



Krisen machen uns krank

"Wir verlernen das Lachen" – Arzt verrät Glücks-Formel

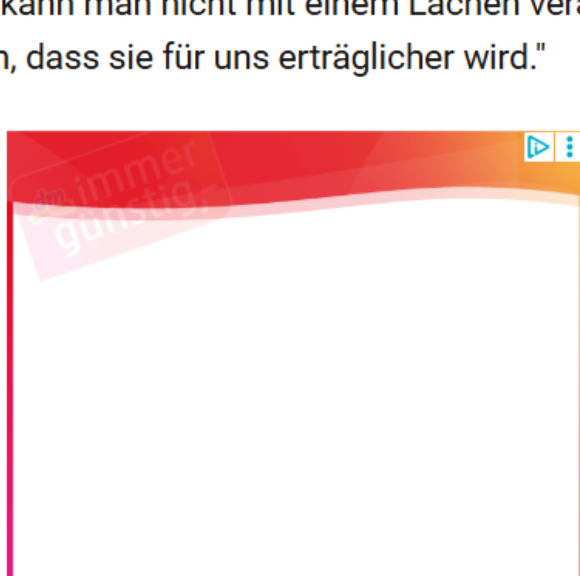
Krisen drücken aufs Gemüt. Dabei ist gerade jetzt positives Denken entscheidend für unsere Gesundheit. Humor-Experte Roman Szeliga verrät seine Tipps.

Von **Hannah Maier**
25.03.2026, 06:00

Teilen 6 Kommentare

Kriege, Teuerung, globale Krisen – große Weltereignisse beeinflussen uns zunehmend negativ. Mit Folgen: "Wir verlernen das Lachen und wir verlernen, das Positive in den Blick zu nehmen", sagt Roman Szeliga. Als Arzt und

Denn: "Die Weltlage kann man nicht mit einem Lachen verändern, aber wir können dafür sorgen, dass sie für uns erträglicher wird."



→ **Wienerin lüftet Geheimnis eines "fucking guten Lebens"**

Wie das gelingt, zeigt der 64-Jährige in seinem neuen Buch "Expedition Freude". Darin geht er der Frage nach, wie wir im Alltag wieder mehr lachen, positive Momente bewusst erleben und so gesünder und zufriedener werden können.

"Heute ist ein guter Tag"

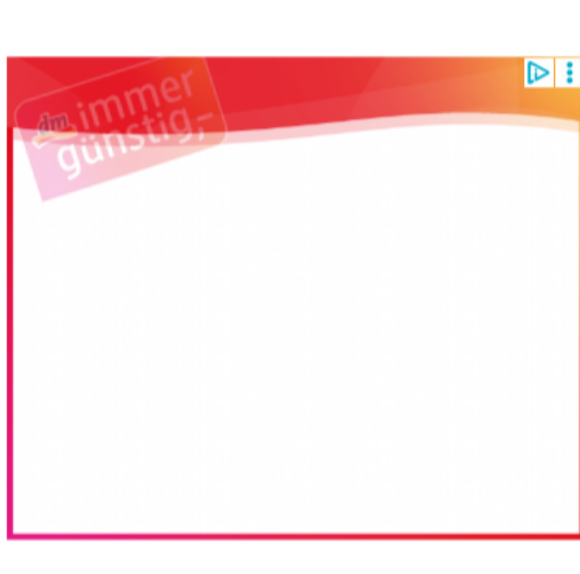
Szeliga beginnt den Tag mit dem Motto: "Heute ist ein guter Tag". "Ich finde immer etwas, wofür ich dankbar oder worüber ich glücklich sein kann", sagt er. Sein Ziel ist es, "der Sonnenschein im Leben anderer zu sein". Denn wer Positives ausstrahlt bekommt auch meistens Positives zurück.



Das Buch "Expedition Freude" erscheint am 25. März im Amalthe Verlag.

Amalthe Verlag

"Ich finde es schade, dass wir uns Freude, Spaß und Genuss oft für spezielle Momente aufheben. Wenn man das Bedürfnis hat, ein Stück Schokolade zu essen, sollte man das tun und nicht an die Extra-Kalorien denken. Und das sage ich als Arzt", so der Internist.



Wie wird man glücklicher?

Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig, sich Freude zu erlauben. Eine positive Einstellung kann man lernen. Vier konkrete Tipps hat der Humor-Experte parat:

Strategien, um glücklicher zu sein:

- In den Tag starten mit der Einstellung: "Heute ist ein guter Tag".
- Dinge positiver formulieren. Statt zu sagen: "Das Essen war nicht so schlecht", sagt man: "Das Essen war gut".
- Immerhin-Philosophie: Dinge zum Neutralen wenden. Man steht mit dem Auto im Stau, aber ruft sich in Erinnerung: "Immerhin" hat man ein Auto.
- Sich mit positiven Menschen umgeben: "Weg von Energieräubern und Energievampiren, die saugen einen regelrecht aus", sagt der Experte.

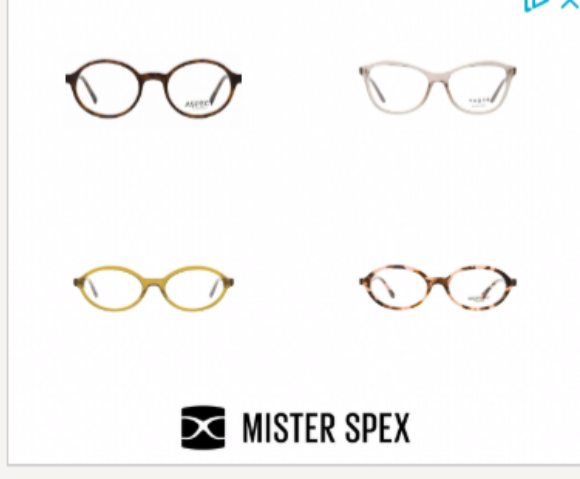


Bist du glücklich?

Ja.

Gerade nicht, aber ich versuche es.

Nein und es gelingt mir auch nicht.



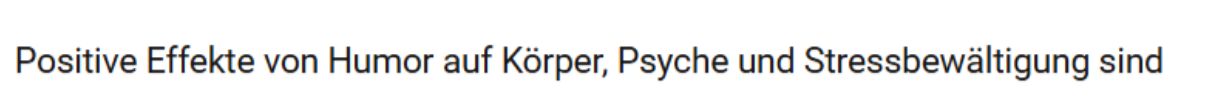
Wer lacht, lebt gesünder und länger

Wer Freude, Glück und Lachen aus seinem Alltag verbannt, riskiert, dass sich dies negativ auf seine Gesundheit auswirkt. "Wenn ich positiv bin und Humor lebe, steigen meine Glückshormone. Wir können also selbst steuern, dass es uns gut geht", so Szeliga. Emotionaler Stress schädigt Gefäße, schadet der Verdauung und sorgt für schlechten Schlaf.



„Freude ist kein Luxus. Sie ist überlebenswichtig.“

Roman Szeliga
Arzt, Humor-Experte und Mitbegründer der CliniClowns



Positive Effekte von Humor auf Körper, Psyche und Stressbewältigung sind wissenschaftlich belegt. "Lachen senkt Stresshormone, stärkt das Immunsystem", so der Experte. Ein Zuviel gibt es dabei nicht. "Es hat sich noch nie jemand zu Tode gefreut", sagt Szeliga. Eine Minute Lachen bringt 20 Minuten zusätzliche Lebenszeit. Das Schöne dabei: "Wenn wir mit anderen Menschen lachen, schenken wir ihnen Lebenszeit", so der Arzt.

Ein Buch zum "Lach"-Denken

In seinem neuen Buch "Expedition Freude" widmet er sich der Frage: "Wo ist die Freude geblieben?". Die Leserinnen und Leser erwarten Denkanstöße, Alltagsbeobachtungen und Geschichten von Menschen, die Freude erlebt haben. Ergänzt wird dies durch Interviews mit Kabarettisten sowie mit Personen, deren Arbeitsumfeld auf den ersten Blick wenig Anlass zur Freude bietet – etwa Mitarbeiter in Hospizen.

→ **Laut Experte – so lange braucht's, um glücklich zu sein**

Darüber hinaus enthält das Buch "einen kleinen Werkzeugkoffer mit Ideen, wie man Freude im Alltag wiederfindet und sie zur Routine machen kann." "Das Tolle an der Freude ist, dass sie jederzeit abrufbar ist. Man braucht keinen Grund um glücklich zu sein. Es zu sein, reicht völlig", so der Buchautor abschließend.