

GESÜNDER Leben

www.gesunderleben.at

HEFT 2|17
FEBRUAR 2017
€ 2,90

25
JAHRE
GESÜNDER
Leben

Achten Sie auf sich!

Entschlacken
& abnehmen

so geht's!

Richtige
Ernährung

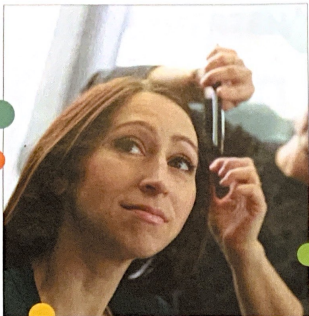
bei Rheuma

Hilfe aus
der Natur

bei Erkältung

Lachen Sie
sich gesund!

Lydia Prenner-Kasper • Gery Seidl • Angelika Niedetzky



„Humor beflügelt Körper & Seele!“

Comedygipfel in GESÜNDER LEBEN: Die Kabarettisten

ANGELIKA NIEDETZKY, LYDIA PRENNER-KASPER &

GERY SEIDL im bestens gelaunten Gespräch über Humor, persönliches Glück und wieso Lachen gut für unsere Gesundheit ist.

INTERVIEW: MANUEL SIMBORGER, FOTOS: KATRIN BRÜDER

Drei Kabarettisten gleichzeitig zu interviewen, ist ein bisschen so, wie einen Sack voller Flöhe zu hüften: Es geht rund, es geht wild

her, es geht ein bisschen chaotisch zu. Es wird durcheinandergequatscht, es wird dies und jenes erzählt und vor allem wird eine (nicht immer druckreife) Wucht nach der anderen geschoben. Vom Klischee, dass Kabarettisten in Wirklichkeit depressive Menschen sind, die im Privatleben zum Lachen in den Keller gehen, ist zumindest an diesem Vormittag weit und breit nichts zu bemerken: Angelika Niedetzky, Lydia Prenner-Kasper und Gery Seidl sind auch abseits der Bühne Frohnaturen, deren schallendes Gelächter und strahlende Augen den gesamten Raum einnehmen.

Privat befreundet. Dass die drei auch privat gut befreundet sind, ist vor ersten Sekunden an spürbar. Sie busserlin sich, necken sich liebevoll und hören dem anderen mehr als aufmerksam zu, um dessen Gedanken – meist auf amüsante Art – weiterzuspinnen ...

Sehr witzig. Die drei sind ein eingespieltes Team – auch beruflich. Schließlich sind Prenner-Kasper und Seidl fixer Bestandteil des Puls 4-Erfolgsformats „Sehr witzig?“, in der auch Niedetzky immer wieder zu Gast ist. Apropos: Unser Interview findet nur wenige Stunden vor der Aufzeichnung neuer „Sehr witzig?“-Folgen statt, weshalb das Gespräch kurzerhand in den Maskenbereich des Senders verlegt wird. Man fühlt sich mit den „Spaßmachern vom Dienst“ wie bei einer lockeren Plauderei am Wirtshaus-Stammtisch – nur halt mit Lockenwicklern im Haar und Pinsel im Gesicht. Da redet sich's doch gleich viel lockerer ...

Angelika Niedetzky: Wenn man mich dazu zwingt, geht bei mir humoristisch gar nix. Da kann ich bockig sein.

Kann man lernen, lustig zu sein?
Niedetzky: Gery hat's gelehrt. Genutzt hat's nix! (alle lachen)
Gery Seidl: Was heißt denn genau „lustig sein“? Das ist nicht einfach zu definieren. Grundsätzlich denke ich, dass einem das Versäupern von Freude im Herzen in die Wiege gelegt wurde.

