

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Leben - Manuskriptdienst**

Glück ist eine Frage der Übung

Der Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen im Gespräch mit Doris Weber

Autorin: Doris Weber

Redaktion: Rudolf Linßen

Sendung: Freitag, 29.05.09 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221-929-6030

Entdecken Sie den SWR2 RadioClub!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR2 RadioClub näher kennen! Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR2-Programmheft und das Magazin des SWR2 RadioClubs an. Das Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht.

SWR2 RadioClub-Mitglieder profitieren u.a. von deutlichen Rabatten bei zahlreichen Kulturpartnern und allen SWR2-Veranstaltungen sowie beim Kauf von Musik- und Wort-CDs. Selbstverständlich erhalten Sie auch umfassende Programm- und Hintergrundinformationen zu SWR2. Per Mail: radioclub@swr2.de, per Telefon: 01803/929222 (9 ct/Minute), per Post: SWR2 RadioClub, 76522 Baden-Baden (Stichwort Gratisvorstellung) oder über das Internet: www.swr2.de/radioclub.

**SWR2 Leben können Sie auch als Live-Stream hören im
SWR2 Webradio unter www.SWR2.de**

MANUSKRIFT

Doris Weber:

Eckart von Hirschhausen, was ist für Sie ein glücklicher Mensch?

Eckart von Hirschhausen:

Kann man Glück messen? Ist natürlich eine gute Frage. Woran kann man sehen? Ich würde erst mal sagen am Gesichtsausdruck. Ich habe in meinem Buch auch ein Heliometer, nämlich ein Winkelmesser, wo man den Mundwinkel vermessen kann, um zu sehen wie sehr mein Lächeln tatsächlich die Mundwinkel nach oben gezogen hat.

Im Ernst, gibt es in der Glücksforschung ja Gesichtsausdrücke, die mit Gefühlen korrelieren. Das ist verrückter Weise weltweit überall das Gleiche, wenn man Ekel empfindet, wenn man Wut, Trauer empfindet oder auch wenn man glücklich ist guckt man anders. Und deswegen können wir auch bei anderen Leuten so halbwegs von außen einschätzen: Ist das eigentlich ein glücklicher Mensch oder nicht?

Die zweite Methode ist, die Leute selber zu fragen: "Wie glücklich bist du?" Da gibt's internationale Vergleiche, auf einer Skala von 0 bis 10 schätzt man sich da ein. Und da merkt man zum Beispiel, dass die Deutschen in ihrer Selbsteinschätzung dummerweise nicht besonders zufrieden sind. Also wir sind bei dem Reichtum auf Platz 4, wir sind bei der Zufriedenheit auf Platz 35.

Der dritte Weg Glück zu messen ist dann mit einem speziellen Röntgengerät, also mit einem MRT, da kann man gucken ob bestimmte Zentren im Gehirn aktiv sind. Zum Beispiel kann man zeigen, dass jemand, der gerade sehr viel Angst empfindet natürlich weniger glücklich ist und jemand, der tatsächlich zum Beispiel meditiert über viele Zeit, da sieht man auch im Hirn Veränderungen. Da sieht man zum Beispiel, dass das Frontalhirn, also der Teil, der über unsere Wünsche, über unser Wollen, über Planen entscheidet mit, dass das trainierbar ist.

Also die frohe Botschaft lauter: Glück ist eine Frage der Übung.

Doris Weber:

Natürlich ist das ganz wichtig, dass wir auch erfahren: Was müssen wir denn eigentlich üben? Wir sind ja jetzt ganz schnell beim Hirn gelandet. Also Glück entsteht im Stirnlappen. Und was ist jetzt mit dem Jammerlappen?

Eckart von Hirschhausen:

Ja, ich habe als Kabarettist natürlich immer die Aufgabe auch wissenschaftliche Dinge so auf den Punkt zu bringen und vor allen Dingen so rüber zu bringen, dass man nicht nur was lernt, sondern auch dabei Spaß hat. Deswegen habe ich gesagt wir Deutschen haben ein zusätzliches Hirnteil. Der Stirnlappen plant, der Seitenlappen vernetzt, wir Deutschen haben den Jammerlappen, der verhindert. Der versorgt uns mit negativen Annahmen, zum Beispiel: Heute ist nicht mein Tag. Immer die anderen. Immer ich. Und meine Eltern sind schuld.

