

«Polarität von Lachen und Weinen»

Gelesen von Christoph Müller

Silvia Rößler hat ein Buch geschrieben, das den Atem des Alltags spüren lässt. Sie macht aus der eigenen Seele kein Geheimnis. Nein, sie lässt tiefe Einblicke in eigene Lebenserfahrungen zu und ermöglicht Einblicke in Bewältigungsversuche, die sie individuell hat leben können. Das Buch «Lachen – trotz und alledem» ist ein Glücksfall unter den Büchern, die sich die Beschäftigung mit dem therapeutischen Humor zur Aufgabe gemacht haben.

Wer kennt die Erfahrung nicht? In der sozialen Gemeinschaft möchte man den Eindruck erwecken, man sei ein fröhlicher Mensch, der die Aufgaben der Gegenwart immer tapfer schafft. Für die ein oder andere Träne, die man verdrücken will, zieht man sich jedoch in das private Schneckenhaus zurück. Die Menschen um einen herum sollen ja nicht mitbekommen, dass man sich schwach fühlt und unter Überforderung leidet.

Silvia Rößler hat aus der Not wohl eine Tugend gemacht. Sie hat nach Möglichkeiten gesucht, wie die Polarität von Lachen und Weinen, die eigentlich ganz selbstverständlich zum Leben gehört, in das Leben integriert werden kann. Es wirkt banal, wenn sie schon am Anfang des Buchs fragt, ob gelacht werden dürfe, wenn man traurig sei. Wer sich selber reflektiert, der wird ahnen, wie schambesetzt diese Fragestellung sein kann, wie schnell der Einzelne die Erwartungen seiner Umwelt möglicherweise nicht erfüllt.

Insofern ist Rößlers Buch «Lachen – trotz und alledem» Rüstzeug für den Alltag. Es ist eine Trainingsanleitung, um die scheinbaren Widersprüche des Alltags überein kriegen zu können. Rößler hält sich nicht damit auf, allzuviel zu theoretisieren. Viele praktische Übungen sollen den interessierten Leser einstimmen auf den Optimismus und die positive Grundeinstellung.

Häufig kommen die Themen Trauer und Sterben zur Sprache. Dies hängt damit zusammen, dass Silvia Rößler mit der eigenen Heiterkeit und Traurigkeit den Tod der Mutter verarbeitet hat. Im Angesicht des Todes ein Lächeln erscheint vielen noch verpönt. Silvia Rößler lässt mit Beschreibungen aus dem eigenen Erfahrungsschatz Hoffnung aufblitzen, wie es doch gelingen kann, bei der Trauerfeier miteinander zu scherzen.

Es ist aber nicht die Heiterkeit um der Heiterkeit willen, die Silvia Rößler leben will. Viel zu sehr müht sie sich, immer wieder die Balance zwischen Lachen und weinen anzusprechen. Sie deutet aber noch etwas anderes an, das zum eigenen vertieften Nachdenken anregt. Als sie kritisch darauf schaut, dass Menschen sich zum Weinen auf das Klo zurückziehen, deutet sie an: «Die Toilette bietet einen geschützten Rahmen. Hier ist das Loslassen der Tränen gut möglich. Tränen und Pippi haben mehr Verbindung, als es auf dem ersten Blick scheinen mag.» (S. 66)

Wichtig ist auch, dass sie mit Heiterkeit und Lachen diejenigen Wandlungsprozesse in der Trauer- und Bestattungskultur zu verbinden versucht, die sich beispielsweise durch den inzwischen verstorbenen Bestatter Fritz Roth entwickelt haben. Fritz Roth hat Kabarettisten in der Leichenhalle seines Bestattungsunternehmens auftreten lassen. So wird deutlich, dass sich nicht nur die Abschiedskulturen zwischen Lachen und Weinen entwickeln sollten, sondern vor allem die Lebenskulturen der Menschen heute. Silvia Rößler hat einen tollen Beitrag zur Entwicklung beigetragen.

Silvia Rößler: Lachen – trotz und alledem – Darf ich lachen, wenn ich traurig bin? Verlag Via Nova, Petersberg 2015, ISBN 978-3-86616-341-6, 240 Seiten, 18.95 Euro.