

„Humor hilft heilen!“

Eckhard von Hirschhausen

ist Mediziner, Moderator, Zauberkünstler, Kabarettist, Comedian und Schriftsteller.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Seit vielen Jahren bin ich Schirmherr eines Projekts am Unfallklinikum Berlin. Dort habe ich Dagmar Marth kennen gelernt, eine extrem beeindruckende Frau, lebensfroh, humorvoll, reflektiert und von Achtsamkeitstrainerin bis zum Vortragen von Gedichten mit vielen Talenten gesegnet. Stellen Sie sich vor, Sie liegen im Krankenhaus und müssen an einem Bein amputiert werden. Von wem erwarten Sie die bessere psychologische Unterstützung: von jemandem, der Psychologie studiert hat und gerade frisch von der Uni kommt, oder jemandem, der selber die Erfahrung einer Amputation machen musste, und ihnen nach vielen Jahren mit der neuen Situation von innen heraus schildern kann, wie es sich anfühlt, der weiß, was die Tücken im Alltag wirklich sind und wie man Lebensfreude zurückgewinnen kann? Eigentlich ist die Frage fies, denn es geht gar nicht um ein Entweder-oder. Professionelle Ärzte, Psychologen und Berater sind unersetzlich. Aber ihre Arbeit kann sehr sinnvoll ergänzt werden durch Menschen, die durch ihren eigenen Lebens-

weg etwas lernen mussten und die das weitergeben können, denn wie es so schön heißt: „Hinterher ist man immer schlauer“.

Was braucht die Selbsthilfe?

Im Bundesteilhabegesetz steht seit 2018, dass behinderte Menschen „eine von Leistungsträgern und Leistungserbringern unabhängige ergänzende Beratung als niedrigschwelliges Angebot“ erhalten sollen. Hohe Ziele, in der Praxis leider oft nur in Ansätzen bislang umgesetzt, aber der Bund fördert neuerdings den Aufbau von Peer-Beratungseinrichtungen. Oft sind Selbsthilfegruppen abhängig von Spenden, und wenn Arzneimittelhersteller die Gruppen finanzieren, hat das schnell ein „Geschmäcke“. Deshalb braucht die Selbsthilfe stabile Strukturen, denn typischerweise steht und fällt die Existenz von Gruppen an Einzelnen, die extrem engagiert sind, das aber auf Dauer nicht aufrecht erhalten können.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Humor hilft heilen! Mein Lebensmotto und das meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN. Seit ihrer Gründung

vor zehn Jahren hat die Stiftung bundesweit bereits 700 Projekte unterstützt, die das Lachen ins Gesundheitswesen bringen. Los ging es mal mit den Clowns in den Kinderkliniken. Inzwischen machen wir sehr viele Projekte auch für die größte Gruppe im Gesundheitswesen: die Pflege. Aktuell entwickeln wir ein Curriculum und eine App für die Pflegeausbildung, denn viele Themen wie Achtsamkeit, Seelenhygiene und Resilienz gehören dringend von Anfang an in die Ausbildung integriert. Nur wer mit sich selber pfleglich umgeht, kann auch andere pflegen. Ich bin stolz auf das, was wir schon erreicht haben: Mit mehr als sechs Millionen Euro wurden bisher knapp 1.000 Workshops, mehr als 10.000 Clownsvisiten und sechs wissenschaftliche Studien gefördert. Insgesamt erreichten wir mit unseren Interventionen über eine halbe Million

Patienten, Ärzte, Pflegekräfte und Angehörige. Und wir haben noch viel vor! Ich möchte noch erleben, dass es Humor auf Krankenschein gibt, denn momentan sind wir auf Spenden angewiesen. Dabei ist Lachen doch die beste Medizin! ●

Foto: Frank Eitel