Und diese Idee, dass tatsächlich jammern einen Erkenntniswert hat, das ist auch sehr Deutsch. Also diese Idee, dass man durch Grübeln irgendwann schlauer wird. Grübeln führt nachweislich nur zu noch mehr Grübeln.

Wir wissen heute aus der Forschung wie Depression entsteht, dass negative Gedanken, also düstere Gedanken sozusagen in Ketten auftauchen.

Und dass man dann gut daran tut, die möglichst schnell zu unterbrechen, weil ein doofer Gedanke die Tendenz hat, den nächsten doofen Gedanken sofort hinter sich her zuziehen. Und das ist letzten Endes nicht neu. Das wusste der römische Philosoph Marc Aurel sehr poetisch auszudrücken. Er sagte: "Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an".

Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an, heißt, ich muss selber sozusagen Licht in meine Gedanken lassen, damit es da nicht zu düster zugeht. Also nicht lange in den Wunden stochern. Nicht lange in negativen Gefühlen sich aufhalten.

Ein weiterer großer Irrtum ist zum Beispiel, dass Wut rauslassen die Wut weniger macht.

Das Gegenteil ist richtig. Jedes Mal, wenn ich mich aufrege und ärgere, löst mein Körper eine ganz Reihe von Stresshormonen aus. Danach fühle ich mich zwar kurzfristig erleichtert. Was ich aber in Wirklichkeit gelernt habe ist mich das nächste Mal noch mehr und noch leichter aufzuregen.

Das heißt, dieses Rauslassen ist tatsächlich so ein Psychoirrtum, wo ich gerne auch diese Gelegenheit nutze, um zu erzählen: Es stimmt einfach nicht.

Doris Weber:

Ich kann mir vorstellen, Leute, die immer Wut rauslassen, alles rauslassen sowieso, da entsteht ja auch zum Teil ein sehr negatives Bild, was ich über mich selbst plötzlich erlebe: Oh, mein Gott, was habe ich denn hier gesagt? Was brülle ich jetzt dem anderen hier an den Kopf?

Eckart von Hirschhausen:

Ja, auf alle Fälle. Also in meinem Buch "Glück kommt selten allein" habe ich wirklich noch mal gründlich recherchiert, über fünf Jahre: Was ist tatsächlich die aktuellste psychologische Forschung? Und der große Wert der positiven Psychologie, so heißt diese Forschung - hat nichts mit positiv denken zu tun, muss ich noch mal klarstellen, das ist wirklich wissenschaftlich fundiert - ist zu erkennen, dass zum Beispiel auch viele Menschen durch Schicksalsschläge nicht gebrochen werden, sondern daran wachsen.

Und wenn man sich mal in seinem eigenen Bekanntenkreis umschaute, ist es ja auch immer wieder erstaunlich und auch wirklich rührend zu sehen, dass Menschen mit unglaublichem, ja, Pech oder auch Schicksalsschlägen mit Verlusten, mit Trauer, mit Krankheit, mit Unfällen, mit all dem, was sozusagen das menschliche Leben auch an Tragik bietet, auf eine erstaunliche Art und Weise zurecht kommen.

Wir haben eine Art Immunsystem. Und das Verrückte ist, je stärker der Einschlag, desto stärker ist die Gegenreaktion. Das heißt, die großen Dinge, vor denen wir so große Angst haben, sind gar nicht die, die uns aus der Bahn werfen, sondern es ist die Summe der vielen kleinen negativen und stressigen Momente, die uns viele stärker auszehrt und mürbt.

Ein praktisches Beispiel, jetzt mal um wieder auf was Schönes zu kommen: Viele denken, ich wäre ein glücklicherer Mensch, wenn ich aufs Land ziehe, wenn ich nicht mehr in der Stadt wohne, sondern irgendwie in der Peripherie und dann morgens halt zur Arbeit fahre.

