

Lachen ist Balsam FÜR DIE SEELE!

Herzerfrischend.
Roman Szeliga ist
Arzt, Moderator,
Autor, Keynote
Speaker, Business
Coach, Zauberer
und Österreichs
Humorexperte Nr. 1!

Text Andrea Buday

Unzählige Studien beweisen es und instinktiv wissen wir es alle: Lachen ist die beste Medizin. Denn ein Heiterkeitsausbruch stärkt das Immunsystem, beschleunigt die Atmung, senkt den Blutdruck, verbessert die Verdauung, sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen und er entspannt. Zudem leben humorvolle Menschen – laut Untersuchungen – um sieben Jahre länger und gesünder als „Grantscherben“.

Täglich üben. Es ist nie zu spät, Frohsinn in sein Leben zu bringen, und laut „Humorbotschafter“ Roman Szeliga kann jeder mit ein paar Tipps gute Laune trainieren bzw. erlernen. Ziehen Sie etwa einfach die Mundwinkel nach oben, und Sie fühlen sich sofort besser. Probieren Sie's aus!

look: Lachen tut gut und ist vor allem gesund. Warum lachen erwachsene Menschen dennoch so wenig?

Roman Szeliga: Wir haben es einfach vergessen. Als Kinder haben wir extrem viel gelacht und haben keinen



HAPPY. Roman Felix Szeliga lebt, worüber er referiert: Er verbreitet gute Laune. Ihn zu treffen ist wahrlich wohlthuend.

Gedanken daran verschwendet, ob wir jetzt dürfen oder nicht. Wir haben gelacht, wann immer uns der Sinn danach stand, und damit auch andere angesteckt. Mit der Schule beginnt der sprichwörtliche „Ernst des Lebens“ und wir verlernen das Lachen.

Wer im Büro beim Lachen oder Blödeln „erwischt“ wird, hat ja meist auch sofort ein schlechtes Gewissen.

Ja, da einer unserer Glaubenssätze lautet: „Ich darf nicht fröhlich sein, weil das jetzt Arbeit ist.“ Ein kompletter Blödsinn, denn gute Stimmung bedeutet gute Leistung. Wer fröhlich ist, holt andere aus ihrem Jammertal heraus. Eine Win-win-Situation also. Darum

bin ich ja auch so motiviert, die Menschen wieder zum Lachen zu bringen.

In US-Konzernen leiten regelmäßig Feel-good-Manager Seminare, um die Stimmung zu verbessern.

Ja, und es gibt sogar Unternehmen, die diese Feel-good- oder Good-Mood-Manager fix angestellt und in die Führungsetage geholt haben. In Österreich sind wir erst am Anfang, aber in Deutschland waren bereits Humor-Coaches für den Bundestag im Einsatz. Das könnte manchmal bei uns auch nicht schaden (*lacht*).

Ist Humor angeboren?

Jeder kommt mit einem vernünftigen Humorverständnis auf die Welt. In

der Kindheit hatten wir alle Humor. Natürlich macht es einen Unterschied, ob ich in einem Umfeld aufwache, in dem das Lachen gefördert wird, oder ob ich Teil eines Systems bin, in dem es wahrlich nichts zu lachen gibt. Ich denke allerdings, dass wir uns selbst viel zu oft das Lachen verbieten. Wir gehen in den Zirkus oder gar in den Keller, um nur dort zu lachen. Das finde ich sehr schade.

Kann man Frohsinn, Leichtigkeit und Lachen trainieren?

Ja! Zuerst indem ich mir selbst erlaube, fröhlich zu sein, auch im Job. Ich gehe raus, lächle die Leute an und schaue, was zurückkommt. Oder ich versuche mit kleinen Dingen anderen eine Freude zu bereiten. Wenn ich z. B. spontan einkaufen gehe, um für meine Damen hier im Büro zu kochen, dann zaubere ich ihnen ein Lächeln auf die Lippen. Das wiederum bereitet mir Freude und dann lächle oder lache ich. Aber: Humor darf nicht als Masche verwendet werden, er muss echt sein!

Eine Studie besagt, dass die Menschen vor sechs Jahrzehnten dreimal so viel gelacht haben wie heute.

Das ist insofern spannend, weil die Menschen vor 60 Jahren viel weniger Grund zu lachen hatten als heute, aber sie verfolgten Ziele, kannten keinen Überfluss und freuten sich an Kleinigkeiten. Das kleine Glück zu suchen und



KUNTERBUNT. In seinem Büro dominieren fröhliche Farben wie Orange und Grasgrün.

GROSSARTIG. Mit Kathy Tanner bildete Roman Szeliga 1991 das erste CliniClowns-Paar in Österreich.



sich bewusst zu machen, was wir alles haben, steigert unsere Lebensfreude. Dieses ständige Vergleichen und sich Fragen, warum fährt der ein größeres Auto oder wieso hat die eine schönere Uhr, macht uns nur unglücklich.

Auch kräftige Farben – wie hier in Ihrer Happy&Ness-Eventagentur – versprühen gute Laune ...

Ja, durchaus, aber ebenso Düfte, bestimmte Klänge oder Lieder können die Stimmung und die Lebensfreude sehr heben. Wichtig ist auch: nicht das Glück und den Humor von anderen abhängig zu machen.

Mindestens einmal am Tag sollten wir herzhaft lachen und anderen eine kleine Freude bereiten.

Roman Szeliga

Wie darf man sich einen Ihrer Vorträge vorstellen?

Extrem toll natürlich (*lacht*)! Mein Vortrag ist im besten Sinne des Wortes Infotainment. Ich verpacke Botschaften, die manchmal auch sehr ernst sind, auf eine Art und Weise, die jeder nehmen bzw. – hier kommt der Arzt durch – schlucken kann. Mein Ziel ist, Humor in die Firmenphilosophie zu implementieren und den Menschen zu vermitteln, wie wunderbar es ist, zu lachen. Daher lasse ich sie gleich vor

Ort selbst erleben, wie schön lachen ist und wie gut es tut.

Und ein Vortrag reicht, um die Stimmung in einer Firma längerfristig zu verbessern?

Mit einem Vortrag gebe ich ein Impulsgewitter. Manchmal komme ich noch einmal, um Nachhaltigkeit ins Unternehmen zu bringen. Darüber hinaus gibt es demnächst ein interaktives Online-Seminar zum Thema Humor und Leichtigkeit auf www.heiterbildung.com, bei dem man sich immer wieder Tipps fürs tägliche Leben holen kann.

Selbstironie ist ein Zeichen von großem Selbstbewusstsein oder von gutem Selbstwertgefühl?

Von beidem. Über sich selbst lachen zu können, ist die schönste Kunst. Selbstironische Menschen sind auch sehr beliebt und meist auch erfolgreich, aber es ist eine Kunst. ●

Mehr Infos zu Vorträgen und Seminaren auf www.roman-szeliga.com