

Interview mit Eckart von Hirschhausen im Magazin „Schrot & Korn“ – Okt. 2013

Schrot&Korn-Redakteur Manfred Loosen traf Eckart von Hirschhausen in Bonn bei den Proben für sein neues Kabarett-Programm „Wunderheiler“, mit dem er ab November 2013 auf Tournee durch Deutschland ist.



„Lachen ist eine Infektion“

Der Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen erzählt über rote Nasen, Zeit und Essen in Krankenhäusern sowie die lebensrettende Eigenschaft des Kühlschranks. // Manfred Loosen; Fotos: Frank Eidel



Haben Sie wirklich eine rote Nase im Handschuhfach?

Ja, das ist tatsächlich so. Ich habe meistens sogar eine in der Hosentasche, weil ich auch viel Fahrrad fahre. Ich empfehle, eine rote Nase anzuziehen, wenn man sich zu sehr ärgert. Das durchbricht die kreisenden Gedanken. Man lacht und bringt damit andere zum Lachen.

Wie kamen Sie auf die Idee mit der roten Nase?

Ich habe mich sehr viel mit der Glücksforschung beschäftigt. Das Verrückte ist, dass sich Gefühle wie eine Infektionskrankheit verbreiten. Man steckt andere mit Stimmungen an, das sagt ja schon unsere Sprache, mit guter wie auch mit schlechter Laune. Beispiel Stau: Jeder denkt, ich steh im Stau. Die anderen sind schuld. Keiner sieht, dass er selber Teil des Staus und Teil des Problems ist. Und wenn man an der Situation nichts ändern kann, kann man immer noch seine Haltung ändern und versuchen, sich nicht anstecken zu lassen von der Aggression. Dazu hilft die rote Nase. Anfänger schauen rechts und links. Aber Profis starren wie alle anderen im Stau stur geradeaus und stellen sich nur vor, wie blöd die anderen gucken.

Die rote Nase ist auch so was wie ein Zeichen für Ihre Stiftung und für Clowns im Krankenhaus. Wie hat das alles begonnen?

Die Idee, dass Clowns im Krankenhaus die Stimmung verbessern, kam vor etwa zwanzig Jahren in den USA auf. Ich habe das schon als Student toll gefunden und damals in Berlin einen der ersten Vereine mitgegründet. Als ich dann bundesweit bekannter wurde und auf Tournee ging, wollte ich jeweils dort, wo ich war, unterstützen. Deswegen habe ich die Stiftung „Humor hilft heilen“ gegründet, die Geld regional verteilt.

Welche Aufgabe hat Ihre Stiftung?

Wir kooperieren mit Klinik-Clowns vor Ort, die in Kinderkliniken und inzwischen auch bei Erwachsenen wöchentliche Visiten machen und sehr sensibel improvisieren, Stimmungen aufgreifen und ins Heilsame verändern. Denn wer fühlt sich für die Stimmung im Krankenhaus verantwortlich? Leider wird an allem, was menschliche Zuwendung braucht, brutal gespart. Die Clowns können da wie ein Eisbrecher wirken.

Ihre Stiftung unterstützt aber nicht nur Klinik-Clowns.

Clowns kommen und gehen, Pflegekräfte aber bleiben. Sie tragen emotional die größte Last in der Klinik und leiden extrem unter nicht besetzten Stellen und Schichten. Wir unterstützen Workshops für Pflegekräfte, in denen Theater gemacht wird, im Team Spaß haben, beobachten und die eigene Herzlichkeit wiederfinden, die wegen Stress oft auf der Strecke blieb.



Eckart von Hirschhausen

studierte in Berlin, Heidelberg und London Medizin. 1994 wurde er Dr. med., arbeitete aber nur kurz als Arzt. Er schrieb für Zeitungen und Zeitschriften, moderierte im Fernsehen, vor allem aber machte er sich ab Mitte der 90er-Jahre einen Namen als Komiker. Seine Bücher (unter anderem „Glück kommt selten allein“ und „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“) waren monatelang in den Bestsellerlisten.

Aktuell ist er Mit-Gastgeber der NDR-Talksendung „Tietjen und Hirschhausen“, präsentiert die Quiz-Shows „Frag’ doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“. Ab November ist er mit seinem neuen Kabarettprogramm „Wunderheiler“ auf Tour. Sie führt ihn bis Ende 2014 durch ganz Deutschland.

www.hirschhausen.com

Wie definieren Sie „gesund“ und „krank“. Wann ist man krank?