Es gibt Dinge, an die man sich gewöhnt, es gibt Dinge, an die man sich nicht gewöhnt. Nachweislich gewöhnt man sich nicht an den Stress im Straßenverkehr. Jeden Tag habe ich dann zwei Stunden im Stau, einmal raus, einmal rein. Und die Zeit, die ich so in meinem Kopf mir immer vorgestellt habe:

Ach, ich werde lange auf der Terrasse stehen und die Vögel zwitschern hören und so; diese Glücksmomente genießt man dann gar nicht, weil man jeden Tag sozusagen schon gestresst aus der Arbeit kommt.

Viel sinnvoller ist es möglichst nahe am Arbeitsplatz zu wohnen. Und dann, wenn man Zeit hat, ins Grüne zu fahren.

Doris Weber:

Ich möchte noch mal einen kleinen Schritt zurück. Und zwar, ich hänge immer noch - vielleicht typisch deutsch - am Unglück.

Das, was Sie vorhin gesagt haben, da kommt mir jetzt der Gedanke, Unglück muss nicht unbedingt das Gegenteil von Glück sein.

Eckart von Hirschhausen:

Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Und das unterstütze ich sehr. Ursprünglich ist Glück in der deutschen Sprache auch nicht nur das Wort für Positives, sondern für sozusagen das Auf und Ab des Schicksals.

Glück ist sozusagen Talent zum Schicksal. Ist eine schöne Definition. Und auch philosophisch ist da sehr viel dran: "Unvermeidlich glücklich wird man erst, wenn man sich mit dem Unvermeidlichen anfreundet" hat Karls Jaspers mal gesagt. Und das ist eben der Grund. Irrtum bei diesen Positivdenkern, die irgendwie alles durch die rosa Brille sehen wollen, das funktioniert nicht. Salopp gesagt: Shit happens, mal bist du die Taube, mal bist du das Denkmal. Es gibt das Böse auf der Welt. Warum es das geben muss, das weiß Gott oder weiß der Geier und ich hoffe inständig, es sind zwei verschiedene Instanzen. Aber wirklich glücklich ist man im Nachhinein, wenn ich das Gefühl habe, ich bin auch mit einer schwierigen Situation klargekommen.

Das heißt, die Leute, die praktisch nie Widerstände in ihrem Leben hatten, die sind nicht besonders glücklich, weil sie auch nicht das Gefühl haben sie hätten wirklich dazu was beigetragen oder was auch geleistet. Und ein bisschen einen Knacks zu bekommen im Leben ist auf eine Art und Weise auch wichtig, denn dann werde ich sensibler, auch für die Nöte von anderen. Ich werde weniger urteilen, mir selber gegenüber. Ich unterscheide besser zwischen den Freunden, die es wirklich gut mit mir meinen und zwischen den Schönwetterfreunden.

Und das ist der Wert der Krise. Das ist auch der Wert der aktuellen, wirtschaftlichen Krise, dass Menschen sich plötzlich wieder erinnern: Mensch, mein Leben, von materiellen Dingen und von Arbeitsplatz und sozusagen von äußeren Faktoren so abhängig zu machen ist auf keinen Fall besonders glücksstrategisch sinnvoll.

Wenn wir uns sehr über äußere Leistungen oder Geld oder solche Dinge definieren, ist klar, dass das uns einsam machen wird.

"Glück kommt selten allein" habe ich mein Buch genannt, weil der größte verlässlichste Glücksfaktor die Menschen in meiner Umgebung sind. Und dazu muss man nur ein bisschen in der Welt umher reisen, um zu erkennen, in den allermeisten Ländern haben die Leute weniger Geld als in Deutschland, sind aber irgendwie zufriedener.

Und ich möchte das auch gar nicht romantisieren, aber wir machen grundsätzliche Dinge falsch, zum Beispiel die Aggressivität mit der wir im Wettbewerb stehen, zu allen um uns herum. Das merkt man zum Beispiel im Autoverkehr. Wenn ich in Dänemark, eines der glücklichsten Länder der Welt Fahrrad fahre, habe ich nicht das Gefühl, dass ich ständig sozusagen für die Autofahrer mitdenken muss und die mich eigentlich am liebsten sozusagen belehren und hupen und die ganze Zeit sozusagen ein Kampf auf der Straße stattfindet.

