

Thema: Roman Szeliga

Autor: Carmen Oster

# Humor ist, wenn man trotzdem lacht

**INTERVIEW.** Roman Szeliga war CliniClown, heute beschäftigt sich der Arzt mit der heilenden Kraft des Humors, denn: „Zu Tode gefreut hat sich noch niemand. Zu Tode geärgert sehr wohl.“

Von Carmen Oster

Kathrin Hiller  
trotzt der Krise  
mit einem  
Osterhasen-  
Lächeln

JÜRGEN FUCHS



**I**hr Buch handelt von positivem Denken und Humor. Wie kann man ihn in diesen Tagen nicht verlieren?

**ROMAN SZELIGA:** In Zeiten, wo wir ihn scheinbar verlieren, brauchen wir ihn umso dringender. Wir brauchen ihn als Gegenpol zu den Nebenwirkungen dieses Virus. Als Nebenwirkung, was es psychologisch und emotional mit uns macht. Es gibt eine gute Studie dazu. Man hat Menschen, die in der Intensivstation im Koma lagen, befragt, woran sie sich in dieser Zeit erinnern. Sie konnten sich an den Lärm erinnern, wenn das Pflegepersonal miteinander gesprochen hat oder wenn zum Beispiel Infusionsflaschen ge-

klirrt haben. Das war für sie unangenehm. Angenehm empfunden haben sie in ihrem komatösen Zustand, wenn Leute gelacht haben. In der Intensivstation lacht man ja manchmal oft als reine Übersprunghandlung, weil man nicht mehr weiterweiß. Und da ist auch der Weg: Wenn man nicht weinen kann, dann muss man unbedingt ein bisschen versuchen, das Positive im Negativen zu sehen.

**Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Rund um das Virus gibt es unglaublich viele Scherze. Darf man darüber überhaupt lachen?**

Humor ist ein Ventil, um ernsten Angelegenheiten die Schärfe zu nehmen. Corona ist dafür ein gutes Beispiel. Einerseits gibt es die Todesmeldungen, andererseits entstehen auch humorvolle Sachen, die der emotionalen Verarbeitung der Situation dienen. Humor verniedlicht die ernste Variante nicht, aber er nimmt die negative Energie.

**Also sind Humor und Lachen eine Art Selbstschutz?**

Den meisten Humor gab es im und nach dem Krieg. Vor 60 Jahren haben wir zum Beispiel drei Mal so viel gelacht wie jetzt. Objektiv hätten wir aber heute mehr zu lachen, weil es

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag

**Thema:** Roman Szeliga

**Autor:** Carmen Oster

uns besser geht und wir alles haben. Aber in dieser Zeit war der Humor die Methode, den Menschen zu zeigen: Denke positiv, lache drüber, dann kannst du es auch annehmen. Humor ist für mich wie ein Problem mit einem umgedrehten Fernglas zu betrachten – es wird kleiner.

**Wird uns diese Krise etwas in Sachen positives Denken lehren?** Ich glaube, wir werden manche kleine Probleme nicht mehr als Probleme wahrnehmen, weil wir jetzt ein massives Problem haben. Demut und Dankbarkeit werden wieder regieren. Wir werden zufrieden sein, in so einem Land zu leben wie Österreich und nicht in einem anderen Land, wo Ignoranz herrscht. Ich glaube, das ist ein großer Lerneffekt für die ganze Gesellschaft, wir werden wahrscheinlich noch mehr lernen, welche Möglichkeiten die digitale Welt bietet. Und wie wichtig uns Nähe, Persönlichkeit, Wertschätzung und auch Humor sind. Nur können wir den Humor in dieser akuten Phase nur schwer genießen. Umso wichtiger ist es, ihn nicht zu verlieren.

**Was kann man beitragen?** Unsere Einstellung bestimmt unser Verhalten. Ich denke, dass diese Phase sehr lange dauern wird. Umso wichtiger ist es, die Weichen zu stellen. Zukunft ist der Ort, wo wir den Rest unseres Lebens verbringen werden. Wir werden Verluste hinnehmen. Es wird viel Schwierigkeiten geben, aber die Energie, die in uns steckt, der Überlebenstrieb, nicht nur, dass wir etwas zu essen haben, sondern auch die Ideen, die kreativen Möglichkeiten, sie werden jetzt extrem gefördert und das müssen wir nutzen. Zu Tode gefreut hat sich noch niemand. Zu Tode geärgert sehr wohl.

**Zum Thema Tod: Hier und in anderen Bereichen ist Humor aber tabu.**

Es gibt sicher einige Situationen, wo Humor deplatziert ist. Aber warum gibt es – unter normalen Umständen – bei Beerdigungen den Leichenschmaus, bei dem man sich an die fröhlichen und humorvollen Erlebnisse mit dem Verstorbenen erinnert? Weil es eben einen Sinn hat, dass man sich nach dem offiziellen Abschied zusammensetzt und

die positiven Erlebnisse Revue passieren lässt. Da merken wir, wie wichtig uns das ist. Das heißt, das eine hat mit dem anderen sehr wohl etwas zu tun.

#### Inwiefern?

Wenn man lachen muss und man sollte nicht, dann merkt man, wie schwer es ist, diese Kraft des Humors zurückzuhalten. Wer sagt, dass ein Anwalt oder ein Banker weniger kompetent ist, nur weil er eine lustige Geschichte auf Lager hat? Humor ist nie ein Ersatz für Kompetenz, aber die beste Ergänzung. Menschen kaufen auch kein Produkt, sondern Gefühl – wenn wir etwas mit Freundlichkeit, Leichtigkeit, einem Lächeln assoziieren. Humor steckt in so vielen kleinen Dingen. Er ist vielseitig und man kann ihn auch digital in Gruppen leben. Das passiert jetzt auch ganz viel. Und wenn man einmal gemeinsam über etwas gelacht hat, dann denkt man: Wir werden das schon schaffen. Und in dieser Situation brauchen wir genau das.



#### Zur Person

**Roman Szeliga** ist Arzt und Autor. Als Mitbegründer der CliniClownserkanteer die positiven Effekte des Humors auf die Heilung schwer kranker Kinder. Heute setzt er sich für die Nutzung des Humors für mehr Leichtigkeit in Alltag und Berufsleben ein.  
[www.roman-szeliga.at](http://www.roman-szeliga.at)  
**Buch:** Hirn mit Herz hat Hand und Fuß, Amalthea-Verlag, 25 Euro.