

GUTE LAUNE

Bewusst gegen
den eigenen Ärger
ankämpfen - davon
profitiert unsere
Gesundheit.



**LACHEN, BIS DER ARZT
KOMMT: DIE BESTEN TIPPS**

Humor Medizin **ALS**

OHNE NEBENWIRKUNGEN Roman Szeliga ist Mitgründer der CliniClowns und „waschechter“ Arzt. Nun hat er ein Buch geschrieben, in dem er vor Augen führt, wie krank mangelnder Humor wirklich macht. Vor allem aber liefert er darin ein Rezept, das dagegen wirkt.

Warum liegen uns Steine im Magen? Was, wenn uns Läuse über die Leber laufen oder uns gar die Galle hochkommt?

Sprichwörtliche Reaktionen wie diese kennt man aus so mancher Konfliktsituation, denn jede emotionale Veränderung wirkt auch direkt auf den Körper. Dass sich dieser Effekt auch umgekehrt nutzen lässt, weiß Humorexperte Roman Szeliga als Arzt schon lange. Nun hat der Wiener seine Erfahrungen und Fachwissen in einem fröhlichen Buch niedergeschrieben. In „Hirn mit Herz hat Hand und Fuß“ verschreibt der Herr Doktor quasi gesunden Humor, mehr Bauchgefühl und positive Einstellung, um mehr Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben zu bringen. Gespickt ist die gedruckte Medizin mit zahlreichen Tipps und Tricks für Berufs- wie Privatleben, die lehren, dass wir Stress und Frust selbst am besten entgegenwirken können. Einige ebendieser Tipps und Tricks hat er uns nun vorab verraten.

1 Schluss mit dem Ärgern

Da Ärger in hohen Maßen unseren Körper beansprucht, ist er einfach nicht gut für unsere Gesundheit. Wer sich oft ärgert, hat ein bis zu dreimal so hohes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Positiv betrachtet: Ärgert man sich, erkennt man, dass etwas falsch läuft. Man spürt eine (negative) Energie und kann diese nutzen, um etwas zu verändern. **Wichtig:** „Der Ärger ist als Gewitter und nicht als Dauerregen gedacht“, so Dr. Szeliga. „Treten Sie also einen Schritt zur Seite, aus der Situation heraus in die Beobachterperspektive und fragen Sie sich: ‚Ist diese Situation es jetzt wirklich wert, dass ich mich darüber aufrege? Welche Bedeutung hat das Ärgernis für mich in zehn Minuten, in einer Stunde, morgen, in einem Jahr, in fünf oder zehn Jahren?‘“ Vieles, das uns →



60 MAL
ärgern wir uns

DURCHSCHNITTLICH JEDEN
TAG. WIE STUDIEN BESAGEN.
GLEICHZEITIG LACHEN WIR DREI
MAL WENIGER ALS NOCH VOR
50 JAHREN.



NACHLESEN:

„Hirn mit Herz hat Hand und Fuß. Wie Humor und gute Gefühle Ihr Leben verändern“ von Dr. Roman Szeliga. Erschienen im Amalthea Verlag, 25 Euro.



MIT SCHWUNG

Im Alter können gute Laune und soziale Integration enorm viel Positives für die Gesundheit bewirken.

DANKE UND BITTE Mit simplen Gesten können wir bereits viel bewirken. Positive Interaktionen mit anderen Menschen erzeugen beidseitige Freude.

kurzfristig einen roten Kopf bekommen lässt, erscheint aus der Zukunftsperspektive heraus bedeutungslos.

2 Gute Gefühle tun gut

Tun Sie Gutes! Wem? Egal wem, auch wenn Sie den Menschen nicht kennen. Denn: Wer Gutes tut und gibt, ohne es an eine Erwartung zu knüpfen, sondern um des Gebens willen, fühlt sich danach glücklich.