Sondern da gibt's Radwege, die sind fast so breit wie die Straße, da fährt man total entspannt. In Dänemark gibt es viele Initiativen, Leute am Arbeitsplatz noch sozial miteinander zu vernetzen, da gibt's Sportgruppen, da gibt es ein Chor. Freunde von mir studieren dort Musik, die investieren unheimlich viel in die Bildung, in die Universitäten, das ist frei, das ist hervorragend ausgestattet, denn Glücksfaktoren sind maßgeblich Möglichkeiten sich selber weiterzubilden, sich weiter zu entwickeln, auch die Freiheit politisch zu entscheiden. Und deswegen glaube ich, wir wissen in Deutschland gar nicht so wirklich wie gut es uns geht.

Meine Großeltern haben im Weltkrieg Hab und Gut verloren, ihr Leben nicht, dafür waren die sehr dankbar. Und die wussten investieren lohnt sich in zwei Dinge: nämlich in Herz und in Hirn. Lern was anständiges, Bildung kann dir keiner wegnehmen. Und zweitens: Verbringe viel Zeit mit Menschen, mit Familie, mit Freunden, mit Menschen, die dir wichtig sind, denn das ist sozusagen das was bleibt.

Doris Weber:

Es gibt Menschen, die sind wirklich unglücklich, Hartz-IV-Empfänger, Menschen, die nicht teilnehmen können, die keine Freundschaft leben können, weil sie einfach kein Geld dazu haben, oder Menschen, die wirklich durch Krankheit, durch Tod betroffen sind, oder wo die Ehe scheitert. Es gibt ja wirklich Menschen, die unglücklich sind.

Eckart von Hirschhausen:

Die gibt es. Und ich will das auch überhaupt nicht klein reden. Ich habe Respekt davor. Ich weiß, es ist wichtig das Leid sehen, das Leid anzuerkennen. Und der nächste Schritt ist dann aber auch loszulassen von der Idee, dass ich deswegen nicht glücklich sein könnte.

Arbeitslosigkeit zum Beispiel hat scheinbar ja einen Vorteil, nämlich ich habe plötzlich Zeit. De facto zeigen wir aber gerne was in uns steckt, sprich jemand, der arbeitslos wird verliert die Struktur in seinem Leben, verliert dieses Gefühl für: Ich werde gebraucht.

Das liegt aber maßgeblich daran, dass wir Arbeit sehr eng definieren, nämlich als bezahlte Arbeit. Wenn wir in einem Sozialstaat leben, der uns auf kleinem Niveau, aber immerhin das Überleben sichert, würde ich, wenn ich arbeitslos wäre, gucken ob ich gebraucht werde auf einer anderen Ebene, sei es nachbarschaftlich, sei es in irgendeiner Form meine Fähigkeiten, die ich habe, die jeder Mensch hat, irgendwo zu nutzen für etwas anderes, egal ob das jetzt bezahlt wird oder nicht. Denn viel wichtiger als Zeit zu haben ist das Gefühl zu haben: Ich habe einen Sinn, ich habe ein Wozu. Und dann erträgt man jedes Wie.

Das heißt, Menschen die krank sind, haben oft eine verblüffende Heiterkeit daraus entwickelt zu wissen: Ich habe noch eine begrenzte zu leben, aber diese Zeit nutze ich intensiv.

Also als Arzt habe ich oft erlebt wie Menschen, auch durch eine Krankheit, praktisch die Augen geöffnet haben und gesagt haben: "Das ist mir wichtig, das will ich jetzt noch erleben. Das will ich tun. Diesen Menschen möchte ich nahe sein. Mit denen will ich nichts mehr zu tun haben." Und das ist sozusagen eine Intensität, die man plötzlich auch erleben kann, die viele Gesunde, die mehr oder minder achtlos durch ihr Leben tappen, gar nicht erreichen.

