

TAUNUS^{BKK} forum

Das Versichertenmagazin
der TAUNUS BKK



Promi-Interview
mit Rainald Grebe
„Lachen ist wirklich gesund“

Bonusprogramm „Gesunde Punkte“
Punkte sammeln für mehr Gesundheit

Urlaubs-Service für unsere Versicherten:

▶ **Vertragsärzte auf Mallorca und Ibiza**



Schauspieler Rainald Grebe: „Lachen ist wirklich gesund.“

TAUNUS FORUM: Herr Grebe, Sie sind seit dem Jahr 2000 Schauspieler, Regisseur und Dramaturg am Jenaer Theaterhaus. Wie kommt ein Rheinländer aus Köln nach Jena?

RAINALD GREBE: Nach meiner Ausbildung zum Dippelpupp (Diplom-Puppenspieler, das gibt's) an der Schauspielschule Ernst Busch in Berlin hatten ich und weitere Absolventen der Schule das große Glück, als neues Ensemble das Theaterhaus Jena übernehmen zu können. Keine Frage, dass wir sofort nach Jena gegangen sind.

TAUNUS FORUM: Ihre Auftritte beim Quatsch-Comedy Club sind ja mittlerweile legendär und national bekannt. Wie bereiten Sie sich geistig und körperlich auf die hohen Belastungen von Live-Auftritten vor?

RAINALD GREBE: Ich empfinde Live-Auftritte nicht als belastend. Ganz im Gegenteil: Ich freue mich auf jede Vorstellung und laufe vor dem Auftritt viel auf und ab.

TAUNUS FORUM: Es heißt ja immer: Lachen ist gesund. Wie ist Ihre Erfahrung diesbezüglich, und was bringt Sie zum Lachen?

RAINALD GREBE: Lachen ist wirklich gesund. Am schönsten ist natürlich Situationskomik, wie beim Improvisieren auf der Bühne. Weil aber nun mal nicht alles zum Lachen ist, habe auch ich ab und zu Fieber, und dann kaufe ich mir ein pflanzliches Heilmittel in der Apotheke.



RAINALD GREBE, Dramaturg, Regisseur und Schauspieler am Jenaer Theaterhaus; 1971 in Köln geboren; seit 1990 Autor, Liedersänger, Kabarettist, „Comedy-Performer“ beim Quatsch-Comedy Club; 1993 – 1999 Studium an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“, Abteilung Puppenspielkunst, Berlin.

TAUNUS FORUM: Wie sind Sie privat? Genauso lustig wie auf der Bühne?

RAINALD GREBE: Nein. Ich bin eigentlich ein sehr ernster Mensch. Gott sei Dank habe ich die Fähigkeit, einen Teil meiner Persönlichkeit auf der Bühne umzustülpen. Vielleicht ist es deshalb so komisch, weil man merkt: Der Herr Grebe ist eigentlich ein Melancholiker.

TAUNUS FORUM: Im Jenaer Theaterhaus haben Sie die Regie für den Sommertraum von Shakespeare übernommen, spielen aber auch selbst mit. Wie meistern Sie derartig hohe Mehrfachbelastungen, und wie halten Sie sich fit?

RAINALD GREBE: Ich ernähre mich strikt vegetarisch, trinke jeden Morgen zwei ausgepresste Orangen und laufe viel mit meinen Joggingschuhen durch den Park.

TAUNUS FORUM: Gibt es ein Mittel gegen Lampenfieber oder ist es für Sie sogar der Antrieb für Höchstleistungen?

RAINALD GREBE: Lampenfieber kenne ich kaum noch. Ich bin nur sehr konzentriert vor Auftritten. Ein gutes Mittel für alle, die noch Lampenfieber haben, ist ein wenig Meditation vor dem Auftritt.

TAUNUS FORUM: In ihrem Soloprogramm spielen Sie Klavier und singen komisch-melancholische Lieder. Wann und wo kann man Sie auf der Bühne erleben?

RAINALD GREBE: Ich trete ab Herbst mit meinem Soloprogramm wieder öfter auf, sogar bundesweit. Am besten unter www.rainald-grebe.de nach Terminen sehen oder meine Debut-CD kaufen, die im Herbst erscheint – ein Live-Mitschnitt aus Jena.

Weitere Infos erhalten Sie unter:

➔ www.rainald-grebe.de

Das Interview für das TAUNUS forum führte Alexia Agathos.