

Lucia Zamolo: „Und dann noch... Wie Stress weniger stresst – fast ohne toxic Tipps!“

Adventskalender, 7. Türchen

Von Svenja Kretschmer

Deutschlandfunk, Büchermarkt, 07.12.2024

Immer mehr junge Menschen sind von Stress betroffen. Illustratorin und Autorin Lucia Zamolo macht sich auf die Suche nach Antworten zum Thema Stressbewältigung. Sie erklärt niedrigschwellig und auf Augenhöhe, was es mit Stress in unserer Gesellschaft auf sich hat – und was wir dagegen tun können. Ein augenöffnendes und unterhaltsames Buch, gerade in der für viele so stressigen Weihnachtszeit.

Lucia Zamolos neues Buch ist wie ein kunstvoll gestaltetes Tagebuch, in dem sie sich schreibend und zeichnend mit viel Witz und Leichtigkeit ihrem Thema widmet, das leider auch immer mehr junge Menschen betrifft: dem Stress mit all seinen Facetten.

„Und dann noch...“ ist das vierte Buch der 33-jährigen Autorin und Illustratorin aus Münster. Die junge Frau mit den weißen Haaren, vermutlich Zamolos Alter Ego, kennen wir auch schon aus den vorherigen Büchern. Zu Beginn sitzt sie gedankenverloren vor Laptop und Kalender am Schreibtisch, blickt aus dem Fenster und wäre lieber einer der Vögel dort draußen.

Hinter ihr an der Wand hängen zwei Schwarz-Weiß-Portraits, vielleicht die Großeltern der Protagonistin. In angedeuteten Sprechblasen erzählen sie davon, dass sie damals eigentlich nichts hatten, aber immer einander. Glücklich sehen sie aus.

Und so beginnt die Protagonistin sich zu fragen, warum sie so gestresst ist, obwohl sie selbst doch alles hat.

Gegen den Mythos des Multitaskings

Mit wenigen Worten und der Hilfe von anschaulichen Infografiken bringt Zamolo Modelle zur Stressentstehung auf den Punkt, erklärt Körperreaktionen und Folgen wie Blackouts und Gedankenkreisen. Zamolo räumt mit dem Mythos des Multitaskings und toxischen Sprichwörtern wie „Und was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ auf.

Eine andere Stelle verdeutlicht den Humor des Buchs: Wir sehen einen Briefumschlag mit der Aufschrift „Für Dich“. Auf der nächsten Seite folgt der auseinandergefaltete Brief. Darin steht: „Herzlich Willkommen in der Leistungsgesellschaft! Viel Spaß! Aber nicht zu viel, weil

Lucia Zamolo

**Und dann noch...
Wie Stress weniger stresst
– fast ohne toxic Tipps!**

Bohem Press, Münster

108 Seiten

18 Euro

(ab 14 Jahren)

es eine Menge abzuschließen gibt.“ In einer Leistungsgesellschaft sind Abschlüsse wichtig und ein einzelner reicht nicht aus. „Und dann?“ So lautet die ewige Frage, egal ob die Protagonistin gerade ihr letztes Grundschulzeugnis bekommen, das Abitur bestanden oder ihr erstes Buch veröffentlicht hat.

Besonders erfrischend ist, als die Ich-Erzählerin nach etwa zwei Dritteln des Buches preisgibt, dass sie an diesem Punkt eigentlich genug gelernt haben wollte, um als entspanntes Beispiel voranzugehen. So einfach ist es aber leider nicht. Deshalb folgen stattdessen Erkenntnisse aus der Forschung zur Wirkung der Natur auf den Menschen, von Experten wie dem Hirnforscher John C. Lilly und einige praktische Atem- und Sinnesübungen.

Ratgeber, Sachbuch, Autobiografie und mehr

Neben aller sprachlichen Frische und inhaltlichen Feinheit macht das Zusammenspiel von Sprachbild und Illustration den großen Reiz von Zamolos Buch aus. Der handgeschriebene Text, Bleistiftzeichnungen und farbige Flächen bilden eine Einheit. Abwechslungsreich und voller kreativer Ideen gibt die Gestaltung dem Inhalt genau den Raum und die Form, den er braucht.

Mal windet sich die Handschrift in Loopings über die Seite, dann ist sie in Sprechblasen verteilt, mal ist eine Seite von oben bis unten mit unterschiedlich großen und farbigen Wörtern gefüllt, mal steht ein einziges Wort in der Mitte. Durchgestrichene Wörter, Pfeile und verschiedene Strichstärken verdeutlichen die engagierte Suche der Erzählerin nach Antworten und nehmen die Lesenden bei ihren Gedanken mit.

Fast kommt es einem so vor, als würde Lucia Zamolo sich weigern, in ein bestimmtes Genre zu passen. Ratgeber, Sachbuch, Autobiografie, ihr Buch ist all das und noch mehr: ein hochaktuelles, politisches und relevantes Buch. Und ein wunderbares Geschenk nicht nur für alle, die vor einem Abschluss stehen und immer wieder gefragt werden: „Und dann?“ Sondern für uns Gestresste allesamt, zumal in der stressigen Weihnachtszeit.