

»Jeder, der tagtäglich für Menschen da ist, hat meine Hochachtung«



ZUR PERSON

Dr. Eckart von Hirschhausen studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Aktuell tourt er mit seinem Bühnenprogramm „Wunderheiler – Wie sich das Unerklärliche erklärt“. In der ARD moderiert er die Wissens-Shows „Frag doch mal die Maus“ (20. Mai), „Hirschhausens Quiz des Menschen“ (ab 11. Mai) und die neue Reihe „Hirschhausen“ (12., 19., 26. Juni). Mit seiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN engagiert sich Eckart von Hirschhausen für mehr gesundes Lachen in Kliniken und Pflegeeinrichtungen.

Eckart von Hirschhausen

»Alltagshelden machen Pipi weg und Tränen«

Er zog in ein Altenheim und war mit einem Pflegedienst unterwegs. Seitdem hat Eckart von Hirschhausen viel weniger Angst vor dem Alter

Für Ihre neue ARD-Sendung „Hirschhausen“ sind Sie in ein Altenheim gezogen. Welche Vorstellungen hatten Sie?

In meiner Arztausbildung habe ich noch gelernt, das Alter und den Tod als bösen Feind zu betrachten. Was für ein Quatsch. Denn dass heute mehr Menschen mit Alzheimer in Deutschland leben ist, salopp gesagt, ein gutes Zeichen. Es bedeutet: Man ist schon vorher nicht an etwas anderem gestorben.

Wie haben Sie sich auf die Zeit im Heim vorbereitet?

Was mir in den drei Tagen im Heim half, war ein Alterssimulator. Wie fühlt sich ein Arztbesuch an, wenn ich schlechter höre und Informationen verarbeite? „Fahren Sie nach Wien?“ Diese Frage macht so überhaupt keinen Sinn. Nur das nicht eingeschränkte Hirn kann daraus machen: „Haben Sie einen Termin?“. Kein Wunder, dass viele Ältere gestresst sind, wenn die Arzthelferin für sie unverständlich ist.

Wie haben Sie die Arbeit der Pflegekräfte wahrgenommen?

Mit Respekt und Dankbarkeit. In den letzten Jahren wurden 50 000 Pflegekräfte eingespart. Wenn die Lokführer oder die Piloten strei-

ken, kommen Leute ein paar Tage schlechter von A nach B. Aber wenn die Pflege nicht da ist, kommt kein Bedürftiger mehr vom Bett aufs Klo. Was ist uns wichtiger? Jeder, der tagtäglich für Menschen da ist, die nicht mehr „nützlich“ sind, hat meine Hochachtung. Helden des Alltags machen Pipi weg und Tränen und mehr, Tag und Nacht, auch am Wochenende und Weihnachten. Und es kommt viel zurück, wie mir alle bestätigen. Es gibt „Satisfaction“ in der Pflege!

Hat sich Ihre Einstellung nach dem Aufenthalt verändert?

Natürlich habe ich auch Angst davor, dementiell zu erkranken und gebrechlich zu werden. Aber jetzt schon viel weniger als vor meinem kleinen Selbsterfahrungs-Trip. Denn ich habe im Heim sehr viele heitere Momente erlebt, die mir Hoffnung geben, vorausgesetzt es sind noch Pflegekräfte da, wenn wir Midlifer dann mal so weit sind. Und die wichtigste Botschaft: Wie wir im Alter drauf sind, hat viel damit zu tun, was wir jetzt tun!

Auf welche Weise kann Humor im Leben weiterhelfen?

Humor tut gut. Er durchbricht die Kausalkette chronischer Stress,

Depression, frühes Ableben. Wenn Leute einen komischen Film gucken, erweitern sich z.B. ihre Herzkranzgefäße. Das Infarktrisiko sinkt. Auch Patienten mit Bluthochdruck kann Humor vermutlich helfen. Im Übrigen hat Humor auch immer mit Angstabwehr zu tun. Nicht nur der Tyrann wird durch Humor erträglicher, sondern auch meine eigenen Tyrannen. Wenn ich z.B. in den Keller gehe und Angst habe, kann ich lachen und pfeifen und entspanne mich. In dem Moment, in dem ich lache, mache ich mir keine Sorgen.

Ist Lachen eine gute Medizin?

