gewöhnlicher Lebenshilfe-Literatur stellen würde, würde man Christoph Emmelmann nicht gerecht. Als Ressourcentraining kann man das kleine und handliche Buch beschreiben. Was in der Psychotherapie und Psychiatrie heiss diskutiert wird, wird bei Christoph Emmelmann erlebbar.

Ein Mann der Tat, könnte man sagen. Thomas Holtbernd, der für das Buch ein erfrischendes Vorwort geschrieben hat, kennzeichnet es so: «Und eigentlich ist es das Wiederentdecken der Freude, durch die wir entstanden sind und die wir mehr oder weniger spüren können, wenn wir einfach mal machen, den Körper spüren, die Kraft empfinden, die ein Auf-den-Boden-Stampfen haben kann. Mehr braucht es nicht, und diese Entdeckung alleine ist schon wunderbar.» (11)

Das Buch «Der kleine Krisenhelfer» steht nicht in einer Reihe mit vieler belebender Lebenshilfe-Literatur. Nein, es sticht hervor, weil es die Sprache des Alltags spricht und den Atem der Erneuerung spüren will. So ist es.