

Lachen macht das Leben leichter

<i a cfa UW\hGdUαi bX]ghUi W\ 'Z^fX]Y'; Yg bX\Y]h[i h

Über einen guten Witz zu lachen, ist nicht so schwer. Das tut gut, es befreit und weckt die Lebensgeister. Doch Humor ist mehr, als über einen guten Witz zu lachen. Humor kann eine Lebenseinstellung sein, die vor Schlimmerem bewahrt. Schwierigen Situationen mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, muss man vielleicht im Laufe der Zeit erst lernen, doch wer es kann, sollte sich glücklich schätzen.

Es ist ja nun mal so, dass man manche Dinge nicht ändern kann. Verkrampft dagegen anzukämpfen, macht es nur schlimmer. Das Gute aus einer Situation zu ziehen, ist bereits eine Kunst, doch sie mit Humor zu nehmen, ist noch besser. Oft geht dieser Humor mit einer gewissen Reife einher, doch heißt das nicht, dass alle reifen Menschen Humor haben oder dass junge

Menschen umgekehrt keinen haben. Vielleicht ist es auch eher eine persönliche Eigenschaft oder Vererbung. Mit Humor geht auf jeden Fall vieles leichter.

Der Büchermarkt zu diesem Thema und Angebote wie Lachkurse oder Lach-Yoga zeugen davon, dass auch der Wunsch besteht, das Leben mit mehr Humor zu nehmen. Oft ist nur ein kleiner Ruck nötig, der einen inneren Pfropfen löst, um den Weg für mehr Gelassenheit und Humor frei zu machen. Das Leben wird dadurch nicht sorgenfrei, aber es hilft, es ein-

facher zu machen. Glücklicherweise gibt es Zeitgenossen, die dafür sorgen, dass wir einen Grund zum Lachen bekommen. „vita50plus“-Autorin Martina Karaczko sprach mit zwei Profis über dieses Thema: Dr. Eckart von Hirschhausen, Kabarettist und Mediziner, der vor allem auf die positiven gesundheitlichen Aspekte zu sprechen kommt (rechte Seite), und Peter Shub, international gefragter Komiker, für den Humor eine Lebenseinstellung ist (Seite 8).



„Lachen ist der direkteste Anti-Stress-Mechanismus“

? Herr Dr. von Hirschhausen, wie kam es, dass Sie sich als Arzt der Humorbranche zugewandt haben?

Nach meinem Medizinstudium habe ich zunächst im Krankenhaus gearbeitet. Damals gewann ich die Erkenntnis, dass man viele Krankheiten, mit denen ich dort konfrontiert wurde, leicht verhindern könnte. Da habe ich mich gefragt, ob ich nicht besser früher ansetze, bevor die Menschen erkranken. Wenn ich auf der Bühne stehe und an einem Abend 3000 Menschen erreiche, dann ist das inhaltlich gar nicht so viel anderes, als wenn ich etwas den Patienten in einer Klinik für Psychosomatik erzählen würde. Doch dort müsste ich mit jedem einzeln reden, wofür ich einfach viel zu ungeduldig bin. Und wenn mir heute im Fernsehen, auf der Bühne oder durch meine Bücher Millionen Menschen zuhören, dann hätte ich für den gleichen Effekt in der Klinik sehr viele Jahre gebraucht. Ich habe also nur neue Verbreitungswege entwickelt, um Menschen klar zu machen: Viele unsere körperlichen und seelischen Probleme haben mit der Lebensführung zu tun, und damit, wie wir mit uns und anderen umgehen.

? Ihre Stiftung HUMOR HILFT HEILEN unterstützt Klinik-Clowns, Ärzte und Pflegepersonal, um mehr Humor in einen Bereich zu bringen, wo es ja eigentlich oft sehr ernst zugeht. Wie erfolgreich ist das Projekt?

Es gibt HUMOR HILFT HEILEN erst seit sechs Jahren, und mit einem sehr

kleinen Team haben wir inzwischen ungefähr eine Million Euro bewegt für mehr heilsame Stimmung im Krankenhaus. Es ging los mit den Clowns auf Kinderstationen. Inzwischen gehen die Clowns auch viel zu alten Menschen, die sich unglaublich über Besuch freuen und gerade durch Musik sehr gut zu erreichen sind.

