

«Spaß treibt das Gehirn an»

Lachen ist die beste Medizin, meint der Arzt und Comedian Eckart von Hirschhausen. Im SPIEGEL-ONLINE-Interview erklärt er, wie Pointen Machtstrukturen entlarven und Humor die Gefahren von Stress mindert.



SPIEGEL ONLINE: Sie kommen aus Berlin. Was können Sie mit Karneval anfangen?

von Hirschhausen: Wenig. Ich glaube, man muss damit aufgewachsen sein, wie mit einer Sprache. Allerdings beneide ich die Rheinländer für diesen kultivierten Wahnsinn. Wenn man ab und an mal die Sau rauslässt, ist das nicht der schlechteste Teil der Persönlichkeit.

SPIEGEL ONLINE: Warum?

von Hirschhausen: Die ursprüngliche Idee ist ja die, den Leuten ein Ventil zu schaffen für ihren Frust über Autorität und Repression. Humor hat anarchische Kraft. Ein Witz aus der DDR-Zeit bringt das für mich auf den Punkt. Brandt trifft Ulbricht. Um etwas Small Talk zu machen, sagt Brandt: "Ich habe ein Hobby, ich sammle Witze, die Leute über mich erzählen." Sagt Ulbricht: "Ach, ist ja interessant, ich habe ein ähnliches Hobby: Ich sammle Leute, die Witze über mich erzählen."

SPIEGEL ONLINE: Was passiert da?

von Hirschhausen: Mit einer gezielten Pointe wird die Machtstruktur entlarvt. So kommt es auch zur Angst totalitärer Systeme vor Satire, Karikatur und Bloßstellung. Da wird Humor richtig politisch. Er ist zum Beispiel ein feines diagnostisches Kriterium für Fundamentalismus. Der Karikaturen-Streit hat mir gezeigt, wie unsouverän die Fundamentalisten sind. Es ist eine große kulturelle Errungenschaft, dass wir heute über den Papst und über Jesus lachen können, ohne gekreuzigt zu werden.

SPIEGEL ONLINE: Auslachen funktioniert meistens aber doch eher andersrum: Der Mächtige amüsiert sich über den Ohnmächtigen. Lachen wir nicht eher von oben nach unten?

von Hirschhausen: Beides funktioniert. Das ist das Paradoxe. Humor kann auch Machthierarchien stabilisieren. Es ist zum Beispiel überhaupt nicht egal, wer einen Witz erzählt. Wenn der Chef einen Witz macht, lachen alle pflichtbewusst mit. Wenn dagegen die Putzfrau vorbeikommt und den gleichen Witz erzählt, sagen alle: "Entschuldigung, wir arbeiten gerade." Humor kann Leute ausgrenzen und Gruppenzugehörigkeit herstellen.

SPIEGEL ONLINE: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Können Witze denn auch einfach nur lustig sein?

von Hirschhausen: Natürlich. Humor entsteht immer dann, wenn das Gehirn schlagartig versteht, dass die Welt paradox ist. Wer Witze hört, muss Widersprüche aushalten können. Der Verstand sträubt sich gegen Komplexität und wünscht sich, die Welt in rechts und links, oben und unten, richtig und falsch einzuordnen. Nur im Witz, im Traum und in der Psychose können Widersprüche parallel bestehen bleiben, ohne sich aufzulösen. Der Witz ist am gesündesten von diesen Dreien. Eine gute Pointe kommt immer dort um die Ecke, wo man sie nicht erwartet.

SPIEGEL ONLINE: Die Pointe schlägt ein, dann fühlt man sich gut?

von Hirschhausen: Ja, Humor tut gut. Er durchbricht die Kausalkette chronischer Stress, Depression, frühes Ableben. Wenn Leute einen komischen Film gucken, erweitern sich zum Beispiel 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 zum Beispiel 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.

SPIEGEL ONLINE: Ihr neues Buch beschäftigt sich mit Glück. Macht Humor glücklich?

von Hirschhausen: Und ob. Wer lacht, vergisst seine Sorgen und Ängste und lebt für ein paar Sekunden nur im Moment. Das ist glückbringend und hat einen ähnlichen Effekt wie ein Orgasmus. Endlich muss ich mal nicht groß denken. Menschen sind immer dann froh, wenn etwas besser läuft als erwartet. Allerdings sind wir nicht auf der Welt, um glücklich zu sein. Das Belohnungssystem des Körpers funktioniert nur für den Moment. Glück muss vorbeigehen. Es ist eine kurzfristige Belohnung für das Dazulernen. Haben wir uns an etwas gewöhnt, wird es schnell langweilig.

