

HUMOR? IST EINE LEBENSEINSTELLUNG!

Lachen macht glücklich, schafft Zusammengehörigkeitsgefühl, kann brenzlige Situationen entschärfen. Und das Beste: Auch die Gesundheit profitiert enorm! Ein Plädoyer für mehr Humor

„Freude ist die Medizin dieses Lebens“, wusste schon Schriftsteller **Ernest Hemingway** (1899–1961). **Dr. Roman Szeliga**, 58, kennt sich sowohl mit Lebensfreude als auch Gesundheit aus: Als Mitbegründer der „CliniClowns Austria“ setzte der ausgebildete Internist schon vor 30 Jahren auf die Heilkraft des Humors. Im Interview erklärt er, wie es klappt, mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu integrieren.

Herr Dr. Szeliga, es ist 10 Uhr. Heute schon gelacht?

Ja, als ich vorhin mit meinem Hund draußen war. Der weiß genau, was ich von ihm will, und ignoriert mich gekonnt. Das bringt mich stets aufs Neue zum Lachen.

Wie definieren Sie Humor?

Humor ist eine Lebenseinstellung: eine gesunde Distanz zur Realität, eine positive Grundhaltung. In den letzten Monaten habe ich aus aktuellem Anlass eine weitere Definition gefunden: Humor ist ein sehr ansteckendes Virus mit vielen positiven Nebenwirkungen, gegen die es Gott sei Dank keine Therapie gibt.

Wissenschaftler vermuten, dass auf der Erde bereits vor 16 Millionen Jahren gekichert wurde. Was ist der evolutionäre Nutzen von Humor?

Lachen ist ein Grundelement der Kommunikation. Wer lacht, ist nicht böse. Das konnte auch Verhaltensforscherin **Jane Goodall** durch Experimente mit ihren Schimpansen bestätigen: Unter anderem beschwichtigen die Tiere durch Lachen feindselige Artgenossen.

Welche Arten von Humor gibt es?

Die Gelotologie, die Wissenschaft von den Auswirkungen des Lachens, unterscheidet sozialen, selbstaufwertenden, selbstabwertenden und feindlichen Humor. Die meisten Menschen nutzen das gesamte Repertoire, aber am schönsten und gesündesten ist das Miteinander-Lachen – der soziale Humor. Er kommt zum Einsatz, wenn jemand in einer Runde erzählt, was ihm Peinliches passiert ist. Das ermöglicht es den anderen, eine ähnliche Geschichte zum Besten zu geben, und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Was hat es mit der Selbstironie auf sich?

Sie hilft, eine gesunde Distanz zur Wirklichkeit aufzubauen. Über sich selbst lachen zu können, ist ein Zeichen von Stärke. Wer dagegen selbstabwertenden Humor anwendet, macht sich klein. Ein Beispiel: der Klassenkasper, der von den anderen ausgelacht wird.

Warum lachen Kinder so oft?

Kinder gehen mit großer Leichtigkeit durchs Leben – die ihnen leider allmählich abtrainiert wird. Wie oft mahnen Erwachsene: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ Aber wieso nicht mit Freude ins Büro gehen und Spaß am Zusammensein mit den Kollegen? Glücklicherweise lässt sich die Festplatte, die bei Erwachsenen oft auf Negatives programmiert ist, neu formatieren. Mehr Leichtigkeit darauf zu speichern, ist meine Mission!

Wie wird denn ein Arzt zu Österreichs Humor-Experte Nummer eins?

Ich habe früh meine Eltern verloren. Humor war eine Möglichkeit, die Leichtigkeit zurück ins Leben zu lassen. Später als Arzt war ich fasziniert, was Humor bei kranken Patienten bewirken kann, und bildete mit der Schauspielerin **Kathy Tanner** das erste Klinik-Clown-Paar Österreichs.

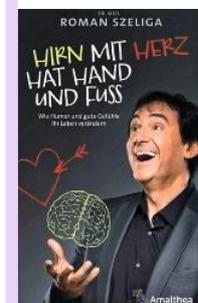
Gibt es da eine Begegnung, an die Sie sich besonders zurückerinnern?

Wir hatten eine demente Patientin, die nach Aussage der Physiotherapeuten nicht mobilisierbar war. Ich fand heraus, dass sie früher Tänzerin in der Staatsoper war. Kathy stimmte auf der Gitarre einen Walzer an und ich sagte: „Es wäre mir eine Ehre, mit Ihnen zu tanzen!“ Und siehe: Die alte Dame quälte sich aus dem Bett und tanzte ▶



DR. ROMAN SZELIGA

Der Internist ist Mitbegründer der „CliniClowns Austria“ und setzt seit Langem auf die Heilkraft von Humor und einer gewissen Leichtigkeit



„HIRN MIT HERZ HAT HAND UND FUSS“: Das Buch gibt Tipps, wie Humor und gute Gefühle viel verändern (Amalthea, 25 Euro)

HUMORVOLL

Auch Prinz Charles liebt's lustig. So sagte er zu einer Schönheitskönigin: „Vater riet mir, einer Lady in einem solchen Kleid, wie Sie es tragen, strikt in die Augen zu schauen!“

