

Die Bühne als Psychiater

Doris Dörrie achtet auf ihren Atem, Ottmar Hitzfeld hat gelernt, im Moment zu leben, und Dieter Hildebrandt nützt zur Therapie die Bühne. In dem Buch des Psychologen Louis Lewitan erzählen Prominente, wie sie den Stress meistern.

VON SONJA GIBIS

Manchmal ist die Kunst, gelassen zu bleiben, besonders schwierig. Zum Beispiel, wenn man mit einem Kabarettisten über Gelassenheit sprechen will, der aber gerade gar nicht gelassen ist, weil er sich von der Politik allein gelassen fühlt. Selbst **der Münchner Psychologe Louis Lewitan** musste mitunter tief durchatmen, um sich von den rhetorischen Sprüngen seines Gastes **Dieter Hildebrandt** nicht stressen zu lassen. Eingeladen hatte er den beliebten Bühnenkünstler, um in einem Gespräch im Hotel Bayerischer Hof sein Buch zu präsentieren. Titel: „Die Kunst, gelassen zu bleiben.“

Lewitan begibt sich darin auf die Suche nach Strategien, um einem Hauptübel unserer Zeit beizukommen: dem Stress. In 32 Interviews erfährt der Leser, wie Prominente mit Druck und Anspannung zurecht kommen. Ausnahme-Alpinist **Reinhold Messner** erzählt, wie er in der anarchischen Welt der Berge die „überwältigende Emotion, jederzeit umkommen zu können“, positiv wendet. Trainer-Legende **Ottmar Hitzfeld** schildert, wie er zuhause in seiner „eigenen Burg“ den Fußball auch mal draußen lässt. Die inzwischen an Krebs verstorbene Sein



Psychiater ist die Bühne: Dieter Hildebrandt (r.) und 31 weitere stresserprobte Prominente erzählen in dem Buch des Münchner Psychologen Louis Lewitan (oben), wie sie es schaffen, gelassen zu bleiben. Bei der Buchvorstellung gab der Kabarettist eine Kostprobe seiner Art, humorvoll Stress abzubauen. FOTOS: MARCUS SCHLA

Schauspieler **Barbara Rudnik** spricht darüber, wie die Krankheit sie gelehrt hat, mit sich selbst weniger zu hadern. „Die Bühne ist mein Psychiater.“ So lautet der Kommentar von Hildebrandt. Denn könnte er seinen Ärger nicht auf der Bühne ablassen, zum Beispiel jetzt über die ersten krummen Schritte der neuen Koalition, dann wäre er wirklich gestresst.



Doch bevor der 82-Jährige wieder auf der Kabarettbühne zu mehr Gelassenheit finden kann, ist erstmal Showtime im Bayerischen Hof: Selbst „zwei unbesetzte Stühle spielen mit. Hildebrandt wechselt die Sessel so rasch wie die Themen. **Lewitan** versucht, seinen Gast auf ein paar Punkte seines psychologischen Konzepts festzuzurren. Doch der Kabarettist büchst immer wieder aus. Er flachst lieber über seine Neigung, sich vorzumachen, nicht betrunken zu sein, als über die Bedeutung von Authentizität zu sinnieren - was ihm ein spontan serviertes Glas Weißwein einbringt. Lieber als über seine Angst zu sprechen, den Faden zu verlieren, raubt er seinem Gesprächspartner mal rasch denselben.

Doch gerade das ist Hildebrandts wichtigster Stresskiller: der Humor. Im spielerischen Gespräch schillert durch, was der Psychologe lieber in Thesen fasst. So gilt auch für den Kabarettisten: Gelassen sein - das heißt auch, unverstellt sein. Selbst wenn das möglicherweise zur Folge hat, dass man bei einer Diskussion ausgeladen wird - nur weil man der Intendantin jüngst

ins Gesicht gesagt hat, dass man sie nicht leiden kann. Denn wer unverstellt ist, hat zumindest einen Gegner weniger: sich selbst. Auch wer sich zugesteht, Fehler zu machen, ist gelassener. „Das Publikum ist geradezu erlöst, wenn man einen Fehler macht“, erzählt Hildebrandt lachend. Vielleicht aus Freude über etwas Menschlichkeit in der sonst perfekt zurechtgeschnittenen Medienwelt. Ein Gegner von negativem Stress ist auch der Sinn: „Die Menschen gehen besser ge-laut aus meiner Vorstellung heraus, als sie gekommen sind - wenn das nicht sinnvoll ist!“

Freude bringt dem Kabarettisten auch das Gespräch mit Menschen, die er mag. So sehr mag, dass ihn ein Wärmegefühl durchdringt und die Pupillen weit werden davon. Und manchmal vermeidet er Stress, indem er von Dingen einfach nichts wissen will, zum Beispiel vom Chatten und Twittern und Surfen.

Hildebrandts Liebe gehört den Büchern, die er während langer Bahnfahrten durchblättert und deren Duft er einatmet. Gerade ist es ein Wälzer des französischen Autors Victor Hugo: „Les Misérables“. „Ich nehme mir dafür die Zeit“, sagt er. Denn zur Gelassenheit gehört für ihn vor allem, sich eines zu leisten: Dann Zeit zu haben, wenn es ihm wichtig ist.

Buchtipps

Louis Lewitan: „Die Kunst, gelassen zu bleiben. Den Stress meistern - Erkundungen bei den Besten“, Verlag Ludwig, 19,95 Euro.