Zum Glück sagt das nicht nur der Volksmund, sondern auch die Wissenschaft. Die positiven Wirkungen des Lachens muss man ernst

BUCH-TIPP



WIE MEDIZIN UND MAGIE HEILEN
Sein Buch „Wunder wirken Wunder“ wirft einen humorvollen Blick auf die bunte Wunderwelt der Heilkunst. Mit dem Besten aus beiden Welten (Rowohlt Verlag, 19,95 Euro)



Im Altenheim
Beim Tanz mit einer
Bewohnerin



Unterwegs
Einen Tag mit einem mobilen
Pflegedienst auf Tour

nehmen, so absurd es klingt. In den letzten Jahren gibt es eine Revolution in den Gesundheitswissenschaften und der Psychologie. Endlich wird nicht nur geschaut, was die Menschen krank macht, sondern auch, was sie gesund hält und vor seelischen Belastungen schützt. Und da sind Humor, seine eigenen Stärken nutzen und Freunde die zentralen Schutzfaktoren. Die experimentelle Humorforschung ist schwieriger zu testen als ein Medikament, weil jeder Mensch über etwas anderes lacht. Wer Lorient liebt, lacht nicht automatisch über Mario Barth.

Sie fordern mehr Humor in Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Was könnte er bewirken?

Meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN fördert Studien, um genauer herauszufinden, was genau wirkt. Das geht weit über Klinikclowns hinaus. Auch die großen Volkskrankheiten wie Depression, Übergewicht und Rückenschmerzen hängen eng mit dem Thema Stimmungsregulation zusammen. Auch in der Psychotherapie ist eine Revolution im Gange. Statt

ermöglichen, die Perspektive zu wechseln und zu neuen Lösungen zu kommen.

Ihre Stiftung bietet Kurse für Pflegekräfte an. Warum spielt der Clown so eine große Rolle?

Der Clown ist in seiner Grundhaltung ein großes Kind, er staunt, er fragt unbefangen nach, er entdeckt in jedem Moment eine neue Welt. Im Krankenhaus engt sich der Blick oft ein, auf das Leid, die Erkrankung, den Schmerz. Die Clowns erinnern in ihrem Spiel daran, dass es immer auch eine andere Seite gibt. Clowns sind Joker der Zuwendung, dürfen aus der Rolle fallen und sich noch ungeschickter anstellen als alle anderen. Sie nehmen sich auf den Arm und machen Schweres leichter. Damit dieser anarchische Impuls weitergetragen wird, schult meine Stiftung auch Pflegekräfte in Improvisationstheater, Beobachtungsgabe und herzlichem Kontakt.

Haben Clownsvisiten auch eine langfristige Wirkung?

Wir starten gerade eine Studie, ob der Besuch der Clowns auch auf

auf den Defiziten der Kindheit herumzureiten, wird zunehmend auf die positive Kraft von humorvollen Geschichten gesetzt, die es ermöglichen, die Perspektive zu wechseln und zu neuen Lösungen zu kommen.

Stationen für erwachsene Schlaganfallpatienten wirksam ist. Es gibt viele Clownsvisiten in der Geriatrie und Altenpflege. Und es gibt ein wissenschaftlich geprüftes Training, depressiven Patienten den Sinn für Humor wieder freizulegen. Wenn man sich klarmacht, dass die Hälfte der Kranken in Deutschland seelische oder psychosomatische Probleme hat, dann ist das Potential enorm! Da stecken wir noch in den Kinderschuhen – aber die sind groß.

Was lässt sich mit mehr Humor im Pflegealltag erreichen?

Es geht nicht darum, aus Pflegenden Clowns zu machen oder etwas „vorzuspielen“. Viel eher kommt in den Übungen die eigene Persönlichkeit wieder zum Vorschein, der eigene mitfühlende und beobachtende Draht zum anderen, die Freude im Kontakt, das Vertrauen auf die Kraft von Spontanität in der Begegnung. Ein wichtiger Aspekt ist die eigene „Seelenhygiene“. Wie kann man belastende Dinge loslassen, was baut Stress und Anspannung ab und wie Sorge ich gut für mich, damit ich auch für andere sorgen kann. Das ist alles leider nicht Teil der Ausbildung, weder für Mediziner noch für Pflegekräfte, da können wir mit den Workshops einen kleinen Beitrag zu einem hoffentlich großen Umdenken leisten. Denn jeder Mensch im Krankenhaus ist Teil der heilsa-

men Wirkung. Und dafür braucht es authentische Kommunikation, Herzlichkeit und auch eigene Seelenhygiene. Vieles davon lässt sich vermitteln und üben. Und mein Ziel ist, diese Kurse in Zukunft an allen Pflegeschulen und in der Mediziner Ausbildung zu etablieren.

