Servus,
wie geht's?

MED POP IM GESPRÄCH

Roman Szeliga

Vor 25 Jahren gründete er mit einem kleinen Team die CliniClowns in Österreich und tourte selbst viele Jahre als Clown Dr. Jux verkleidet durch Spitäler, um kranken Kindern mit Humor zu helfen. Im Gespräch mit MEDIZIN populär erzählt der 54-Jährige, was ihn, den damaligen Jungmediziner, zu der Gründung bewogen hat, wie sich die Tätigkeit der CliniClowns im Lauf der Zeit verändert hat, was er aufgrund seiner Erfahrungen als Internist im Clownskostüm heute macht, und was er tut, wenn ihm selber einmal alles andere als lustig zumute ist.

CliniClowns
Lachen ist die beste Medizin.

Fotos: © CliniClowns

LACHEN IST DIE WICHTIGSTE ANSTECKUNGS-KRANKHEIT DER WELT

VON MAG. SABINE STEHRER

MEDIZIN populär
Herr Dr. Szeliga, heuer vor 25 Jahren haben Sie mit Kollegen die CliniClowns gegründet und die ersten Clownvisiten in Europa durchgeführt. Wird das Jubiläum gefeiert?

Dr. Roman Szeliga
Wir feiern sozusagen schon das ganze Jahr über mit verschiedenen kostenneutralen Events, verzichten aber auf eine große Feier, da wir uns durch Spenden finanzieren.

Was hat Sie 1991 eigentlich auf die Idee gebracht?
Der Impuls kam von zwei Seiten: Zum einen habe ich einen Fernsehbeitrag über die damals innovative Arbeit von Clowndoktoren in den USA gesehen. Als ich das gesehen habe, habe ich mir gedacht: 'Wie cool ist das denn?' Zum anderen hat mich eine Kollegin auf dieses Projekt angesprochen. So habe ich mich dazu entschlossen, dies in Österreich im Rahmen eines Pilotprojekts am Wiener AKH umzusetzen.

Die Umsetzung folgte gleich auf den Entschluss?
Fast *(lacht)*. Erst habe ich mir ein spezielles, 'medizinisches' Clown-Programm für das Krankenhaus antrainiert, wobei mir geholfen hat, dass ich mir mein Studium unter anderem als Zauberkünstler verdient hatte. Dann habe ich mich als Dr. Jux verkleidet und begonnen, gemeinsam mit einer ebenfalls als Clown verkleideten Schauspielerin chronisch kranke Kinder in der Dialyseabteilung des Wiener AKH zu besuchen und ihnen mit Humor zu helfen.

Wie ist diese Hilfe vorstellbar?
Vor unseren Besuchen haben wir die Ärzte und das Pflegepersonal gefragt, welche Probleme den jeweiligen Kindern zu schaffen machen, wovor sie sich persönlich fürchten. Das haben wir dann spaßhaft dargestellt, also zum Beispiel nachgespielt, wie jemandem Blutdruck gemessen wird, da kam dann ein Luftballon raus, oder wie jemand eine Spritze bekommt und dabei allerlei Lustiges passiert. Zur Erinnerung an unseren Besuch und daran, dass die Kinder über die gefürchtete Anwendung lachen mussten, haben wir eine Clownnase dagelassen, die kleinste Maske der Welt: Als emotionalen Anker, der die Kinder, auch wenn sie Schmerzen haben, in eine andere Welt entführt, in die des Humors, wo sich niemand fürchten muss.

Das war einfach so möglich?
Zuerst gab es Vorbehalte. Man hat sich beispielsweise gefragt, ob durch →

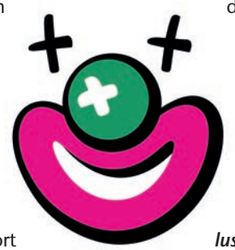
Servus, *wie geht's?*

MED POP IM GESPRÄCH

ROMAN SZELIGA

unsere Arbeit Hygienevorschriften verletzt werden, oder ob wir den Spitalsbetrieb stören. Aber sehr bald, als man bemerkt hat, wie gut den Kindern unsere Besuche tun, hieß es nur noch, wir sollten weitermachen.