Das heißt, ob etwas gut oder schlecht ist, können wir letzten Endes für uns selber ganz schwer beurteilen. Dazu müssten wir Gott sein, das sind wir nicht. Wir müssten unser eigenes Schicksal sozusagen von oben betrachten. Und weil wir das nicht können, müssen wir uns darüber auch nicht ständig den Kopf zerbrechen.

Also das ist ja auch eine, tatsächlich die Erleichterung, die man in Religion, Spiritualität oder Glauben findet, dass man weiß: letzten Endes ist meine Sicht auf die Welt begrenzt und wer weiß wofür es gut ist?

Doris Weber:

Und eine Ihrer weiteren Botschaften in Ihrem Buch ist auch: Kein anderer Mensch ist da für da uns glücklich zu machen. Wir sind für unser eigenes Glück zuständig.

Eckart von Hirschhausen:

Ja. Die romantische Liebe ist eine maßlose Überforderung der Menschen, glaube ich. Ich habe vor wenigen Tage ein Interview gehabt mit Richard David Precht, der über die Liebe jetzt ein neues Buch geschrieben hat. Und da waren wir uns sehr einig, die romantischen Ideale durch Film, durch Romane, in jedem Schlager wird so getan als wenn man nur einmal den Richtigen treffen müsste und dann ist man für den Rest des Lebens glücklich, und das hat sich hartnäckig festgesetzt. Und jeder denkt, ich bin der einzige Depp, der daran scheitert und alle anderen kriegen das hin. Das ist nicht so. Das ist eine maßlose Überforderung. Das ist Quatsch, dass wir in der Liebe alle Bedürfnisse sozusagen mit einem Menschen gleichzeitig finden können.

Es gibt nämlich da zwei Grundströmungen sozusagen. Das eine ist das Nähebedürfnis, das Vertrauen, das Geborgenheitsgefühl, was ihm Hirn mit Oxytocin einher geht, dem Hormon der Bindung, das beim Stillen von einem Baby aktiv ist, was nach dem Sex aktiv ist, wo man so kuschelig vertraut ist. Und es gibt dann auch das Gefühl nach Aufregung, nach Kick, nach Erotik, nach Ekstase, nach Rausch. Das ist das Dopamin im Hirn. Und wir können nicht erwarten, dass jemand mit dem ich jetzt auf dem Sofa sitze und sehr vertraut ein Gespräch führe, plötzlich über mich herfällt und denkt: Wow, was für ein wildes Biest da neben mir.

Also das kann man in der Verliebtheit kurzsichtig, kurzfristig und kurzsichtig gleichzeitig erleben, aber danach nicht mehr. Und das ist ganz normal. Und dann dürfen wir auch nicht mehr erwarten, alles möglich ist.

Und deswegen ist sozusagen diese Überforderung einen Menschen dafür verantwortlich zu machen: "Mach mich glücklich. Und wenn du's nicht schaffst, dann bist du nicht der Richtige", der sicherste Weg ins Unglück.

Ich habe mal ein Ehepaar gefragt: "Wie habt ihr es geschafft 30 Jahre verheiratet zu sein?" Und sie sagten: "Wir pflegen unsere Beziehung mit kleinen Ritualen. Wir gehen regelmäßig in das Restaurant, wo wir uns kennen gelernt haben. Da gibt's Kerzenlicht, Pianomusik, gutes Essen. Ich gehe immer Dienstag, er geht Donnerstag." - Und da ist ein kleines Rezept fürs Glück versteckt.

Doris Weber:

Das heißt, dem anderen nachsehen, dass er nicht das leistet was ich jetzt will. Ein Philosoph hat man geschrieben: "Ein glücklicher Mensch ist in der Lage zu verzeihen, zu vergeben."

Eckart von Hirschhausen:

Das ist sehr wahr und sehr tief, glaube ich. Also wer ständig urteilt, über sich und andere, ist immer sozusagen in Trennung. Und Glück ist ja auch ein Gefühl von Gemeinsamkeit, von Einswerden, nämlich dass die verschiedenen Ebenen von Körper, Geist und Seele übereinstimmen und nicht sozusagen in der Trennung sind, nicht im Urteilen sind, nicht in den: Ah, das müsste ich noch und das müsste ich noch und das müsste ich noch ...

