

Interview

«Man unterschätzt oft, wie wichtig Lachen für die Genesung ist»

Der Arzt und Komiker Eckart von Hirschhausen amüsiert das Publikum nicht nur mit seinem medizinischen Kabarett, er will ihm damit auch zu mehr Gesundheit verhelfen.

Interview: Silja Kornacher, Ralf Kaminski Bilder: René Ruis



Mehr Komiker
mit speziellem
beruflichen
Hintergrund.
Migrosmagazin.ch



*Eckart von Hirschhausen
hat ein eigenes Comedygenre
erfunden: das «medizinische
Kabarett».*



Eckart von Hirschhausen, können Sie uns kurz was zu Ihrer Doktorarbeit über die «Wirksamkeit einer intravenösen Immunglobulintherapie in der hyperdynamen Phase der Endotoxinämie beim Schwein» sagen?

(lacht) Es war ein grosser Irrtum, damit vier Jahre meines Lebens zu verbringen. Ich habe mir ein anspruchsvolles Thema gesucht, bei dem leider nichts Weltbewegendes herauskam. Im Nachhinein sehe ich das aber als prima Vorbereitung, um Kabarett zu machen. Der Blick hinter die Kulissen der Wissenschaft machte mich zu einem guten Vermittler zwischen Theorie und Praxis.

Damals hatten Sie noch keine Vorstellung, dass Sie einmal als Komiker arbeiten werden?

Überhaupt nicht. Ich hatte zwar parallel zum Studium immer Auftritte, in den Semesterferien etwa Strassenzauberei. Aber ich sah das nur als Hobby.

Ärzte sind ja nicht notwendigerweise Bühnentauglich. Wann haben Sie gemerkt, dass Sie da gewisse Talente haben?

[Schon als Kind hab ich gezaubert, war fasziniert davon, wie leicht wir uns täuschen lassen.](#)

Auch für Witze habe ich mich schon damals interessiert und selbst kleine Witzebücher herausgegeben. Humor und Unterhaltungskunst beschäftigen mich also schon sehr lange.

Letztlich haben Sie nur anderthalb Jahre lang als Arzt praktiziert. Wieso?

Als Arzt an der Berliner Charité kam mir mit dem Fall der Mauer ein historischer Zufall zugute: Mein Krankenhaus wurde fusioniert, ich konnte nicht übernommen werden. Also studierte ich Wissenschaftsjournalismus und schrieb meine Doktorarbeit. Dann bekam ich ein Angebot für ein Varieté als Moderator und dachte mir, das probierst du mal einen Monat. Es war nie geplant, aus der Medizin auszusteigen.

Sie könnten auch heute noch als Arzt arbeiten?

Wenn man approbiert ist, ist man ein Leben lang Arzt – eine Privatpraxis dürfte ich aufmachen. Ich bin aber überzeugt davon, dass ich viel mehr für die Gesundheit der Menschen tun kann, wenn ich nicht im Krankenhaus bin. Es gibt einen schönen satirischen Arztroman aus den USA, «The House of God» von Samuel Shem.

Er vertritt eine mir sehr einleuchtende Position: Die Kunst der Medizin ist nicht, wahnsinnig viel zu operieren, sondern möglichst wenig zu tun. Menschen gesund zu halten ist eine in Vergessenheit geratene ärztliche Kunst.

Wird bei uns zu viel operiert?

Momentan haben wir in Deutschland und der Schweiz in einigen Bereichen eine enorme Überversorgung. [Wir operieren viel zu viele Hüften, Rücken und Knie, statt den Menschen zu helfen, sich mit Freude zu bewegen](#) und so zu verhindern, dass solche Operationen überhaupt nötig werden. Als Arzt bekommt man halt viel Geld, wenn man operiert. Fürs Abwarten nicht.

Man müsste also mehr präventiv arbeiten?

Ja, der grösste Hebel, den man hat, ist die Lebensführung. Seltsamerweise lernt man in der Ausbildung wenig über Motivationspsychologie. Etwa: Wie kann ich mich akzeptieren, ohne mich unter Druck zu setzen? Ich versuche, solche Ansätze zu streuen. In der Kürze hören sie sich recht banal an, aber sie hätten einen grossen Effekt, wenn man ein bisschen was umsetzt.

Zum Beispiel?

Raucher sagen ja gern, dass Rauchen entspannt. Aber wenn sie ihre Zigarette nicht bekommen, sind sie oft unerträglich. Die Zigarette entspannt, weil sie den Entzug lindert. Dank ihr kann sich der Raucher kurzfristig wieder so fühlen wie ein Nichtraucher den ganzen Tag. Ich weiss, dass dieser Satz vielen Leuten geholfen hat aufzuhören.

Helfen Sie mit Ihrem Programm öfters bei konkreten medizinischen Problemen?