Womit? *Es kann, muss aber auch nichts kosten. Oft ist ein ehrlich gemeintes Kompliment oder ein aufmunterndes Lächeln, das von Herzen kommt, genau das, was Ihr Gegenüber braucht.*

Zu oft verdrängt Selbstverständlichkeit die Wertschätzung.

Setzen Sie dem ein Ende! „Danke“ und „Bitte“ haben ein Revival am gesellschaftlichen Parkett dringend nötig. Seien Sie ein Vorbild für Ihre Umgebung. Und das Tolle daran: Wer regelmäßig anderen eine Freude macht, wird objektiv messbar gesünder. Das zeigte ein Experi-



ment: Versuchspersonen, die sechs Wochen lang gezielt einmal pro Woche fünf freundliche Aktionen für andere setzten, waren bedeutend glücklicher als Personen, die sich nicht für andere einsetzen. Interessant dabei: Es war nicht relevant, welche gute Taten die Versuchspersonen vollbrachten.

3 Energiegeber statt -räuber sein

Kennen Sie diese Menschen, denen es erst dann so richtig gut geht, wenn sie sich darüber beschweren können, wie schlecht es Ihnen geht? Diese Menschen sind Vampire – nämlich Energievampire. Sie saugen ihrer Umwelt die Energie, gute Laune und Lebensfreude aus, sie machen uns müde und richten unseren Blick auf das Negative. Übrig bleiben wir: völlig

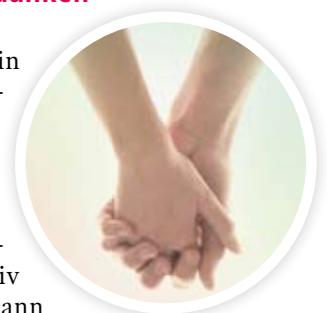


entnervt, kraft- und energieelos. Lassen Sie das nicht zu! Schützen Sie sich – und zwar so: *Nehmen Sie die Beziehungen zu diesen Menschen mal genau unter die Lupe. Gleich sie einer Einbahnstraße und das schon über einen sehr*

langen Zeitraum, dann lassen Sie es lieber sein. Umgeben Sie sich mit Energiegebern und seien Sie selbst einer! Davon profitiert jeder. Es ist ein physikalisches Gesetz: aus Energie entsteht Energie.

4 Gute Gedanken fördern

Sind Sie ein Optimist, eine Optimistin? Früher war das ja nicht so „in“. Es war eher angesagt, schwermütig, nachdenklich und depressiv zu sein und das dann auch noch öffentlich zur Schau zu stellen. Wenn man durch manche Büros schaut, möchte man meinen, dem sei noch immer so. *Doch so bleibt großes Erfolgspotenzial im Unternehmen ungenutzt – nämlich jenes, durch vorbildhaft gelebte gute Stimmung und positives Denken Herausforderungen zu meistern.* Um Klartext zu sprechen: Es ist sicher nicht so, dass Optimisten immer nur glücklich, fröhlich, gesund und erfolg-





Wenn Sie sich **ärgern** müssen: **Richtig reagieren!**

IHRE NOTFALL-APOTHEKE

Eines gleich vorweg: Um in keine Ärger-Zwickmühle zu gelangen, kann man mittels Humor wunderbar vorbeugen. Und damit ist nun nicht das Erzählen von Witzen gemeint. Vielmehr ist „Humor die Einstellung dem Leben gegenüber, allen Dingen ihre komische, positive Seite abzugewinnen, das Absurde an täglichen Situationen zu entdecken und Mut zur gesteuerten, wohl dosierten Lächerlichkeit zu besitzen“, sagt Roman Szeliga. Humor ist eben ein Wundermittel, das sich vielseitig einsetzen lässt. Allerdings gibt es ab und zu einfache Momente, in denen man nicht aus sich heraus kann. Phasen, in denen der Ärger einfach nicht verraucht. Für solche Momente hat Roman Szeliga einen „Humor-Arztkoffer“ zusammengestellt, der wirkt:

1. DEN ÄRGER MESSEN

So geht's: Stellen Sie sich ein Messgerät mit einer Skala von eins bis zehn vor. Wenn der Ärger hochkommt, regeln Sie das Ärger-Messgerät in Gedanken hinauf oder hinunter. Also: „Soll ich mich jetzt wie im 7er-Level ärgern oder ist das nur Stufe 2?“ Diese mentale Vorstellungsübung hilft Ihnen dabei, Abstand zu gewinnen und zu merken, wie lächerlich eine Situation oft

ist. Aus der Ferne betrachtet verfliegt der Ärger meistens von ganz allein.