Der einzige Moment, wo ich weiß wie's mir geht, ist eben hier und jetzt. Die meisten Menschen verbringen die Zeit in ihrem Kopf entweder in Sorge vor Dingen, die nie eintreffen werden, also in Angst. Die Angststörung ist sozusagen die Verschiebung aus der Zeitachse in die Zukunft. Oder die Depression, das ist die Verschiebung in die Vergangenheit. Das heißt, ich hadere ewig über Dinge, die ich nicht mehr ändern kann und bin ewig sozusagen im Geiste in der Vergangenheit verhaftet. Und auch das entfernt mich von dem einzigen Moment, wo ich glücklich sein kann, nämlich jetzt.

Und das ist tatsächlich ein Gedanke, der weder neu ist noch einfach umzusetzen. Ich sage auch gerne aphoristisch: Es ist einfach glücklich zu sein, schwer ist nur einfach zu sein. Und auch da ist was dran.

Doris Weber:

Sie haben ja auch geschrieben, Ihr Buch ist das Resultat Ihres täglichen Scheiterns. Das heißt, auch scheitern gehört für Sie zum Glück.

Eckart von Hirschhausen:

Ja, wenn man sich mal anschaut wer künstlerische Dinge geschaffen hat, von bleibendem Wert, das waren in den aller seltensten Fällen besonders glückliche Menschen.

Im Gegenteil, würde ich sogar postulieren, dass ganz viel von der Musik, die zum Beispiel Jahrhunderte überdauert hat, oft aus persönlichem Leid entstand. Also wenn man sich heute noch trösten kann mit einer Kantate von Bach oder der Matthäus Passion, dann liegt das wahrscheinlich auch daran, dass Bach selber extreme Schicksalsschläge zu verkraften hatte, den Tod von Kindern, von Frau, von ganz vielen persönlich schwersten Verlusten, die er aber verarbeitet und überwunden hat in der Musik. Und das hört man auf eine Art und Weise. Das ist bis heute tröstlich. Dafür muss Bach aber selber gar nicht besonders glücklich gewesen sein. Das heißt, Glück ist auf keinen Fall als Dauerzustand irgendwie erträglich oder wünschenswert. Genauso wie auf eine verrückte Art und Weise auch ein ewiges Leben todlangweilig wäre, im wahrsten Sinnes des Worte, weil so eine Ewigkeit wird lange, gerade nach hinten raus. Und dadurch, dass eben der Moment kostbar wird, können wir überhaupt über Glück und Unglück entscheiden. Also auch da ist, wie dauerhaft das Glück, dauerhaftes Leben, eine irrige Vorstellung. Und gerade das Auf und Ab und auch das Unglück gehören dazu.

Doris Weber:

Deshalb schreiben Sie: "Glück kommt selten allein. Es kommt mit dem Lassen." Also gar nicht hinterher jagen, einfach nichts tun oder? Sie haben Hilde Domin erwähnt "Dem Wunder die Hand hinhalten", aber mehr auch nicht.

Eckart von Hirschhausen:

Hilde Domin hat das Gedicht genannt: "Nicht müde werden. Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise, wie einem Vogel, die Hand hinhalten."

Was ich daran so schön finde ist, dieses Bild: Ich kann die Hand öffnen, ich kann die Hand hingeben, ob der Vogel kommt, ob das Wunder kommt, ob wir, theologisch gesprochen, Gnade finden, das liegt nicht in unserer Hand. Und deswegen muss ich mir darüber auch nicht den Kopf nicht zerbrechen. Aber mein Job ist die Hand hinzuhalten und den Teil zu machen, den ich kann.

Das heißt, was wir tun, aktiv, bestimmt maßgeblich darüber mit was ich erlebe und was sozusagen die Welt mir bietet. Und als Gedankenspiel kann man sich auch mal vorstellen, wenn ich selber das Glück wäre, würde ich dann gerne bei mir vorbeikommen?