Immer wieder mal. Das dramatischste war ein Mann, der in der Show gehört hat, dass eine Herzmassage im Rhythmus des Songs «Staying alive» gemacht werden muss. Die Leute haben beim Reanimieren immer Angst, was falsch zu machen. Ich sage: Denkt an John Travolta, das Lied hat 100 Beats pro Minute. Dieser Mann hat das also später bei einem Notfall angewendet und einem Menschen so das Leben gerettet.

Wow! Sie sorgen also für mehr als nur den Spass des Publikums?

Ja. Das Wichtigste ist: Wir müssen aufhören, Gesundheit mit Moral zu koppeln. «Du musst, du solltest» erzeugen keine Verhal-

Anzeige

Jetzt
25.-
Vorher 30.-

 **Autorisierter Händler**

iTunes Karte Fr. 30.-
9391.060

Zum Downloaden von Apps, Spielen, Musik, Filmen, Büchern und mehr. Beim Kauf von iTunes Karten gibt es keine Cumulus-Punkte.



m electronics
MIGROS

Mindesteinkauf: Fr. 30.-
Gültig vom 23.3. bis 28.3.2015

Beim Kauf einer iTunes Karte im Wert von Fr. 30.-

WERT FR. 5.- RABATT

Einlösbar in allen grösseren melectronics- und Migros-Filialen in der Schweiz. Nicht mit anderen Coupons kumulierbar.



Erhältlich an Migros- und melectronics-Kassen.

Das Angebot gilt vom 23.3. bis 28.3.2015 und solange Vorrat. Diese und viele andere Produkte finden Sie in melectronics- und grösseren Migros-Filialen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

TM and © 2015 Apple Inc. All rights reserved. Apple ist nicht Teilnehmer oder Sponsor dieser Werbekampagne.

MGB

m electronics
MIGROS

www.melectronics.ch

Eckart von Hirschhausen über:

Die deutsche Comedyszene

«Sie ist sehr viel besser als ihr Ruf: Wir haben viele Kabaretttheater – das ist ein grosser Schatz der deutschen Kultur. Was in Deutschland fehlt, ist etwas wie die Migros mit ihrem Kulturprozent. Bei uns wird in der Kulturförderung leider viel gespart.»

Seine Konkurrenz

«Es werden sicher noch andere kommen, ich habe ja kein Patent darauf und möchte das auch gar nicht. Es ist notwendig, dass es andere Formen der Wissensvermittlung gibt. Der grosse Vorteil der Bühne ist, dass die Leute mal zwei Stunden an einem Thema dran sind. In unserer Zeit der Informationsüberflutung ist Aufmerksamkeit die knappste Ressource.»

Zur Person:

Eckart von Hirschhausen (47) studierte Medizin und später Wissenschaftsjournalismus. Seit Mitte der 90er-Jahre tritt der deutsche Arzt als Komiker und Zauberkünstler auf der Bühne und im Fernsehen auf. Er ist Autor mehrerer Bücher, darunter «Wo hin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist» oder «Glück kommt selten allein». Hirschhausen ist auch Redner an Seminaren und Kongressen – so kürzlich im Hotel Belvoir in Rüslikon ZH, wo das Migros-Magazin ihn zum Gespräch getroffen hat. Hirschhausen ist verheiratet und lebt in Berlin.

www.hirschhausen.com

tensänderung. Auch durch Beratung oder Psychotherapie ändert sich oft wenig. Viel wirksamer ist eine Veränderung des Umfelds. Wenn man sich mit anderen zum Joggen verabredet, hat man mehr Mühe, eine Ausrede zu finden, nicht zu gehen.

Machen diese konkreten Tipps auch Ihren Bühnenerfolg aus?

Die Menschen lachen, wenn sie sich wiedererkennen. Viele dachten vorher, dass nur sie so komisch ticken. Das Lachen ist die kollektive Erleichterung, dass dem nicht so ist. Deshalb ist mir das Liveprogramm so wichtig – es hat einen realen medizinischen Effekt.

Das Lied «Wunder gibt es immer wieder» kommt in Ihrem Programm regelmässig vor. Welches ist Ihr persönliches Wunder?

Nach einer Zaubershow in einem Krankenhaus erzählte mir ein Arzt, dass ein Junge, der über Wochen nicht gesprochen hatte, wieder anfang zu reden. Das war die Geburtsstunde meiner Stiftung «Humor hilft Heilen». Man unterschätzt oft, wie wichtig positive Gefühle, Lachen und Gemeinschaft für die Genesung sind. Die Schweiz ist da ja Vorreiterin, etwa mit dem Clown Pello oder der Stiftung Theodora. Und eigentlich ist der menschliche Körper ein Wunder. Wir neigen dazu, uns über ihn zu wundern, wenn etwas nicht funktioniert. Ich rate immer, sich abends bei jenen Organen zu bedanken, von denen man nichts mitbekommen hat – etwa bei der Bauchspeicheldrüse oder dem Magen.