2. DIE WUT WEGATMEN

So geht's: Wut und Ärger kann man wegatmen! Nutzen Sie dafür die „3-4-6-Methode“: In Ruhe drei Sekunden lang einatmen, dann die Luft für vier Sekunden anhalten und anschließend sechs Sekunden ausatmen. Das Ganze zehnmal wiederholen.

3. GUTES GEFÜHL ORGANISIEREN

So geht's: Für diese letzte Medizin brauchen Sie eine zweite Person und ein paar Sekunden Zeit: Bitten Sie einfach um eine innige Umarmung! Ein 20-sekündiger Drücker erhöht den Oxytocin-Spiegel beider Umarmenden so sehr, dass danach ein deutlich erhöhtes Vertrauen zwischen ihnen besteht und es beiden schlagartig besser geht.



reich sind und keine Probleme haben. Statistisch gesehen irrt sich der Optimist genauso oft wie der Pessimist, hat aber in der Regel mehr Spaß dabei!

5 Mut zu Bauchgefühl

Wer gute Entscheidungen treffen möchte, sollte sich auf sein Bauchgefühl verlassen können. Das Gute ist, den Bauch haben wir, wie unser Hirn, immer dabei. Aber was ist eigentlich mit „Bauchgefühl“ gemeint und warum liegen wir mit den sogenannten „Bauchentscheidungen“ so oft richtig? „Ein Bauchgefühl oder eine Intuition ist eine Art gefühltes

Wissen“, sagt Prof. Dr. Gerd Gigerenzer, seines Zeichens Direktor des Forschungsbereiches „Adaptives Verhalten und Kognition“ am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Allein in der

Bauchregion befinden sich über 100 Millionen neuronale Vernetzungen und Nervenzellen, was um ein Vielfa-

ches mehr ist als etwa im Rückenmark. **Der signifikante Vorteil des Bauchgefühls ist daher: Es reagiert schneller, als der Kopf es kann. Wir müssen lernen und üben, unserer Intuition zu vertrauen.**

6 Lachen: Medizin mit ausschließlich positiver Nebenwirkung

Wenn der Mensch lacht, werden im Körper morphiumpähnliche Beta-Endorphine ausgeschüttet. Das Resultat ist, dass sogar große Schmerzen und Depressionen kurzfristig verschwinden. Wer auch unter großem Druck den Humor nicht verliert, tut seinem Körper Gutes. Nach herzhaftem Lachen ist das Stresshormonlevel im Blut signifikant niedriger. Lachen ist gut für die Haut, stärkt nachweislich unser Immunsystem und fördert die Durchblutung so-

wie die Zufuhr von Sauerstoff. Beim Stirnrunzeln aktiviert man 43 Gesichtsmuskeln, beim Lachen sind es nur 17. **Empfehlung: Finden Sie jeden Tag jemanden, an dem Sie Ihre gute Laune „auslassen“ können.** „Als CliniClown habe ich früher oft traurige Schicksale mit Kindern erlebt“, so Dr. Szeliga. „Aber auch wunderbare Momente der Nähe, der Freude, der Leichtigkeit – und das in den schwersten Stunden des Lebens. Oft ist ein Lächeln mehr als ein Lächeln. Es ist Hoffnung!“

NINA FISCHER ■



„HUMORMEDIZINER“ DR. ROMAN SZELIGA
Als Mitbegründer der CliniClowns weiß der Buchautor um die Wichtigkeit von positiver Einstellung für die Gesundheit Bescheid.