Also, wenn ich aus meinem eigenen Leben, mal aus dieser Betroffenheit mich raus katapultiere, im Geist, und mal von außen gucke, habe ich sofort, ganz klar: Ach, Mensch, von außen betrachtet ist das was du da treibst eigentlich ziemlicher Unsinn. Und das und das könntest du an Hindernissen noch wegräumen. Und dann würde sich das Glück leichter tun dich zu finden.

Doris Weber:

Was heißt das: Augen auf, für die kleinen Dinge des Lebens, die komischen Dinge des Lebens, von sich selbst absehen, nicht immer grübeln und rätseln, sondern wirklich sich aufmachen und schauen was so ist im Leben? Das ist auch eine Frage von Selbstbewusstsein, ich muss mich auch selbst gut fühlen oder mit mir selbst gut leben können. Ich muss mir selbst was wert sein.

Eckart von Hirschhausen:

Ja. Dieser Begriff des Selbst ist sehr wahrscheinlich schon mal, auch wieder eine Quelle von Unglück, nämlich diese Idee: Sei einfach du selbst und dann bist du glücklich. Also: Sei einfach du selbst; das kann man nicht jedem wünschen.

Von mir selber weiß ich, ich bin ja sehr unterschiedlich über den Tag, ich bin sehr unterschiedlich, mit unterschiedlichen Leuten. Vormittags, nachmittags und nachts bin in sozusagen, in Führungsstrichen, auch ein anderer Mensch, je nach dem wie viel Alkohol man getrunken hat, reagiert man sehr unterschiedlich.

Das heißt, es gibt gar kein wahres Selbst, sondern es gibt verschiedene Momente, es gibt verschiedene Zustände, es gibt verschiedene Zusammenhänge, Kontexte in denen ich stehe. Und sich das klar zu machen, dass wir sozusagen wie eine Wiese sind. Wir haben viele Gedanken, wir haben viele Möglichkeiten, wir können über das Gras auf der Wiese des Nachbarn neidvoll erblassen, wir denken: Ha, das Gras auf seiner Seite ist immer grüner als bei mir.

Und das wird auch stimmen, denn wahrscheinlich, wenn man vor lauter Neid auf den Nachbarn und seine Wiese schaut, verdorrt die eigene Wiese, weil man die gießen muss. Und der Glückstipp ist wirklich: sich nicht zu sehr vergleichen. Nicht denken: Oh, der kann das besser, die hat längere Beine, der hat die bessere Position und so weiter. Sondern zu gucken: Wie kann ich meine Wiese sozusagen zum Blühen bringen.

Und wenn man selber ein bisschen unabhängiger wird, von diesem ständigen Vergleichen - ein schönes Beispiel dafür ist: Silbermedaillengewinner und Bronzemedaillengewinner, der Bronzemedaillengewinner, das wurde untersucht, ist zufriedener als der Silbermedaillengewinner, obwohl er nach ihm kommt in der Rangliste. Das liegt daran, dass der Silbermedaillengewinner denkt: Oh, ich hätte Gold haben können. Der Bronzemedaillengewinner ist froh, dass er eine Medaille hat. Sprich: es ist nicht die Millisekunde, sondern es ist die Frage: Mit wem vergleiche ich mich?

Und das geht zum Beispiel auch beim Körper los. Es gibt so viele Frauen, die sich fertig machen, weil sie keinen perfekten Körper haben.

Doris Weber:

Weil sie älter werden, nicht mehr so jung sind und so weiter.

Eckart von Hirschhausen:

Ja. Ja.

Und in der Psychotherapie gibt es einen sehr schönen Unterschied zwischen den Dingen, die man Probleme nennt und Einschränkungen. Am Alter wird man nichts ändern. Also diese Idee der ewigen Jugend oder Anti Aging, ist totaler Unsinn, es ist echt eine Verkaufsmaschinerie ohne irgendeinen medizinischen Hintergrund.

Beine - liebe Frauen, die jetzt zuhören - haben die richtige Länge, wenn beide auf die Erde kommen. Ja, also man vergleicht sich mit Frauen, die irgendwie auf Werbeplakaten sind, wo die Beine künstlich verlängert werden mit Fotoshop, und fühlt sich schlecht. Also das ist unsinnig.