SPIEGEL ONLINE: Was macht guten Humor aus?

von Hirschhausen: Guter Humor muss etwas erklären und kann nicht isoliert vom Inhalt betrachtet werden. Was für ein Gefühl habe ich zum Beispiel nach einer Comedy-Aufführung? Habe ich mich nur amüsiert? Dann bleibt nichts davon. Anders liegt der Fall, wenn ich etwas für mein Leben mitgenommen habe. Ich nenne das den Haha- oder den Aha-Effekt. In meinem Programm zum Beispiel erzähle ich Geschichten, in denen es um Medizin, Evolutionsbiologie und Psychologie geht. Da können die Leute sagen, "damit habe ich etwas zu tun". Zu gutem Humor gehört auch, dass am Ende noch ein Rätsel bleibt oder das Gefühl von Absurdität im Raum hängt. Da ist Helge Schneider ein Beispiel, der eigentlich keine Pointe produziert, sondern vor allem dadurch wirkt, dass man ihn nicht versteht.

SPIEGEL ONLINE: Im Moment hat Comedy in Deutschland erstaunlichen Erfolg.

von Hirschhausen: Ja, inzwischen sind wir Deutschen sogar Exporteur von Comedy-Formaten fürs Fernsehen. Das hätte vor zehn Jahren keiner gedacht. Kabarettisten und Comedians füllen heute Säle, die früher höchstens berühmte Bands gefüllt haben. Der Erfolg liegt glaube ich darin, dass die Comedians ihre Themen inzwischen vor allem im persönlichen Umfeld suchen. Das ist ein Rückzug ins Private. Mario Barth zum Beispiel hat, glaube ich, deshalb so viel Erfolg, weil seine Welt thematisch begrenzt ist. Im Kosmos Barth findet keine Krankheit statt, keine Arbeitslosigkeit, nichts Bedrohliches. Man lacht über die kleinen Unwägbarkeiten des Lebens. Die Grundbotschaft ist: Ihr müsst nichts ändern. Das ist letzten Endes ja auch eine therapeutische Haltung und sehr affirmativ. Dafür gibt es ein Grundbedürfnis, sogar bei Intellektuellen. Man fühlt sich gut, weil man nicht alleine ist.

SPIEGEL ONLINE: Dennoch gelten die Deutschen immer noch als Spaßbremsen. Warum eigentlich?

von Hirschhausen: Erst die Arbeit und dann das Vergnügen. Diese Einstellung kommt mental noch aus dem Bergbau, wo Arbeit wirklich kein Vergnügen war. Nur, in der heutigen Gesellschaft ist das die größte Kreativitätsbremse. Spaß treibt das Gehirn an. Wenn man bei dem, was man tut, keinen Spaß hat, macht man etwas grundsätzlich falsch.

SPIEGEL ONLINE: Deutschland ist das viertreichste Land der Erde. In der Zufriedenheit jedoch sind wir Mittelmaß. Lässt sich da was machen?

von Hirschhausen: Ich glaube schon. Das Problem liegt doch in der Grundhaltung des Deutschen zur Komik. Wir haben den Dünkel, alles was komisch ist, madig zu machen. Im Feuilleton geht es meistens um Theaterstücke, in denen das Elend der Welt über drei Stunden ausgewalzt wird. Warum? Jeder Mensch hat Tragik genug im Leben. Dafür muss ich nicht ins Theater. Wir beschäftigen uns ständig mit Dingen, die Leute runterziehen. Warum beschäftigen wir uns so wenig mit Dingen die Menschen zum Beispiel vor Depressionen schützen?

SPIEGEL ONLINE: Ist die Griesgrämigkeit auch Folge freudloser Politik?

von Hirschhausen: Guido Westerwelle kann ganz humorvoll reden. Auch Ulla Schmidt hat Sinn für Lustiges. Die meisten Politiker sind jedoch weitgehend humorresistent und eher unfreiwillig komisch. Sie tun so, als hätten sie immer noch irgendetwas im Griff. So verhält sich der Clown im Zirkus - und alle wissen, er wird gleich wieder stolpern. Politiker wollen eine Machtfülle repräsentieren, die sie gar nicht mehr haben. Die Welt in ihrer Komplexität kann keiner mehr überblicken. Wer so tut, macht sich unglaublich und in der Ernsthaftigkeit erst recht zur Witzfigur. Politiker wären gut beraten, zu sagen, so genau wissen wir auch nicht, was in diesem Jahr passieren wird. Die sicherste Prognose: 2009 ist das Jahr, auf das wir 2012 zurückblicken und sagen werden: "So schlimm war das gar nicht!"

SPIEGEL ONLINE: Sollte die Regierung zum Humorseminar gehen?

von Hirschhausen: Warum nicht? Vor allem mit diesem aufgesetzten Lächeln sind Politiker schlecht beraten. Ein solches Lächeln wirkt aggressiv. Mein Rat wäre, geht so gut mit euch um, dass ihr das Spielerische nicht vergesst und dass ihr auch von innen heraus lachen könnt. Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen.

von Hirschhausen: "Glück kommt selten allein". Rowohlt, Ypsilon; 224 Seiten; 18,90 Euro.

Das Gespräch führte Philip Bethge

ZUR PERSON

Eckart von Hirschhausen, 41, ist Arzt und Comedian. Er hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht, darunter "Die Leber wächst mit ihren Aufgaben. Kurioses aus der Medizin" und das satirische Wörterbuch "Langenscheidt Arzt-Deutsch/Deutsch-Arzt".