



Dr. Roman F. Szeliga

Ein Leben fürs Lachen

Humor ist sein Leben. Wieso dieser seit 20 Jahren sein Leben bestimmt und warum Humor die beste Medizin ist, erzählt der Internist Dr. Roman F. Szeliga im Interview.

Das Humor irgendwie aus seinem Leben nicht wegzudenken ist, ließ sich schon in Kindertagen des Roman F. Szeliga erahnen. „Ich war der Klassenkasperl und wollte immer schon alle um mich herum zum Lachen bringen“, „gesteht“ der Humorist. Begonnen hat alles mit seiner Liebe zur Zauberei, die er aber nicht als mystisches Spektakel verstanden wissen will, sondern als humoristische Spielvariante. Trotz dieser schauspielerischen Fähigkeiten machte Szeliga noch einen kleinen Umweg über die Medizin und wurde Internist. Dort stieß er bald an seine medizinischen Grenzen. Eine Begegnung mit dem berühmten Arzt und Clown Patch Adams sollte von nun an sein Leben grundlegend ändern.

Am 20. September 1991 machten sich die CliniClowns das erste Mal auf, um Kindern im AKH ein wenig Freude in den grauen Klinikalltag zu bringen. Dabei geht es dem CliniClown der ersten Stunde darum, den Kindern zuzuhören, nicht mit Fröhlichkeit zu überfahren. „Wir sind keine Clowns aus dem Zirkus“, erklärt der Internist die Herangehensweise. „Wir genießen eine Art Narrenfreiheit und bekommen so oft Zugang zu den Wünschen der Kinder. Eines Tages komme ich zu einem kleinen Buben, der mich nur als Clown, aber nicht als Arzt gekannt hat, und er fragt mit voller Vertrauen, ob er seine Lungen transplantieren lassen soll“, erzählt Szeliga, noch immer bewegt von seinen Begegnungen mit Kindern in Ausnahmesituationen.

„Humor ist gratis, aber nicht umsonst“

Aus der Erkenntnis heraus, dass Humor, Lachen und Fröhlichkeit so viel bewegen können, hat sich der „Arzt Ihres Vertrauens“, wie sich Szeliga gerne vorstellt, ganz dem Humor bringenden „Lehren“ zugewandt und gemeinsam mit seiner Frau die Eventagentur Happy&Ness gegründet.

Dem Leitspruch „In every job that must be done, there is an element of fun. Find this element of fun and it becomes a game.“ (Mary Poppins) gemäß versucht Szeliga sehr erfolgreich, im In- und Ausland Menschen die Wichtigkeit von Humor im täglichen Umgang und im Büroalltag näherzubringen. Dabei ist er überzeugt: „Wer sein Leben mit Humor nimmt, lebt länger.“ Oder sein ärztlicher Rat: „Lachen ist wie Aspirin, es wirkt

nur doppelt so schnell“ (Groucho Marx). Wobei es dem ambitionierten Humor-doktor immer in seinen, von mittlerweile internationalen Konzernen gebuchten Seminaren darum geht, dass „Humor die beste Ergänzung zu Kompetenz“ ist. So wünscht er sich auch Lehrer, die neben ihrer Kompetenz auch Humor beweisen. Wobei für ihn die höchste Stufe des Humors ist, auch über sich selbst lachen zu können. „Und davon haben viele Lehrer Angst“, analysiert der Arzt, „weil viele sich in ihrer eigenen Identität noch nicht gefunden haben.“

Mit Vergnügen in die Arbeit

Er kann auch dem so oft zitierten Spruch „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ nichts abgewinnen. Sein praktischer Vorschlag dazu: Mit Vergnügen in die Arbeit. Lachen ist die stärkste Kraft, die wir haben, warum nutzen wir so wenig? Wie oft sagen wir: „Ich ärgere mich!“ „Es ist doch doof, sich selbst etwas Unangenehmes anzutun!“ Und er wäre nicht Arzt, hätte er nicht sogleich ein Rezept

bereit: „Schließen Sie die Augen und lächeln Sie 15 Sekunden, nach wenigen Augenblicken werden positive Gedanken vor dem geistigen Auge erscheinen. Allein das Hochziehen der Mundwinkel bewirkt eine Veränderung unserer inneren Gefühlswelt und des Hormonstatus.“

Lachen macht schlank

Die gute Nachricht zum Schluss vom Mediziner unseres Vertrauens: Lachen macht schlank: Zwei Kilo pro Jahr, bei zehn bis 15 Minuten Lachen pro Tag: Eine Minute Lachen ist so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining oder 30 Minuten im Fitnesszentrum. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt im gesunden Maße, und doppelt so viel Sauerstoff wird über die Atmung in die Lungen gepumpt (laut der Medizinischen Hochschule von Loma Linda bei Los Angeles).

„In jeder Arbeit, die getan werden muss, gibt es auch komische Seiten, finde diese heraus, und diese werden ein Teil der Arbeit.“

Lachen ...

- ... stimuliert die Immunabwehr
- ... setzt Endorphine frei
- ... fördert die Ausscheidung von Cholesterin
- ... beugt bei Herzinfarkt vor
- ... kann die Vermehrung von Tumorzellen reduzieren: durch die Aktivierung von körpereigenen Botenstoffen
- ... hat selbst nach 24 Stunden nachweislich positive Auswirkungen auf das Immunsystem



Agentur Happy&Ness G.m.b.H.
1030 Wien, Ozeitgasse 1B/3
Tel.: 01/7127590-20 • Fax: DW -99
Mobil: 0664/8586613
Member of emba –
event marketing board Austria
Events & Kommunikation
www.happyundness.at
Vorträge & Moderationen
www.roman-szeliga.com
Seminare für Pharma & Medizin
www.meducate.at