Worüber können Sie privat lachen?
Prenner-Kasper: Über die eigene Fehlbarkeit. Darüber handeln auch meine Kabarettprogramme: Über das Eltern-Sein, Mutterschaft, Beziehungen und über sonst alles, was einem im Alltag an den Rand der Verzweiflung und an seine eigenen Grenzen bringt. Mich amüsiert es, wenn einem Leute weismachen wollen, dass in ihrem Leben alles perfekt ist, aber wenn man näher hinschaut, geht es bei denen genauso patzschert zu wie bei einem selbst. Den Menschen zu zeigen, dass sie mit ihrer Fehlbarkeit nicht alleine sind, ist eine meiner Missionen.
Seidl: Ich lache über das Ungeschehliche des Menschen. Wir glauben, alles zu wissen, aber eigentlich wissen wir nichts. Im Grunde sind wir noch nicht lange herunter von den Bäumen. Ernst zu nehmen ist der Mensch nicht wirklich.

Darf oder muss Humor Grenzen haben?
Niedetzky: Bei Witzen über Gewalt, an Kindern oder über behinderte Menschen hört sich bei mir der Spaß auf.
Seidl: Weil du selbst nicht behindert bist! Du wirst nicht glauben, mit wel-

Seidl: Humor kann durchaus erotisch sein. Alles kann erotisch sein.
Prenner-Kasper: Tendenzlieber finde ich einen lustigen Menschen anziehender als einen humorlosen. Wenn er schiach und lustig ist, muss er schon sehr lustig sein, dass ich ihn erotisch finde. Aber sexy und lustig? Die perfekte Mischung!
Niedetzky: Und ja, beim Sex darf gelacht werden. Also getrennt hab ich mich deppert g'lacht. (alle lachen laut)
Seidl: Also, jedes Mal wäre es vielleicht auch blöd, aber ...
Prenner-Kasper: Gut ist es, miteinander und nicht übereinander zu lachen.

Werden wir wieder ernster: Kann sich Lachen bzw. Humor allgemein positiv auf die Gesundheit auswirken?

Alle: Mit Sicherheit! Davon sind wir überzeugt!
Seidl: Wenn jemand mit Humor durchs Leben geht, dann nimmt er viele Dinge nicht so ernst, was erleichtert die Seele und infolge dessen Körper beflügelt. Seele und Körper gehören zusammen.

Niedetzky: Meine Schwiegermutter in spz. eine Dame von 88 Jahren, die bereits eine Krebsoperation hinter sich hat, bedankt sich bei mir immer wieder, dass sie mit mir so herzlich und viel lachen kann. Denn dann vergisst sie auf ihre körperlichen Wehwechen. Das finde ich sehr schön. Ich nenne das „Schmerzablenkung durch Humor“. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Humor Krankheiten positiv beeinflussen kann.
Prenner-Kasper: Für mich gilt: „Angst essen Seele auf, Humor essen Angst auf.“
Niedetzky: Na toll, jetzt dachte ich, jetzt bin ich mal dran mit den

chem Humor behinderte Menschen mit ihrer Situation umgehen! Das ist ein ganz anderes Humorlevel als unersetzbar. Aber allgemein gesprochen glaube ich schon, dass Humor dann seine Grenzen hat, wenn er den anderen verletzt.
Und wie schaut's im Schlafzimmer aus? Darf beim Sex gelacht werden?

g'scheiten Antworten, da kommt die Kasper wieder dabei ...
Es gibt zahlreiche Partner mit Titeln wie „So werden Sie glücklich“.
Versüßern Sie manchmal einen gewissen gesellschaftlichen Zwang, glücklich sein zu MÜSSEN?
Prenner-Kasper: Ich zeige offen, wie



Kommt ein bewaffneter Mann in die Bank, kassiert das Bargeld und fragt einen Kunden: „Haben Sie gesehen, dass ich die Bank ausgeraubt habe?“ „Ja.“ Der Bankräuber erschließt den Mann. Fragt er einen anderen: „Haben Sie gesehen, dass ich die Bank ausgeraubt habe?“ „Ja, selbstverständlich. Ich habe alles gesehen.“ Er erschließt den Mann. Fragt er den dritten: „Haben Sie gesehen, dass ich die Bank ausgeraubt habe?“ „Nein, aber meine Frau hat alles gesehen.“