Wie lässt sich auf humorvolle Art mit Alzheimer-Patienten umgehen?

„Für die Alzheimer-Patienten sind wir die Verrückten“, erklärte mir bei meinem Heimaufenthalt die Sozialpädagogin Julia Richarz. „Aus deren Sicht reden wir Unsinn, machen seltsame Dinge und verstehen sie nicht.“ Und was sie mir auch beibringt und alle Mitarbeiter hier beherzigen: Widersprechen bringt nur Stress. Wenn jemand meint, er muss sich jetzt um seine Eltern kümmern, hat er nichts davon, zu hören: „Ihre Eltern sind schon lange tot, sie sind doch selber schon über 90!“ Viel günstiger: Das Gefühl dahinter wahrnehmen, spiegeln und begleiten. „Sie sind aber wirklich ein sehr fürsorglicher Mensch. Ich freue mich, dass sie sich gerne um andere kümmern. Schauen sie mal hier...“ Warum lernt man so was nicht gleich in der Schule? Und warum gehen Hipster zum Entschleunigen in teure exo-

tische Wellnesshotels? Denn Tempo rausnehmen kann man in jedem Heim um die Ecke günstiger lernen!

Wie bekommt man wieder Zugang zu Menschen, die sich von der Gegenwart verabschiedet haben?

Über alle Sinne, die Alzheimer-Patienten noch offen stehen, können Reize von außen etwas tief im Inneren hervorkitzeln. Maßgeblich gelingt das über Berührung, Humor und besonders: Musik. Die Idee ist einfach und genial: Nutze den persönlichen Soundtrack des Lebens bei dementiell Erkrankten, um lang verschollene Erinnerungen wieder zum Klingen zu bringen. Gib Musik als Medikament zweimal am Tag für 10 Minuten – über Kopfhörer, sozusagen „ohr-al“. Ich konnte es mit einer Musiktherapeutin zusammen praktisch ausprobieren. Ich drehte mich im Walzertakt mit einer 93-Jährigen zu „Ich tanze mit dir in den Himmel hinein...“. Ich erlebte, wie eine in sich zusammengesunkene Frau die Augen aufschlug, als mit „Veronika der Lenz ist da“ ein bisschen Frühling bei ihr einzog. Und bei einem bettlägeri-



Humor kann man lernen
Mehr zur Stiftung und Kurse
www.humorhilftheilen.de

gen, schwer dementen 69-jährigen Mann fing unter der Bettdecke der Fuß an zu zucken, als er „I can't get no satisfaction“ über die Kopfhörer bekam. Bei der Gelegenheit fiel mir auf, dass ich dringend meine Eltern fragen muss, was sie eigentlich in der Jugend gehört haben.

Hilft Humor auch bei Hilflosigkeit gegen die Endlichkeit?

Es gibt einen sehr schönen Satz von Georg Bernhard Shaw: „Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, wenn wir sterben. So wenig wie es aufhört ernst zu sein, wenn wir lachen.“ Gerade angesichts der Endlichkeit will man doch nicht nur Trübsal blasen, sondern sich auf die Dinge konzentrieren, die wichtig sind, Freude bringen und mit der Welt verbinden. Lachen hilft, der Angst mit etwas Fröhlichkeit zu begegnen. Meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN führt gerade eine Pilotstudie in der Palliativmedizin an der Uniklinik Bonn durch.

Altwerden betrifft uns alle. Hat es dann nicht das Zeug, Teil eines Showprogramms zu werden?

Allerdings! Ich kann schon verraten, dass ich derzeit schon an meinem neuen großen Bühnenprogramm „ENDLICH“ arbeite, in dem es um den unfreiwillig komischen Kampf gegen das Altern geht, und das im Dezember 2017 Premiere haben wird.



Frag doch mal die Maus
Die Quiz-Show
ist bei Erwachsenen
und Kindern beliebt

Fotos: Christian Weische, Lena Schmitz, Max Kohr, WDR/WDR (3)