

**Kerstin Esch:**

**Lebe! Liebe! Lache! Dich frei ... denn Du bist es wert**

**HCD-Verlag, Tuttlingen 2020, ISBN 978-3-938089-32-3, 95 Seiten, 13.80 Euro.**

### **»Richtiges Handwerkszeug im Rucksack«**

Häufig erscheint es leicht gesagt: »Der Weg ist das Ziel«. Im Buch »Lebe! Liebe! Lache!« zeigt es sich, dass ein Weg in der Entwicklung eines Menschen eine besondere Bedeutung haben kann. Kerstin Esch hat sich vor nicht allzu langer Zeit auf den Weg gemacht, um eine eigene Clown-Figur zu gestalten, mit der sie unter anderem inzwischen auf einer Demenzstation wirkt. Noch mehr: als jemand, die aus einem kaufmännischen Umfeld kommt, hat sie sich bei Humorcare zur Humorberaterin weitergebildet.

Esch hat große Schritte gemacht. Dies macht sie über die fast 100 Seiten des Buchs immer wieder deutlich. Ihre Sprache zeugt von einer großen Kraft: »Für mich selbst bewirkte die Freischaltung dieser neu entdeckten Gefühlsstärke des inneren Kindes nichts anderes als die Öffnung eines bislang verschlossenen Scheunentors. Daraus erfolgte ein geistiger Durchbruch, der alte Barrieren in meinem Denken und Handeln aufzulösen half« (S. 93).

Der Psychotherapeut Michael Titze steht ganz in dieser Linie, wenn er schreibt, dass sich der Mut zur Lächerlichkeit der therapeutischen Clowns spielend über die Barrieren der Vollkommenheitsideale hinwegsetze, die den Ernst des Lebens in enge Schranken weise. Dadurch könne gerade ein gehemmter Mensch eine neue Orientierung finden, »die den Weg zum affektiven Potenzial eines lebensfrohen Kindes aufzeigt« (S. 8).

Titze weiß als Vordenker des therapeutischen Humors im deutschsprachigen Raum, wovon er schreibt. Er ist selbst die mühsamen Wege gegangen, um an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten. Im Kontext unterschiedlicher Fort- und Weiterbildungen begleitet er Menschen auf dem Weg zu sich selbst. So ist er auch Begleiter Kerstin Eschs.

Nach den lebendigen Geschichten in dem Buch zeigt Esch immer wieder, dass sie sich in die Clown-Arbeit eingefühlt und wohl auch ihren Ort gefunden hat. So unterstreicht sie, dass die Clownsfigur viele Spielefacetten in unterschiedlichen Einsatzfeldern und an verschiedenen Orten zulasse. Esch bringt auf den Punkt, dass der Weg zu einer Clown-Figur immer auch ein Weg »vom Kopf in den Bauch« (S. 23) ist. Wenn sie über die Arbeit als Begegnungsc clown nachdenkt, verstärkt sie diesen Eindruck. Wörtlich: »Ein freundlicher, liebevoller, Annahme signalisierender Blick in die Augen des Bewohners baut schnell die Brücke auf, die unsere Herzen miteinander verbindet. Wir beide, ich als Clown und der Bewohner, schaffen sich so einen gemeinsamen Begegnungsraum, der der verbalen Sprache nicht bedarf« (S. 30).

Zwischen dem eigenen Leben und dem Weg zu einer eigenen Clown-Existenz gibt es viele Parallelen. So verschweigt Esch nicht, dass es auch Stolpersteine auf den vielen Wegen des Alltags gibt. So setzte sich Esch auch mit dem Begriff der Scham auseinander. Sie schreibt, dass sich ein Mensch aus Angst vor Beschämung an der empfindlichen Stelle seiner Seele eine Art Vorhängeschloss anlege. Scham ist aus ihrer Sicht ein »regelrechtes Monster« (S. 63), »das dem Menschen den Zugang zu den authentischen Gefühlen des inneren Kindes versperrt« (S. 63). Wenn es stimmt, dass das Leben eine ewige Baustelle ist, auf der jeder Einzelne an sich arbeiten muss, dann ist davon auszugehen, dass das Ziel immer auch der Weg bleibt. Die Ermutigungsgeschichte von Esch gibt jedoch die Zuversicht, dass bei einer grundlegenden Bereitschaft immer auch das richtige Handwerkszeug im Rucksack ist, um an der Clown-Figur und vor allem an der Persönlichkeit zu arbeiten.

Christoph Müller