Hat sich die Tätigkeit der CliniClowns im Lauf der Zeit verändert?
Von der Herangehensweise, dem Prinzip her nicht. Was sich geändert hat: Wir sind gewachsen. Angefangen haben wir zu zweit. Aktuell betreuen 71 CliniClowns bundesweit rund 60 Spitäler und seit einigen Jahren zusätzlich Pflegeheime. Wir besuchen nun auch alte Menschen, die ja oft irgendwie wieder wie Kinder werden und sich an kleinen Dingen wie an Zauberkunststücken oder gemeinsamem Singen erfreuen. Wenn sie dann die Freude über unseren Besuch mit anderen teilen, kommen sie aus ihrer Einsamkeit heraus, an der sie oft auch im Heim leiden, und aus dem Tal ihrer Depression.



Kann ein Arzt als Clown verkleidet Patienten besser helfen?
Ein Arzt muss sich nicht unbedingt als Clown verkleiden *(lacht)*. Aber es hilft ihm und seinen Patienten auf jeden Fall viel, wenn er Einfühlungsvermögen und Humor hat. Also einer ist, der ein nettes Wort spricht, eine nette Geste macht, sich selbst nicht so wichtig nimmt, einen Schmäh drauf hat, auch einmal einen Witz macht. Das erhöht das Vertrauen der Patienten in den Arzt, es gibt den Patienten Energie und Kraft, steckt sie mit Lachen an. Lachen ist sozusagen die wichtigste Ansteckungskrankheit der Welt, denn dabei werden Stresshormone gesenkt, die Lunge arbeitet besser, die Atmung wird tiefer, es gelangt mehr Sauerstoff ins Blut, sogar die Verdauung wird durch Lachen angeregt.

Das gilt aber auch für Gesunde?
Genau, und obwohl mir die Patienten abgehen, unser Gesundheitssystem hingegen gar nicht *(lacht)*, arbeite ich nicht zuletzt aufgrund meiner Erfahrungen als CliniClown nun nicht mehr als Internist. Ich bin nun als Humorbotschafter tätig, als der ich versuche, durch Vorträge, Seminare und Bücher mehr Lachen in die Welt insgesamt und in die Business-Welt zu bringen.

Ein Unterfangen, das in diesen Zeiten besonders schwer erscheint?
Vielleicht ist es nur ein Tropfen auf den heißen Stein, aber den gebe ich liebend gern, wenn politische Systeme und existenzielle Sorgen Fröhlichkeit und Lachen verhindern.

Was, wenn dies tägliche Ärgernisse tun, wie das Stehen im Stau, etc.?
Ich versuche immer das Positive im Negativen zu finden. Wenn ich im Stau stehe, ärgere ich mich nicht lang, sondern versuche die geschenkte Zeit sinnvoll zu nützen. Ich setze eine bunte Clownsnase auf, die ich immer dabei habe. Wenn mich die Leute um mich damit sehen, bringt sie das meist zum Lachen, und das macht auch mir gute Laune.

Aber Ihnen wird doch auch einmal alles andere als lustig zumute sein?
Prinzipiell bemühe ich mich darum, zu entscheiden, was oder wer mich ärgern ´darf´. Wenn es wieder einmal nötig ist, negative Energie abzuladen, was natürlich vorkommt, versuche ich, mich bewusst gezielt und gleich einmal kräftig zu ärgern. Um rasch aus einer möglichen negativen Spirale herauszukommen, die eigentlich noch keine ist, setze ich anschließend verschiedene Maßnahmen. Schnell vertrieben ist der Ärger zum Beispiel beim Entspannungskochen, wie ich das nenne. Ich koche dann für die Familie asiatisch oder italienisch. Oder ich mache einen extra langen Spaziergang mit unserem Hund Stella, einem Labradoodle.

Um Ärger loszuwerden, betreiben auch viele Sport?
Das mache ich auch, aber nicht, wenn ich mich gerade geärgert habe, sondern einfach so. Ich spiele gern Volleyball, gehe Laufen, Schwimmen, im Winter Skifahren.

Womit bringen Sie die Menschen als nächstes zum Lachen?
Hoffentlich mit meinen nächsten Vorträgen, Seminaren und einem Infotainment-Programm mit kabarettistischen Zügen, das 2017 zur Aufführung kommen wird. ■

Webtipps
www.roman-szeliga.com, www.cliniclowns.at

Foto: © CliniClowns