Was genau macht Ihre Stiftung?

Ich versuche, das Gesundheitswesen mit Humorseminaren für Pflegekräfte zu verändern. Sie sollen dadurch motiviert werden, als Menschen in Kontakt mit Patienten zu treten. Obwohl unser Gesundheitssystem sehr teuer ist, ist es nicht besonders wirksam, weil es den Wert von Zuwendung ignoriert.

In Ihrer aktuellen Show «Wunderheiler» geht es um Schul- und Alternativmedizin. Sie haben Verständnis für beide?

Wenn ich als Kind hingefallen bin, hat meine Mutter auf die schmerzende Stelle gepustet und gesagt: «Schau mal, Eckart, das Aua fliegt durchs Fenster.» Und ich hab das

«Aua» fliegen sehen. Manchmal nützt eben nicht das Verfahren, sondern die Zuwendung. [Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus uns Menschen.](#)

Aber es gibt schon Scharlatane.

Natürlich gibt es Leute, die den Glauben an Alternativmedizin ausnutzen, die Plaketten verkaufen gegen Erdstrahlen oder behaupten, dass ein Bleichmittel gegen Krebs hilft. Vor so was muss man warnen. Aber im Alltag darf etwas Voodoo durchaus sein.



Eckart von Hirschhausen plant eine Studie über die Wirkung von Humor in der Pflege.

Sie haben ein eigenes Genre erfunden, das medizinische Kabarett.

Es hat zwar nichts mit politischem Kabarett zu tun, aber es ist aufklärerisch im Sinne Kants, dass ich Menschen befähige, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Das wiederum wirkt durchaus politisch: Ich stelle Herrschaftswissen zur Verfügung, das normalerweise nur in Fachkreisen zirkuliert. Das motiviert die Leute, immer nachzufragen: Wo ist der Beweis für den Nutzen? Was passiert, wenn ich nichts tue? Oft ist Nichtstun eine sehr gute Option.

Was hat Ihren Humor geprägt?

Ich habe drei Geschwister, darunter zwei ältere Brüder. Denen war ich als Kind immer unterlegen, also wurde der Humor meine Waffe. Geprägt haben mich auch grosse Komiker wie Loriot oder Dieter Hildebrandt. In der Schweiz mag ich

Ursus und Nadeschkin sehr, mit denen bin ich auch schon aufgetreten.

Wie entwickeln Sie ein neues Programm?

In der Regel über drei Jahre, und dann spiele ich es zwei bis drei Jahre. Ausserdem aktualisiere ich laufend: Wenn ich was Interessantes in der Zeitung lese, integriere ich das. Als Nächstes kommt aber erst mal ein Buch, Arbeitstitel: «Medizin und Magie – wie sich das Unerklärliche erklärt». Da geht es um Heilungsprozesse in anderen Kulturen und was wir von Schamanen lernen können.

Sie waren gerade in Zürich, um an einem Kongress aufzutreten.

Ja, ein Training für Führungskräfte, wie sie Humor in Präsentationen einbauen können. Es ist erwiesen, dass so die Inhalte viel besser hängen bleiben. Ausserdem plane ich mit Willibald Ruch von der Universität Zürich eine Studie über die Wirkung von Humor in der Pflege. Er ist international einer der wenigen Psychologen, die sich wissenschaftlich mit Humor beschäftigen.

Jeder weiss, was gut für uns ist, doch keiner machts. Haben Sie mal gesagt. Wieso fällt es uns so schwer, gesund zu leben?

Das hat viel mit unserem Belohnungssystem zu tun. Unser intuitiver Impuls ist leider ein schlechter Ratgeber. Wenn vor uns Essen steht, denken wir: Gute Idee! Wer weiss, wann es das nächste Mal was gibt? Zwei Stunden später gibt es dann aber schon wieder was. Dabei wäre es sehr gesund, zwischendurch mal zu fasten – nur kommt es heute nicht mehr automatisch dazu. Und wir sind evolutionär nicht so gebaut, dass wir längerfristig denken. Deshalb folgen wir lieber dem kurzfristigen Impuls und belohnen uns. Die längerfristige Gefährdung blenden wir aus.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Mir gehts derzeit gesundheitlich gut, von einer Kniegeschichte abgesehen, über die ich ja auch auf der Bühne erzähle. Das Wichtigste ist, dass man etwas tut, das einem am Herzen liegt, das Spass macht und gebraucht wird. In der Hinsicht habe ich enormes Glück. Auf der Bühne bin ich in meinem Element – wie ein Pinguin im Wasser. **MM**