Bei der Recherche für mein neues Bühnenprogramm „Wunderheiler“ habe ich mich viel mit den Themen Psychologie, Placeboeffekte und der Kraft der Selbstheilung beschäftigt und vier sehr schöne schamanische Diagnosefragen gefunden. Die sollte jeder Arzt kennen! Wann habe ich zuletzt laut gesungen, wann zuletzt getanzt, wann habe ich aufgehört, mich von einer Geschichte faszinieren zu lassen, wie gut kann ich mit Stille umgehen? Gesund ist nicht nur, wer keine Schmerzen hat und einen intakten Körper. Gesund ist ein Mensch, wenn er Lebensfreude spürt, wenn er singt, tanzt, lacht. Krankheit beginnt lange vor dem Moment, wo man zum Arzt geht. Meistens merken andere uns das eher an, als wir uns das selbst. Deswegen ist es gut, Leute zu haben, die einem auch unangenehme Wahrheiten sagen, wie: „Du machst zu viel!“

Wir haben vorhin davon gesprochen, dass Humor beim Gesundwerden helfen kann, wie steht's mit der Ernährung?

Ernährung im Krankenhaus ist ein besonders wunder Punkt. Da wird ja meistens auswärts gekocht, das Essen kommt dann im Fahrstuhl hoch. Wenn Essen hochkommt, ist es selten ein gutes Zeichen. Ich kenne die aktuellen Zahlen nicht, aber ich weiß, dass in manchen Heimen Essen für den ganzen Tag mit einem Budget von zwei Euro kalkuliert wird. Da kann es also kein frisches Obst geben oder Bio-Getreide, sondern das heißt mehr oder minder Kartoffelbrei morgens, mittags, abends.

Was muss also beim Krankenhaus-Essen geändert werden?

Ich bin fest davon überzeugt, dass Ernährung auch für die Seele wichtig ist. Viele Alte haben überhaupt keine Lust mehr zu essen. Weil es eine einsame Tätigkeit ist. Da wird ein Tablett hereingebracht, dann soll jemand irgendetwas in sich reinstopfen, was schon nicht besonders lecker aussieht. Dann wird das Tablett wieder rausgebracht. Und wenn jemand zwei Tage nichts isst, kriegt er im Zweifel noch das Essen reingedrückt. Das Gegenmodell, das es in einigen Alten-WGs gibt, finde ich total überzeugend: Da reißt man auf den Stationen Wände raus, damit es wieder eine Küche gibt. Und es wird zusammen gekocht. Egal, wie dement ich bin: Wenn ich eine Kartoffel in die Hand kriege und ein Messer, weiß ich immer noch, was man damit tut. Und woran ich mitgekocht habe, esse ich auch wieder gerne, mit meinen „Kumpels“. Das Wort kommt von Cum Pane, der, mit dem ich das Brot teile. Und die Kartoffel.

Kommt es beim Kochen auch auf die Qualität der Zutaten an?

Ja, klar! Wobei ich grundsätzlich glaube, dass wir in Deutschland ein ziemlich hohes Niveau bei der Qualität der Lebensmittel haben. Im Verlauf der Menschheitsgeschichte war die vielleicht größte Innovation der Kühlschrank. Es gibt vorsichtige Schätzungen, dass der mehr Leben gerettet hat als alle Medikamente zusammen. Warum? Weil vor allen Dingen gammeliges Essen mit Schimmelpilzen sehr schnell Krebs auslöst. Da hat sich in der Lebensmittelhygiene sehr viel getan.

Wie gut sind denn unsere Lebensmittel heute?

Schon sehr gut. Bio überzeugt mich, auch weil der Anbau schonender mit den Böden umgeht. Dafür zahle ich auch gerne etwas mehr Geld. Die Ausbildung der Mediziner ist, was

Ernährung angeht, total unterbelichtet, obwohl die meisten sogenannten Zivilisationskrankheiten mit Essen und Lebensstil zu tun haben. Gesundheit und Ernährung sollten aber nicht zur Religion werden. Sünde ist etwas anderes als mal Sahnetorte oder Pommes. Dick wird man durch Stress, nicht durch Kalorien allein. So leiden die einen, weil sie sich um gar nichts kümmern, die anderen, weil sie in ständiger Sorge um ihr Essen sind, bis hin zur Frage: Was ist gesünder – drei Vierkornbrötchen oder vier Dreikornbrötchen? Beiden Seiten wünsche ich: Entspannt euch und genießt.