Männer tun das nicht in dem gleichen Maße. Männer gehen lieber in die Sauna, gucken sich dort um und denken: Komm, so schlimm hat's uns doch gar nicht getroffen. Weil man in der Sauna Menschen ungeschminkt sieht, so wie Gott sie schuf und wie Mc Donald's sie formte.

Doris Weber:

Herr von Hirschhausen, Sie nehmen ja sehr viele Strapazen auf sich, sehr viele Entbehrungen. Sie sind fast jeden Abend irgendwo anders, in einer Stadt, und sprechen zu den Menschen über das Glück und machen sie auch glücklich.

Aber wo bleiben Sie selbst dabei, immer im Hotel zu leben? Sie haben in einer wunderschönen Geschichte geschrieben, dass Sie sich manchmal, wenn Sie zuhause sind, wundern, dass auf ihrem Kopfkissen kein Täfelchen Schokolade liegt.

Eckart von Hirschhausen:

Ja, das ist der Hospitalismus des Hoteldaseins.

Nein, das was ich tue erlebe ich gar nicht so sehr als Arbeit im klassischen Sinne, als Maloche, sondern ich habe tatsächlich das befriedigende Gefühl, dass das was ich tue erstens sinnvoll, dass es meinen Neigungen, meinen Stärken entspricht, und dass es anderen Leuten was gibt.

Und über die Jahre sind meine Programme auch, wie ich selber auch, ein bisschen nachdenklicher geworden. Ich weiß noch nicht wie das nächste Programm wird, das heißt: "Liebesbeweise". Aber auch da wird es wieder um das Phänomen gehen "Was weiß die Medizin? Was weiß die Wissenschaft? Und was davon lohnt sich sozusagen für den Alltag zu adaptieren?"

Doris Weber:

Es ist Ihnen aber ein inneres Anliegen, dass Menschen glücklich sind. Wenn Sie eben gesprochen haben von den Deutschen, die doch zu sehr jammern, die vielleicht sich sehr, sehr schwer tun zufrieden zu sein. Also da fehlt es doch in gewisser Weise an der Glücktauglichkeit. Das wäre doch ein großer gesellschaftlicher Beitrag, den Sie auch leisten, allen Ernstes.

Eckart von Hirschhausen:

Ja, also ich habe den inneren Widerspruch, dass ich ein Komiker bin, der ernst genommen werden will. Und inzwischen passiert das auch. Ich habe ein Angebot von einem Kultusminister an einem Schulfach für Glück und Lebenskunst mitzuarbeiten, an einem Curriculum. Das ist toll. Ich habe auch mit dem Gesundheitsministerium schon Veranstaltungen gehabt. Ich habe die Idee eben auch Gesundheit in der Schule stärker zu verankern.

Das sind Sachen, die hätte ich mir früher nie träumen lassen, dass eben auch die Relevanz von dem was ich da erzähle, auch wahrgenommen wird. Das ist toll. Das ist unglaublich. Und da möchte ich auch noch viel mehr in der Richtung machen. Es ist mir ein Anliegen seelische Erkrankungen aus dieser Tabuzone rauszuholen. Depression gehört zum Leben dazu, auch Schizophrenie ist häufig. Das ist wichtig, dass man das weiß, dass man Menschen, die davon betroffen sind, nicht irgendwie für doof oder einen an der Klatsche oder wie auch immer minderbegabt hält. Das sind alles Dinge, die glaube ich, viel wichtiger sind als Menschen nur zum Lachen zu bringen.

Und der Weg dahin ist aber eben mit der Komik viel leichter, als wenn man da eine ernste Broschüre oder ein ernstes Buch drüber schreibt. Sondern "en passant" kommt das mit und schwingt mit und berührt viele Leute und darüber bin ich wirklich selber auch sehr glücklich.

Buchtipp:

Eckart von Hirschhausen

Glück ... kommt selten allein

rowohlt Verlag

Hardcover, 384 Seiten für 18,90 Euro

ISBN 978-3-498-02997-5