

»Mit der kindlich verspielten Seite in Verbindung«

Gibt es denn nicht genügend Bücher zum Lachen? Ist noch ein Buch zum Lachen notwendig, bis der oder die Letzte davon überzeugt ist, dass es der und dem Einzelnen guttut? Während die Skepsis groß ist, wenn man das Buch »Das Lachen« von Silvia Rößler und Michael Titze vor der Lektüre in die Hand nimmt, so schwindet dieses Misstrauen von Seite zu Seite. Denn der Lachyoga-Lehrerin und dem Lachforscher gelingt es, ein Gleichgewicht zwischen einem fundierten Hintergrundwissen und einer lebhaften Inspiration zur Anwendung des Lachens herzustellen.

Diese Ausgewogenheit ist das Pfund, mit dem Rößler und Titze kraftvoll in den Diskurs gehen können. Sie fordern die Leserin und den Leser schnell auf, aktiv zu werden. Wenn Rößler und Titze auffordern, nicht im stillen Kämmerlein zu bleiben, sondern den Weg auf die Straße zu suchen, so wird klar, dass sie das Lächeln und das Lachen nutzen wollen, um miteinander in Kontakt zu kommen. Sie wagen es bis hin zu einer Ermunterung, das eigene Lachen wiederzufinden, es zu reanimieren und ihm immer mehr Leben einzuhauchen.

Damit dies gelingt, sprechen nicht nur lebhaft Fotografien die Leserin und den Leser an. Wie bei einem Boxenstopp werden die Interessierten zu praktischen Übungen angeleitet. Jede Aktivistin, jeder Aktivist kann die eine und die andere Gelegenheit nutzen, um das Lächeln und das Lachen im Alltag immer mehr einzuüben. So wundert es sicher nicht, wenn die Resonanz beim Boxenstopp die Lebendigkeit des Einzelnen steigert.

Nach Titze und Rößler bringe Lachen den Menschen mit der kindlich verspielten Seite des Selbst in Verbindung. Im spielerischen Verhalten des Kindes sei der gesunde Impuls verborgen, dem eigenen Instinkt zu folgen. Konkret: »So werden Plus-Emotionen gestärkt, während Minus-Emotionen reduziert werden« (S. 19).

Gleichzeitig unterstreichen Rößler und Titze, dass sich Menschen im Lachen »der völlig unbewussten Weisheit des Körpers« (S. 26) überließe. So wundert es nicht, dass sich die interessierte Zeitgenossin, der interessierte Zeitgenosse auf den Spagat zwischen vernunftgeleiteter Auseinandersetzung mit dem Lachen und emotionsgeladenem Training einlassen. Letztendlich stehen die Autorin und der Autor am Ende der Lektüre nicht mit einer Einsicht allein, die sie schon früh mitteilen: »Der lachende Mensch genügt sich dabei selbst, weil ihm das Leben einfach Spaß macht« (S. 26).

Interessierte probieren bei der Lektüre, mit Leib und Seele zu lachen oder auch eine Typologie des Lachens anzunehmen. Sie bekommen Einsichten in das Komische und die Gelotophobie, die Angst vor dem Ausgelachtwerden. Sie lernen viel über »die heilende Kraft des Lachens« und das »schadenfrohe Lachen«. Was im Buch als besondere Kraftstoffzufuhr wirkt, ist die Thematisierung des Lächelns, das sich nur selten in Büchern zum therapeutischen Humor findet. Gemeinsames Lächeln schaffe eine Atmosphäre und Wohlbehagen. Lächeln sei ein sozialer Verstärker sowie »ein universales Signal für Freundlichkeit, Kooperationsbereitschaft, Zustimmung und Freude« (S. 93). Und mit der Erinnerung an den Verhaltensforscher Paul Ekman wird deutlich, dass Rößler und Titze immer auch die Wissenschaft des Lachens im Blick haben.

Fazit: Die Chance zum Boxenstopp mit dem Buch »Das Lachen« aus der Feder von Silvia Rößler und Michael Titze ist unbedingt zu nutzen. Es sorgt nicht nur dafür, dass die eigenen Reifenprofile gestärkt werden. Der Alltag kann nach der Lektüre des Buchs auch wieder Beschleunigung aufnehmen. Schließlich ist jede(r) wieder gerüstet, hat eine erfolgreiche Inspektion hinter sich.

Christoph Müller

Michael Titze & Silvia Rößler: Das Lachen – Ein theoretischer und praktischer Überblick, HCD Verlag, Tuttingen 2020, ISBN 978-3-938089-34-7, 242 Seiten, 14.80 Euro.