GERY SEIDL

Was sagt man wenn eine Blondine bei einem Marathon ins Ziel kommt? *Dumm gelaufen.*

ANGELIKA NIEDETZKY



Lachen im Fernsehen und auf der Bühne

„Sehr witzig? Österreichs Witze-Stammtisch“ ist Österreichs einzige Witzeabendung und bringt österreichischen Witz, Schmah und Gemütlichkeit direkt in die Wohnzimmer der Zuseher. Gery Seidl, Lydia Prenner-Kasper, Harry Prünster sowie ein stets wechselnder Gast messen sich in Witze-Erzählen und bewerten sich dabei gegenseitig
Mo., 20.15 Uhr, PULS 4

Informationen zu Angelika Niedetzky empfehlenswerten Kabarettprogramm „Gegenschuss“ unter: www.angelikanieetzky.com

es mir geht. Was ich wiederum als Glück empfinde – nämlich so sein zu dürfen, wie es mir gerade geht. Es ist zudem ein Geschenk. Menschen um sich zu haben, die einen aushalten, wenn man mal grantig ist.

Niedetzky: Ich lasse es zu, dass es mir auch mal schlecht geht. Krisen sind wichtig, denn aus diesen lernt man. Ich bin aus jeder Krise – und ich hatte einige! – gestärkt herausgegangen. Im Nachhinein kann ich sogar drüber lachen, was auch zum persönlichen Wachstum beiträgt.

Seidl: Alles, was mit Zwang zu tun hat, ist niemals positiv. Und die von Ihnen angesprochenen Ratgeber liefern ja auch immer nur eine sehr einseitige Wahrheit. Es ist doch viel schöner, sich ein persönliches Modell des Glücks zusammenzubauen. Dazu gehört manchmal auch Veränderung – und Hilfe von anderen.

Apropos Zwänge: Gelingt es Ihnen, sich von jeglichen Zwängen im Alltag zu befreien?

Niedetzky: Immer besser.
Prenner-Kasper: Es sind diverse Rechnungen in meinem Leben aufgegangen, das macht mich freier und unabhängiger. Dazu gehört natürlich auch eine Portion Glück. Wenn man signalisiert, man erlegt sich selbst nichts auf, reagiert die Umwelt auch dementsprechend und es entsteht immer weniger ein Muss.

Wie schafft man es, in Zeiten, in denen wir täglich mit ersten und bedrohlichen Nachrichten konfrontiert werden, den Humor nicht zu verlieren?

Seidl: Als Erstes kann ich beeinflussen, welche Art von Nachrichten ich mir zuführe. Auch ich versuche, in meinem Programm die frohe Botschaft in den Vordergrund zu stellen. Denn, man darf nicht vergessen: Sehr viele Züge entgehen NICHT. Ich spreche nicht davon, die Welt um mich zu ignorieren, aber ich kann die Quantität solcher News bestimmen. Es ändert sich die Welt nicht, wenn ich mich auf jede Meldung stürze, aber dann eh nichts unternehme.

Niedetzky: Genau. Es hat doch viel mit Sensationsgierheit zu tun. Wer ist der Erste, der die schreckliche Nachricht im Freundeskreis erzählen kann?

Seidl: Negative Meldungen erzählen wir haben für viele nur den Sinn, von der eigenen Misere abzulenken. „Gut gehen“ bedeutet für viele beizukommen, wenn es einem besser geht als dem Nachbarn.

Prenner-Kasper: Leider. Obwohl eigentlich eine gesunde Informationsdiät zum eigenen Glück viel mehr beibringen würde.

Ein Ehemann kommt heim und erwischt seine Frau mit einem anderen Mann im Bett. Der Ehemann dreht voll durch, nimmt sein Gewehr und erschießt den anderen, da sagt die Frau: „Wannst so weitermochst, wirst bald keine Freundin mehr bam!“

LYDIA PRENNER-KASPER

Eine Frau telefoniert eine halbe Stunde lang und legt dann auf. Sagt ihr Mann etwas gereizt: „No, das war aber wirklich ein sehr kurzes Gespräch! Normalerweise telefonierst du doch zwei Stunden lang!“ „Ja“, sagt sie: „Ich habe mich verwahlt!“

GERY SEIDL

Blieben wir beim Glück: Was macht Sie persönlich glücklich?

