

**Was ist mit Ängsten?**

Es gibt in der Medizin nach Kübler-Ross fünf Trauerphasen, wenn man eine schlimme Diagnose erhält. Am Anfang steht der Schock, das Leugnen, dann kommt die Wut. Das Verhandeln und Depression folgen. Am Ende ist dann die Akzeptanz. Alle Phasen sind wichtig, aber es ist immer besser, wenn man rasch vom Schock zur Akzeptanz gelangt. Wir müssen Realitäten akzeptieren. Ich habe aufgehört, mit der Realität zu streiten und irgendeinen Verursacher zu suchen. Wir neigen dazu, immer jemanden für ein Ereignis verantwortlich zu machen. Das Gleiche gilt für die Angst. Je schneller ich Angst akzeptiere, desto rascher kann ich sie ablegen. Je mehr ich sie fürchte und vermeide, desto stärker vereinnahmt sie mich.

**Mit welchen Waffen schlagen wir Angst?**

Es gibt etwas, dass ich gerne in meinen Coachings anwende. Stellen Sie sich ein Worst-Case-Szenario vor. Also: Sie werden gekündigt, verlieren Ihre Wohnung, haben nichts mehr zu essen und landen auf der Straße. Dann schreiben Sie auf, wie realistisch das alles wirklich ist. Werden Sie Ihre Wohnung verlieren? Sicher nicht. Werden Sie genug zu essen haben? Bestimmt! Vielleicht müssen Sie eine schlimme Phase durchtauchen, aber Sie können sagen: „Ich lasse mich nicht ins Abseitschieben.“ Dann beginnt das Kämpfen. Das sieht man auch, wenn man Patienten mit ihren Krankheiten konfrontiert, was ich als Arzt oft erlebt habe. Je rascher die Phase der Akzeptanz einsetzt, desto größer sind die Heilungschancen, weil der Wille zum Kämpfen entsteht.

**Was können Selbstständige tun?**

Ich kann nur appellieren, darüber nachzudenken, mit welchen

Partnern man in der Vergangenheit gut zusammengearbeitet hat. Wer sind die Wegbegleiter, denen man auf Augenhöhe begegnen kann? Mit ihnen tut man sich zusammen und sagt: Lasst uns für die Zukunft was Neues planen! In solchen Phasen trennt sich immer die Spreu vom Weizen, auch was Freundschaften betrifft. Man kann herausfinden, wer beruflich und privat zu einem steht und wer nur ein Schönwetterkunde oder -freund ist.

*„Es ist ein menschliches Phänomen, sich wieder aufzurappeln und zu sagen: So, jetzt fang' ich wieder an! Das ist meine große Hoffnung, auch wenn es dauern wird.“*

**Wissen Sie, was schade ist? Dass wir als Maskenträger kein Lächeln mehr haben.**

Absolut, das soll aber auch mit den Masken erreicht werden: Distanz, damit ich niemanden anstecken kann. Ich selbst trage als Ausgleich aber eine Maske mit einem Smiley drauf. Ich lasse mir mein Lächeln durch eine Maske nicht nehmen. Und die Leute grinsen mich an, das sehe ich an den Augen.

**Was halten Sie eigentlich von Masken als Fashion-Trend?**

Das zeigt, wie kreativ die Menschen sind. Wohnungen werden zu Schneiderwerkstätten, Designer bringen coole Masken auf den Markt. Da sind bestimmt auch Kultobjekte dabei und ich bin überzeugt davon, dass in

zehn Jahren die besten Corona-Masken aus dem Jahr 2020 versteigert werden.

**Welche positiven Dinge fallen Ihnen noch ein, die uns diese Krise gebracht hat?**

Ich habe zum Beispiel neue Computertechniken für Videokonferenzen gelernt. Ich bin kein Computerfreak, habe aber jetzt gesehen, was mein Laptop alles kann. Wir haben alle Extra-Zeit geschenkt bekommen, die wir uns sonst nie genommen hätten. Wir lernen vielleicht unseren Partner neu kennen und Eltern fragen sich, warum am Ende der Nerven noch so viele Kinder wach sind (lacht). Ich finde es auch lustig, welche humorvollen Gedanken sich Menschen über Alltägliches machen. Dass Polizisten derzeit aufs Anhauchen bei Alkoholkontrollen verzichten und solche Sachen.

**Angeblich soll die Polizei bei Einsätzen auch sagen: „Hände hoch oder ich niese!“**

Humor ist die Kunst, die Dinge anders zu bewerten, auch, wenn noch einiges auf uns zukommen wird. Wenn die heiße Phase in eine angepasste Normalität übergeht, wird es notwendig sein, die eigenen Wunden zu lecken und ebenso rasch zu evaluieren, was übrig geblieben ist. Ich sehe hier als Metapher ein Haus. Kann ich dieses Haus wieder aufbauen oder ist es besser, es abzureißen und vielleicht ein kleineres, neues zu bauen? Es wird einige Unternehmen nach der Krise wahrscheinlich nicht mehr geben. Ich bin trotzdem zuversichtlich. Es ist ein menschliches Phänomen, sich wieder aufzurappeln und zu sagen: So, jetzt fang' ich wieder an! Das ist meine große Hoffnung, auch wenn es länger dauern wird. Unsere Aufgabe wird sein, die kleinen Blüten, die jetzt auftauchen, wahrzunehmen und als Zeichen für eigene Wege zu sehen.