Inzwischen machen wir große Forschungsprojekte zum Beispiel zu einer Humorintervention nach Schlaganfall bei Erwachsenen, oder zu der Frage, was passiert, wenn Pflegekräfte selber in Workshops ihren eigenen Humor wieder entdecken und einsetzen. Vielleicht stehen unsere größten Erfolge uns noch bevor, dass es zum Beispiel Humor auf Krankenschein gibt. Das möchte ich noch erleben. Aber es kann noch einen Moment dauern, und so lange braucht es Spenden, engagierte Helfer, CDs und Benefiz-Vorträge.

? Was bewirkt Lachen im Körper?

• Die alten Griechen dachten noch, die Seele des Menschen sitze im Zwerchfell, und das Hirn sei nur ein Apparat, um das Blut zu kühlen. Wie wir heute wissen, haben sie bei vielen Leuten Recht behalten. Im Ernst – das Zwerchfell als der zentrale Lachmuskel erschüttert aus der Körpermitte alle Organe und Muskeln. Lachen ist der direkteste Anti-Stress-Mechanismus. Spannt die Muskulatur im Stress an, lassen wir auch physisch beim Loslachen locker. Kinder rollen sich auf dem Boden vor lachen. Und der Ausdruck „sich krank lachen“ kommt von „krumm lachen“, weil wir uns nicht mehr halten können vor lachen.





? *Wie kommt es, dass die Menschen in den Wartezimmern der Ärzte stumm und verkrampft dasitzen? Es wirkt so, als müsse der Gesundheitsbereich eine humorfreie Zone sein.*

Weil leider meist mehr geröntgt als geredet – oder auch miteinander gespaßt – wird. Sprache in der Medizin wirkt wie ein Medikament. Ein guter Arzt ist auch immer ein guter Kommunikator. Zuhören, die wichtigen Fragen stellen und dann Klarheit und Hoffnung zu vermitteln, das ist die Kunst. Sprache ist hierfür das entscheidende Werkzeug. Aber da wird in der Ausbildung so getan, als ob das jeder könnte - Unsinn! Auch später bekommen Ärzte leider zu wenig Rückmeldung über ihr Handeln. Das wäre aber sehr wichtig, um zu überprüfen, wie gut oder eben nicht gut ein Arzt behandelt. Beispiel: Nur weil sich keiner beschwerten kommt, heißt es nicht, dass alle Fallschirme funktionieren. Deshalb unterstütze ich auch das Bewertungsportal „aerzte-gut-finden.de“ um die guten Ärzte zu belohnen und den weniger engagierten einen Anreiz zu geben. Denn Ärzte sind ja gerne gut!

? *Kann man Humor lernen?*

• Ja, so absurd das klingt. Erstens: Man kann versuchen, die lustigen Momente im Leben stärker wahrzunehmen, indem man zum Beispiel Fotos macht oder ein Humortagebuch führt. Zweitens: indem man sich gezielt mit humorvollen Menschen umgibt. Drittens: indem man von den eigenen Vorbildern lernt und zum Beispiel Sketche nachspielt oder Witze nacherzählt. Es war noch nie so einfach an gute Bü-

cher, CDs oder DVDs heranzukommen – wer heute nichts zu lachen hat, ist selber schuld!

? *Lachen hält ja bekanntlich jung. Warum verursacht es dann so viele Falten?*

Ich finde Lachfalten schön. Wenn ich eine Frau sehe, die über 25 ist und keine Fältchen an den Augen hat, dann frage ich mich nicht: Was hat die für eine Creme? Ich frage mich: Was hat die für eine Lebenseinstellung? Mit

Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte in humorvoller Art und Weise zu vermitteln, gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften. Seit über 15 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Durch die Bücher „Arzt-Deutsch“, „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“ und „Glück kommt selten allein“ wurde er mit über 5 Millionen Auflage erfolgreichster Sachbuchautor 2008 und 2009. Im September 2012 erschien sein neues Buch „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist“. Im November 2013 fei-

der möchte ich nicht im Fahrstuhl stecken bleiben, wenn Sie wissen, was ich meine. Was aber tut die moderne Frau? Sie spritzt sich eine der giftigsten Substanzen, die die Menschheit kennt - Botulinustoxin - in die Stirn. Wer seine Gesichtsmuskeln nicht mehr lebendig bewegen kann, sieht nicht immer gleich 5 Jahre jünger aus, wohl aber 30 IQ-Punkte dümmer. Da muss man sich gut überlegen, ob es das einem Wert ist...