TIPPS FÜR MEHR HUMOR IM ALLTAG

- Schließen Sie mit Familienmitgliedern oder Arbeitskollegen einen Pakt: Jeder muss eine andere Person aus der Gruppe täglich dreimal zum Lachen bringen.
- Suchen Sie Dinge zusammen, die Sie zum Lachen bringen oder Ihnen durch schöne oder lustige Erinnerungen ein Lächeln auf Ihre Lippen zaubern (z. B. Fotos, Bilder, Figuren, Karten, Comics), und hängen/stellen Sie sie an einem Ort auf, wo Sie sie möglichst häufig sehen.
- Stöbern Sie in Witzbüchern oder -sammlungen im Internet.
- Sammeln Sie Filme, TV-Sendungen, Bücher oder Zeitschriften, die Sie lustig finden und bei „Bedarf“ herausholen können.
- Probieren Sie Lachyoga aus: Die Bewegung wurde 1995 von dem indischen Arzt und Yogalehrer Madan Kataria ins Leben gerufen und bringt die Teilnehmer mithilfe von Klatsch-, Dehn-, Atem- und Pantomime-Übungen über ein anfangs künstliches zum echten Lachen. In fast allen größeren deutschen Städten gibt es heute auch Treffs, die Lachyoga anbieten (Adressen: lachclub.info)



POSITIV GESTIMMT
Königin Máxima und Barack Obama verstehen sich auf einer besonderen Ebene

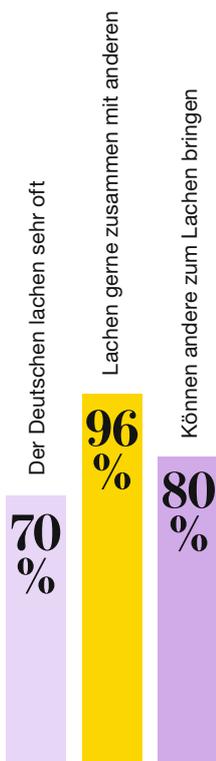
auf unsere Gesundheit wirken lassen. Dafür braucht es kein Medikament – nur uns selbst!

Werden humorvolle Menschen älter als andere?
Wissenschaftler der Harvard-Universität haben fast 300 Probanden über 75 Jahre immer wieder befragt, vom Studium bis zur Rente. Diejenigen, die schon jung sehr humorvoll waren, waren nicht nur besonders glücklich, sondern lebten auch am längsten. Eine norwegische Langzeitanalyse mit den Daten von 53 000 Menschen belegte ebenfalls, dass positiv eingestellte Personen im Schnitt 20 Prozent älter werden.

Sie sprechen regelmäßig vor Businessleuten. Ist Humor in den Chefetagen salonfähig geworden?
Je höher die Hierarchie, desto dünner die Humorluft. Dabei ist Humor die perfekte Ergänzung zu Kompetenz. Genau aus diesem Grund sind meine Vorträge für mich eine Berufung: Wir haben nur eine gewisse Zeit auf dieser Erde, die wir mit Nächstenliebe, Begeisterung und Humor sehr wohl mitgestalten können.

Warum fällt es vielen schwer, freundlich zu sein?
Höfliche, gut gelaunte Menschen haben in unserer Gesellschaft fast Exotenstatus. In Großbritannien gilt es als kleines Verbrechen, aus dem Bus auszusteigen, ohne sich beim Fahrer zu bedanken – das wäre hier undenkbar. Dies resultiert oft aus einer inneren Unzu-

Der Experte weiß: Humor ist die perfekte Ergänzung zu Kompetenz. Wenn das nur jeder Chef so sähe!



mit mir einige Schritte! Die Physiotherapeuten waren erst angesäuert, erkannten aber die wunderbare Möglichkeit dieses Ansatzes. Es ist eindrucksvoll, welcher Türöffner Humor auf medizinischer Ebene sein kann.

Welch gesundheitlichen Nutzen hat Humor noch?
Er baut Stresshormone ab und setzt im Körper ein Dopamin-Feuerwerk in Gang. Dopamin ist ein Botenstoff, der ein entspanntes Gefühl erzeugt und bei Erkrankungen wie Burn-out und Depressionen fehlt. Forscher fanden heraus, dass die Dopamin-Ausschüttung nach einem 20-sekündigen Lachanfall der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Laufen entspricht. Blutdruck und Schmerzempfinden sinken, die Verdauung kommt in Schwung. Noch mehrere Stunden nach einem Lachanfall ist die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut erhöht, was vor Krebs und Herzerkrankungen schützt. Klinik-Clowns können nachweislich die geistige Verfassung von Demenzpatienten verbessern, Humortrainings Depressionen und psychosomatische Beschwerden lindern. Es wird viel über die negativen Folgen von Stress geredet, aber wir können den Spieß einfach umdrehen und positive Emotionen

friedenheit: „Mir macht mein Job auch keinen Spaß, warum sollte es anderen besser gehen?“ Sich das bewusst zu machen, ist wichtig. Im Schnitt ärgern wir uns 60-mal am Tag! Wenn es mal wieder so weit ist, halten Sie inne und fragen Sie sich: „Ist es das jetzt wirklich wert?“ Sich zu wundern, ist auch eine Option! Ich lasse mir meine gute Laune von niemandem nehmen. Wenn, dann entscheide ich mich aktiv dafür. Ärger in Form eines kurzen Gewitters kann wunderbar sein.

Wie lässt sich positives Denken noch trainieren?
Gehen Sie Ihre sozialen Beziehungen durch und schauen Sie: „Wer gibt mir Kraft, wenn es mir schlecht geht?“ Finger weg von Energieräubern! Auch die Körperhaltung hilft: Wer mit heruntergezogenen Mundwinkeln herumläuft, signalisiert dem Hirn: „Du bist schlecht drauf.“ Sparen Sie nicht an Lob, machen Sie sich und anderen Komplimente, gehen Sie mit einem Grinsen durch den Tag! Nehmen Sie die Welt nicht so ernst, bleiben Sie neugierig. Covid-19 hat uns gezeigt, dass Verzicht nicht gleich Verlust ist. Fragen Sie sich: „Was macht mich glücklich?“ Oft sind das die kleinen Dinge im Leben.

ANNIKA Mengersen