

# „ICH LASSE MIR MEIN LÄCHELN NICHT NEHMEN“

Der Arzt **Roman Szeliga**, 58, hat sich nicht nur als Begründer der CliniClowns, sondern auch als Humorexperte einen Namen gemacht. Damit besitzt er eine Fähigkeit, die wir jetzt mehr brauchen denn je. Die gute Nachricht: Jeder kann sie lernen! Ein Gespräch über Optimismus in Krisenzeiten, die Überwindung von Ängsten und wie wir uns die Hoffnung bewahren.

Von *Barbara Reiter*

**E**igentlich ist Roman Szeliga zu beneiden. Als Arzt und Mitbegründer der CliniClowns brachte er jahrelang Freude in Österreichs Krankenzimmer, danach machte er sich als Coach selbstständig und widmet sich auch dabei seinem Lieblingsthema Humor. Der ist laut Szeliga derzeit wichtiger denn je. Normalerweise ist der Humorexperte für Vorträge im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs, derzeit kann er seine Dienste nur online anbieten und hat sein Web-Seminar passenderweise „Heiterbildung“ genannt. Genau, was wir jetzt brauchen. Wir wollen trotz Krise heiter sein und rufen Dr. Szeliga an.

**freizeit:** Herr Szeliga, haben Sie persönlich in Zeiten wie diesen noch gut lachen?

**ROMAN SZELIGA:** Wenn nicht jetzt, wann dann? Ich beschäftige mich seit 20 Jahren mit der Kraft des Humors auf verschiedenen Ebenen. Humor ist in den vergangenen Wochen systemrelevant geworden. Er unterhält, lenkt ab, tröstet und vertröstet. Gerade jetzt, wo wir von der Regierung so oft vertröstet werden, was die nächsten Schritte angeht. Da hilft Humor enorm, mit Ungewissheit umzugehen.

**Haben Sie bemerkt, dass speziell jetzt in schwierigen Zeiten so viele lustige Postings in den sozialen Medien kursieren?**

Das ist ein typisches Zeichen. Immer wenn ein Elementarereignis eintritt wie zum Beispiel die Attentate in Paris, wird nach kurzer Schockstarre der Humor ausgepackt. Das hilft, Trauer zu überwinden. Genau deswegen brauchen wir Humor jetzt mehr denn je.

**Viele Menschen verlieren Angehörige. Sie selbst haben als Siebenjähriger den Vater verloren, die Mutter mit 20. Da wollten Sie noch Humorexperte werden?**

Wenn geliebte Menschen sterben, versteht man natürlich die Welt nicht mehr. Das war für mich und meinen kleinen Bruder eine herausfordernde Zeit. Entweder fällt man dann in ein tiefes Loch oder gerät vielleicht sogar auf die schiefe Bahn. Oder man sagt: Nein! Ich möchte gerne mein Leben aufgrund dieser Tatsache voll bewusst mit positiver Energie gestalten. Da hat mir Humor extrem geholfen. Ich habe damals mein Medizinstu-

*„Immer wenn ein Elementarereignis eintritt, wie auch die Attentate in Paris, wird nach kurzer Schockstarre der Humor ausgepackt. Das hilft, Trauer zu überwinden.“*

dium mit Zauberkunst finanziert und gesehen, dass es mir sehr guttut, wenn Menschen fröhlich sind. So habe ich entdeckt, dass ich mein Seelenheil selbst in der Hand habe.

**Das klingt nachahmenswert.**

Wir müssen die Verantwortung nicht abgeben. Ich bin überzeugt: Zu einem Großteil können wir selbst beeinflussen, wie es uns geht. Auch jetzt können wir entscheiden, ob das Glas halb voll oder halb leer ist, ob wir uns über diese Krise ärgern oder das Danach

proaktiv mitgestalten möchten. Dem Virus ist es übrigens vollkommen egal, wenn wir uns über ihn ärgern.

**Was ist mit den Pessimisten unter uns?**

Denken Sie an die Zeit, als wir Kinder waren und jeden Menschen angegrinst und ein Lächeln geschenkt haben. Im Laufe der Jahre haben wir uns – je höher wir die Karriereleiter hinaufgeklettert sind – immer mehr selbst verboten, humorvoll zu sein. Bis ins Erwachsenenalter hört jeder von uns bis zu 180.000 Mal von anderen, dass Leistung und Humor nicht miteinander vereinbar sind. Dabei ist erwiesen, dass humorvolle Menschen signifikant gesünder leben. Wir müssen dafür kämpfen, wieder mehr Humor in die Welt zu tragen und können gleich damit anfangen. Wissen Sie, was die schönste Turnübung der Welt ist?

**Hmmm, da bin ich gespannt ...**

Sich selbst auf den Arm zu nehmen.

**Stimmt, das kann nie schaden.**

Ich möchte Burt Lancaster zitieren, der gesagt hat: „Optimismus ist eine Folge von ungenügender Information. Man kann es aber auch anders sehen: Es ist alles eine Frage der Perspektive. Als Optimist baue ich mir einen Lebensentwurf, in dem ich mir mein positiv orientiertes Denken täglich selbst beweisen möchte. Das Gleiche machen Pessimisten. Sie haben die Fähigkeit, andere von ihrer schlechten Perspektive zu überzeugen. Beide werden in ihrem Denken und Handeln Recht haben, weil sie sich selbst nicht enttäuschen wollen. Man kann die Dinge im Leben immer so oder so sehen. Was wir jetzt aber brauchen, sind positiv denkende Menschen. →

FOTO: THOMAS LERCH