erte er mit seinem Programm „Wunderheiler“ Premiere und ist seitdem wieder auf Tour durch Deutschland. Im NDR führt er monatlich durch die Talksendung „Tietjen und Hirschhausen“, in der ARD moderiert Eckart von Hirschhausen die Wissensshows „Frag doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“. 2008 gründete er seine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN für mehr Lachen im Krankenhaus.

Spendenkonto Stiftung
HUMOR HILFT HEILEN
Konto 999 222 200
Postbank Hamburg
BLZ 200 100 20

Mehr Infos:
www.hirschhausen.com
www.humorhilftheilen.de

Das Interview mit Peter Shub >>

„Comedy ist die Kunst, die Wahrheit über Menschen zu erzählen“

? *Herr Schub, muss man Humor haben, um komisch zu sein?*

Natürlich. Ohne Humor bist du einfach nur ein langweiliger Dummkopf.

? *Was bedeutet Humor für Sie?*

Humor ist wie eine Person, mit der du gern campen oder eine lange Reise machen würdest. Mit Humor kann man der Katastrophe ins Gesicht lachen.

Humor haben, heißt Hoffnung zu haben.

Humor ist menschlich und die Voraussetzung dafür, Spaß zu haben. Damit Humor echt ist, muss er auf Menschlichkeit beruhen und auf der Wahrheit. Ich sag Ihnen mal etwas über Menschen: Wir haben alle unsere Schwächen. Wir stehen morgens auf, wir arbeiten, essen, schlafen und am nächsten Tag wiederholt sich das. Und entlang dieses Weges kacken wir ab.

Wir lügen, wir betrügen, wir bauen Mist und eines Tages werden wir schließlich sterben. Wir Menschen sind die einzige Spezies, die sich über das eigene Ableben bewusst ist, wir wissen, dass wir eines Tages sterben. Und was machen wir? Sitzen wir Zuhause und heulen? Nein. Wir wachen jeden Tag auf und versuchen jeden Tag so gut wir können, das Beste aus allem zu machen. Aber löst das unsere Probleme? Nein, wir werden trotzdem sterben, aber wir wachen auf und hoffen auf ein besseres Morgen. Das ist uns nunmal auferlegt. Das klingt hoffnungslos, aber wir machen weiter und das ist wundervoll, glorreich, menschlich. Und deshalb ist die Kunst der Comedy die Kunst der Hoffnung. Im Duden wird Hu-

mor so definiert: „die Fähigkeit, lustig zu sein“. Wenn ich über Humor spreche, meine ich nicht nur Witze und Slapstick. Comedy ist die Kunst, die Wahrheit über Menschen zu erzählen.

? *Sie geben regelmäßig Workshops. Ist es möglich, einen humorlosen Menschen dazu zu bringen, andere zum Lachen zu bringen?*

In meinen Workshops geht es darum zu entdecken, wie und warum wir lustig sind. Wir müssen einfach etwas gelassener sein, Spaß haben und uns nicht die ganze Zeit allzu ernst zu nehmen. Clowns sind keine eigene Spezies, jeder von uns hat einen Clown in sich, der nur darauf wartet, rausgelassen zu werden. Ich forsche nach den Mechanismen des Lachens und im Gegensatz zu einem Zauberer möchte ich die Ergebnisse mit anderen teilen. Meine Workshops sind nicht für Leute geeignet, die professionelle Entertainer werden wollen. Die meisten Teilnehmer wollen einfach nur ihr Leben aufbessern. Sie genießen die Workshops, weil es ihnen mehr Selbstbewusstsein und eine bessere Selbstwahrnehmung gibt.