Prenner-Kasper: Familie. Es ist schön und aufregend, was wir in unserem Job erleben dürfen, aber der Job liebt ich nicht. Wenn ich Menschen habe, die auch dann für mich da sind, wenn nicht alles rosig ist, dann geht's mit gut.

Seidl: Beruflich macht mich glücklich, dass mir Leute zwei Stunden lang zuhören. Das ist ein Privileg. Ich sehe es als meine Verantwortung, diesen Menschen eine schöne Welt zu malen.
Niedetzky: Für mich ist Glück Liebe in all seinen Variationen. Liebe zu anderen Menschen, Liebe zu meinem Beruf.

Bedeutet das Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ weitergedacht nicht auch, dass jeder unglückliche und nicht erfolgreiche Mensch ein Versager ist?

Seidl: Ich halte dieses Sprichwort deshalb für immer wichtig, weil es bedeutet: Du kannst etwas verändern! Nicht die Schuld bei anderen zu suchen, sondern die Veränderung beginnt immer bei einem selbst.
Niedetzky: Nur weil es dir

Was ist der Unterschied zwischen einem Bäcker und einem Teppich? Der Bäcker muss um 3 aufstehen, der Teppich kann liegen bleiben.

ANGELIKA NIEDETZKY

Treffen sich zwei Mistfliegen auf einer Kuhflade, sagt die eine: „Soll ich da an Witz erzählen?“ Sagt die andere: „Jo gern, aber bitte kein grauliches, i bin grad beim Essen!“

LYDIA PRENNER-KASPER



momentan schlecht geht, bist du noch lange kein Versager – solange du nicht die Augen davon verschließt und bereit bist, etwas zu tun.

Themenwechsel: Es gibt das Klischee, dass die meisten Kabarettisten mit Depressionen zu kämpfen haben ...

Seidl: Ich habe keine. Es ist sich bei mir noch nie ausgegangen, schlafen zu gehen, ohne am Tag mindestens einmal gelacht zu haben.

Niedetzky: Trotz bereits erlebter Krisen bin ich Gott sei Dank kein Mensch, der depressionsgefährdet ist. Die Gratwanderung zwischen Komödie und Tragödie ist aber eine schmale und viele Kabarettisten sehen die Bühne wohl als Rettung, als Selbsttherapie an. Wenn es funktioniert: Wieso denn bitte nicht? Ich habe Phasen in meinem Leben, da dachte ich, ich schaffe es nicht auf die Bühne – diese Auftritte sind bis heute die besten in meiner gesamten Karriere. Danach ging es mir tatsächlich besser.

Wie schafft man es, auf der Bühne lustig zu sein, obwohl man privat am Boden ist?

Niedetzky: Ich weiß es nicht. Da gibt es einen Schalter, der umgelegt wird.
Prenner-Kasper: Man funktioniert einfach. Kabarett kann gleichzeitig auch eine Depressions-Prävention sein. Kabarett-Spielen ist für mich ein Ventil. Ich erspare mir wohl einen Psychotherapeuten, weil ich auf der Bühne Dinge aus meinem Leben rauschreiben darf. Würde ich das privat so machen, wären bald die Männer im weißen Gewand da! (lacht)

Abgesehen von Bühnenauftritten: Was tun Sie, um sich aus einem privaten Tief zu ziehen?

Niedetzky: Ich betreibe Sport. Meine zwei Hunde helfen auch sehr. Und natürlich ein Netz von lieben Menschen, das einen aufhängt.
Seidl: Ein richtiges Tief hatte ich bisher noch nie, aber an Grummeltagen hilft es, mit lieben Menschen stundenlang zu plaudern und dabei ein Glas Wein zu trinken.
Prenner-Kasper: Ich hab keine Zeit für ein Tief. Ich hab drei Kinder.