**Humorexperte Roman Szeliga zitiert bei seinen Vorträgen auch gerne Karl Valentin: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“**

**Sie waren Mitbegründer der CliniClowns.**

**Was hilft Ihnen aus der Zeit am meisten?** Wir vergleichen uns oft mit Menschen, denen es besser geht als uns, aber es gibt immer Menschen, denen es schlechter geht – Kinder, die ihr Leben bald beenden

müssen. Daran denke ich, wenn es mir einmal nicht so gut geht. Unser ältester Patient wird heuer 100 Jahre jung, unser kleinster ist ein drei Monate altes Mädchen, das die CliniClowns in den Schlaf gesungen haben. Wir machen pro Jahr 1.650 Visiten, insgesamt haben wir 1,5 Millionen Patienten 5,7 Millionen Lachminuten geschenkt. Es gibt viele Dinge, auf die ich stolz bin, aber wenn es etwas wie ein Lebenswerk für mich gibt, ist es, bei den CliniClowns gewesen zu sein.

**Wie wäre es zum Schluss mit einem Crashkurs in Sachen Humor?**

Okay, machen Sie sich einmal folgende Gedanken. 1. Worüber musste ich in den letzten Wochen schmunzeln oder lachen?

2. Was sind generell Dinge, über die ich besonders gut lachen kann? Slapstick, ein Versprecher, drollige Tiere, lustige Pointen aus Kabarets – das definiert den Humor, den man selbst am liebsten einsetzt.

3. Was ist mein Lieblingsswitz, was meine Lieblingsgeschichte, meine Lieblingsspanne, die ich Menschen jetzt am Telefon erzählen kann, um sie aufzuheitern? Alles, was ich bewusst humorvoll wahrnehme, hilft mir, wieder mehr Sensibilität für Humor zu bekommen.

*„Es ist immer besser, wenn man rasch vom Schock zur Akzeptanz gelangt. Wir müssen Realitäten ganz einfach akzeptieren.“*

**Was soll von dieser Krisenzeit bleiben?**

Wenn wir später an diese Zeit zurückdenken und unseren Kindern und Enkeln davon erzählen wollen, was passiert ist, müssen wir dafür sorgen, dass die jetzige Phase positiv wird. Ich denke mir, sei realistisch und erwarte Wunder. Sei ein Teil des Wunders, weil das notwendig ist, damit es real wird. Und schenk dem ein Lächeln, der es am dringendsten braucht.



*Unverbesserlicher Optimist*

**ROMAN SZELIGA, 58**, wurde 1962 in Wien geboren. Als er sieben Jahre alt war, verlor er seinen Vater, Szeligas Mutter starb, als er Anfang 20 war. Der junge Student ließ sich aber nicht unterkriegen, kümmerte sich um seinen jüngeren Bruder und schloss eine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin ab. Sein Studium finanzierte er als Zauberkünstler und entdeckte dabei die Kraft des Humors. Szeliga war Mitbegründer der CliniClowns Europa. Gemeinsam mit der Schauspielerin und Improvisationskünstlerin Kathy Tanner war er der Erste, der schwerstkranken Kinder und Erwachsene kontinuierlich besuchte. Später machte Szeliga sich als Unternehmer selbstständig und hält heute als Humorexperte Vorträge im deutschsprachigen Raum. Der unverbesserliche Optimist („Sogar meine Blutgruppe ist positiv“), lebt mit seiner Frau Margit, zwei Katzen und einem Hund in Wien.

Roman Szeliga: „Hirn mit Herz hat Hand und Fuß – Wie Humor und gute Gefühle Ihr Leben verändern“, erschienen bei Amalthea

FOTOS: CHRISTIAN HUSAR, FRANK HELMREICH

**JAZZ FEST WIEN 2020**



**Das Jazz Fest Wien bietet 2020 zum 30-jährigen Jubiläum ein Feuerwerk an Weltstars und spannenden Konzerten.**

Das Jazz Fest Wien bietet 2020 zum 30-jährigen Jubiläum ein Feuerwerk an Weltstars und spannenden Konzerten. Am 2. Juli 2020 öffnet sich die Staatsoper für **Herbie Hancock**, wohin das mehrfach preisgekrönte Keyboard-Genie seine Fans zur Party einladen wird.

**Manhattan Transfer** gastieren am 5. Juli 2020 in der Staatsoper, damit nicht genug, bietet dieser Abend mit **Simone Kopmajer feat. Wolfgang Puschnig** ein Doppelkonzert des Top-Level-Jazzgesangs.

Musikalische Jubiläumsblumen überreichen Topstars wie **Paolo Conte, Bryan Ferry** und Chart-Stürmer **Pink Martini** mit ihrem multilingualen Genre-Mix aus Klassik, Jazz und Pop.

**Das komplette Programm gibt es unter [www.jazzfest.wien](http://www.jazzfest.wien)**

**Ticket Center Hotline: 01/408 60 30**

**Jazz Fest Wien 2020 23. Juni bis 12. Juli 2020, HIGHLIGHTS**

- Arkadenhof Wiener Rathaus:**  
 9. Juli – Scott Bradlee's Postmodern Jukebox  
**Wiener Staatsoper:**  
 2. Juli – Herbie Hancock  
 3. Juli – Paolo Conte  
 5. Juli – Manhattan Transfer/Simone Kopmajer Band feat. Wolfgang Puschnig  
 6. Juli – Bryan Ferry  
 7. Juli – Pink Martini  
**Porgy & Bess**  
 1. Juli – Jazzrausch Bigband  
 2. Juli – Devils of Moko  
 5. Juli – Stanford Jazz Orchestra feat. Ingrid Jensen

**Karteninhaber von card complete haben die Möglichkeit, 12x2 Karten zu gewinnen.**

Alle Informationen und die Teilnahmemöglichkeit finden Sie auf [www.cardcomplete.com/jazzfest](http://www.cardcomplete.com/jazzfest)



card complete

*Mehr als gute Karten.*

[www.cardcomplete.com](http://www.cardcomplete.com)