November 2019

*Ehrenamtliche Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ im Europa-Park*

**Eckart von Hirschhausen mit „Humor hilft heilen – wie die Positive Psychologie das Gesundheitswesen verändert“**

***Stürmischer Applaus bereits, als der Referent den Europa-Park Dome durch eine Seitentür betritt. Über 1.000 Gäste warten gespannt auf Dr. Eckart von Hirschhausen, Mediziner, Kabarettist und Moderator, der im Rahmen von Marianne Macks ehrenamtlicher Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ spricht. Er referiert darüber, wie medizinische Inhalte auf eine humorvolle Art vermittelt werden können und wie man über herzhaftes Lachen nachhaltige Tipps und Botschaften geben kann, die im Gedächtnis bleiben. Mit seiner Stiftung „Humor hilft heilen“ initiiert er bundesweit Projekte und Aktivitäten, um die Stimmung in Krankenhäusern fröhlicher zu machen getreu dem Motto: „Gesunde können sich kranklachen – und Kranke gesund.“***

Eckart von Hirschhausen ist bekennend positiv und die „Positive Psychologie“ ist für ihn Psychohygiene, die wichtig für Leib und Seele ist. Psychohygiene ist die Erhaltung der seelischen Gesundheit und was sich jetzt gar nicht lustig anhört, bringt der promovierte Mediziner auf seine unnachahmliche Art rüber. Denken Sie mal darüber nach, zum Beispiel morgens auf der Bettkante, warum Sie heute aufstehen? Und wenn Ihnen nichts einfällt – einfach liegen bleiben!

Keine Frage: Wir brauchen eine Idee, ein Tages- oder Lebensziel, einen Sinn. Am Abend sollte man dankbar sein für den Tag und dafür gibt es immer einen Grund. Schreiben Sie ihn auf! Dankbarkeit als Grundeinstellung dem Leben gegenüber schützt vor Depression, verringert Stresssymptome und Schmerzen, lässt besser schlafen und stärkt für kommende Krisen.

Der Moderator und Wissenschaftsjournalist ist Jahrgang 67 – also über 50 und auch das ist sein Thema, doch er nimmt es mit Gelassenheit. Was er mit 20 konnte, kann er noch heute – nur nicht am gleichen Tag. Seine Schmerzen im linken Knie können keine Alterserscheinung sein, denn das Rechte tut nicht weh und es ist genauso alt!

Seelische und körperliche Gesundheit entwickeln sich unterschiedlich und das zweite Leben beginnt, wenn man versteht, dass man nur eins hat. Das Risiko an Alzheimer zu erkranken ist nur halb so groß, dafür das Leben umso erfüllter, wenn man sich auf das Alter freut, anstatt mit ihm zu hadern. Und natürlich gibt es auch Botox, um die Lachfalten im Gesicht zu glätten, doch die vermeintliche Verjüngung bekommt man nicht umsonst. „Sie wirken gleich um 30 IQ-Punkte dümmer und können erst lachen, wenn Sie die Knie anziehen,“ so Eckart von Hirschhausen.

Eckart von Hirschhausen liebt den Kontakt zu seinem Publikum. Gerne geht er durch die Reihen und fragt nach dies und jenem, freut sich über anwesende Ärzte/Innen, Pfleger/Innen und Sozialarbeiter/Innen und bietet sofort eine Schulung an, als die erste Frage kommt. Denn seine Stiftung „Humor hilft heilen“ will gesundes Lachen in die Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen bringen und er stellt auch gleich das neue Projekt vor, das von den Spenden dieses Abends finanziert werden soll. Denn Eckart von Hirschhausen erhält kein Honorar und gemeinsam mit Marianne Macks Förderverein „Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien“ werden triste Wände und Flure eines Krankenhauses in der Region mit wertvollen, kindgerechten und lustigen Bildern geschmückt. „Schwerstkranke Kinder zum Lachen und traurige Augen zum Leuchten zu bringen, ist unser gemeinsames Ziel“ - Marianne Mack und Eckart von Hirschhausen freuen sich auf dieses gemeinsame Projekt.

Ein Nachmittag voller Informationen, Komik und Freude ist vorbei. Eckart von Hirschhausen signiert noch seine Bücher und auch dafür hat er einen guten Tipp an alle Frauen. Soll er vielleicht schreiben: „Für Horst“ oder lieber einfach nur „Für Dich“ - dann kann man immer noch überlegen, ob es der eigene Mann bekommt oder der Yoga-Lehrer!