Ich habe festgestellt, dass die Fähigkeiten die ich habe, um Komik und Improvisation zu lehren, dieselben Fähigkeiten sind, mit denen ich mein Leben lebe. Das aktuelle Seminar heißt „Die Kunst der Komik“ und soll helfen, die Leichtigkeit und den Spaß zu empfinden, wenn man vor anderen Menschen die Aufmerksamkeit im Raum einfordert und auch bekommt. Das ist eine Fähigkeit, die jeder lernen kann, ganz gleich was er sonst in seinem Leben macht. Ein Ansatz ist, die Last, lustig sein zu müssen abzulegen, und den Blick auf den wichtigsten Wert zu richten, den wir haben: Ehrlichkeit. Komik muss auf Ehrlichkeit beruhen. Du nimmst die Wahrheit und verbiegt sie am Ende ein bisschen. Wir lernen, wir selbst zu sein, mit Freude und einem offenen Herzen. Und wenn die Zeit reif ist, können wir lustig sein und die emotionale Freiheit spüren.

? *Wie lustig sind Sie privat?*

• Da fragen Sie besser meine Frau und meine Kinder. Oder den Kellner in meinem Lieblingsrestaurant.

? *Worüber können Sie selbst lachen?*

• Neulich habe ich ein Interview mit dem Komiker John Cleese gelesen. Er ist gefragt worden, ob er seine Ex-Frau hasse. Er sagte: Nein, ich hasse meine Ex-Frau nicht. Ich wünsche nur, sie wäre tot.

? *Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Komiker zu werden?*

Ich habe an der Temple University in Philadelphia den Abschluss in Soziologie und Psychologie gemacht und bin dann nach Paris gegangen. Dort habe ich Anfang der 80er Jahre Schauspiel und experimentelles Theater studiert. Ich habe während des Studiums sehr viel über menschliches Verhalten und nonverbale Kommunikation gelernt und das hat in mir den Wunsch geweckt, Schauspieler zu werden und

Paris war das internationale Mekka für Schauspieler. Ich habe mich sehr schnell in die Komik verliebt, weil sie hilft, uns so anzunehmen wie wir sind, während Schauspiel auf der menschlichen Perfektion beruht. Komik bedient sich des Wissens über menschliche Unzulänglichkeiten: Menschen sind unsicher, ungeschickt, machen Fehler, haben keinen Erfolg und stürzen ab. Für mich bedeutet Komik, unsere Menschlichkeit zu zelebrieren. Humor erlaubt uns, uns mit unseren Schwächen und Fehlern anzunehmen, ohne uns dafür zu hassen. Schwach zu sein bedeutet, Mensch zu sein.

? *Woher kommen Ihre Ideen?*

• In Cafés und Spielplätzen, auf Flughäfen oder Familienfeiern – überall da, wo Menschen sind. Es gibt viele Gelegenheiten, aus denen sich etwas komisches oder poetisches entwickeln lässt. Wir müssen nur lernen, sie auch zu sehen. Die besten Ideen für Komik, Tragik oder Poesie entstehen aus unseren eigenen Erfahrungen, das Publikum muss sich darin wiedererkennen.

Jeder Komiker weiß: Wenn das Publikum deine Idee nicht versteht, reißt es dich in Stücke und frisst dich bei lebendigem Leib!

Peter Shub wurde 1957 in Philadelphia geboren. Er hat mit vielen führenden internationalen Organisationen und Künstlern zusammengearbeitet, wie etwa der RTL Samstag Nacht Comedy, der Köln Comedy Schule oder der Philadelphia Opera Company.

Mit Roman Polanski trat er im Theaterstück "Amadeus" auf und bekam beim Internationalen Theater Festival in Cannes 2001 den Preis der Jury für sein Comedy-Solo "Nice Night for an Evening". Er ist Preisträger des Silver Clown Award des internationalen Monte Carlo Circus Festivals.

Weitere Infos gibt es hier:
www.petershub.com



Macht glücklich!

HU/AU bei Liebrecht weiter zum Top Preis.

Unser HU/AU Service für alle Mercedes-Benz und smart Fahrzeuge:

- täglich von Montag bis Freitag
- morgens gebracht - bis abends gemacht
- Durchführung durch die Dekra
- HU nach §29/47 StVO
*bei fristgerechter Durchführung

Jetzt Termin vereinbaren!

Autohaus Liebrecht

mit dem persönlichen Service

Schötmarsche Str. 50 | Lage
Telefon: (0 52 32) 60 83-0

Im Hengstfeld 6 | Lemgo
Telefon: (0 52 61) 93 81-0