



Ein Grund zum Lachen

Im Rahmen der Vortragsreihe „Impulse für Kopf und Herz“ kommt Dr. Roman F. Szeliga am 9. Dezember in die Johann-Pölz-Halle nach Amstetten. Thema: „Humor im Job: Der unterschätzte Erfolgsfaktor.“ Wir baten den Facharzt für Innere Medizin und anerkannten Experten für Humor im Geschäftsleben zum Interview.

Von Hans Schoder

06

HALLO MOSTVIERTEL
EIN EXTRA DER NÖN

Herr Szeliga, zu Beginn möchte ich gerne wissen: Haben Sie heute schon gelacht und wenn ja, worüber?

Dr. Roman Szeliga: Oh ja! Und das gleich am frühen Morgen. Ich habe mir im Halbschlaf zwei verschiedene Socken angezogen, schwarz und blau. Aufgefallen ist's mir erst auf der Bühne, als ich eine Pause machte und herunterblickte. Das Publikum hat nichts gemerkt, hoffe ich. Vielleicht mache ich aber noch eine Story daraus – „Die Socke der Erkenntnis“. Immerhin beweist sie: Wer im Leben farblich daneben greift, kann trotzdem gut auftreten.

Sie gelten als Humor-Experte. Vergeht Ihnen angesichts der vielen Krisen und Schlagzeilen nicht manchmal selbst das Lachen? Natürlich. Ich bin ja kein Clown auf Dauerbetrieb. Ich lese dieselben Nachrichten wie alle anderen, spüre dieselben Sorgen. Aber gerade dann denke ich mir: Jetzt erst recht. Humor ist kein Luxus für gute Zeiten, sondern ein Überlebensmittel für die schwierigen. Lachen ist für die Seele das, was Sauerstoff für die Lunge ist. Ohne geht's kurz, aber nicht lang. Als Arzt weiß ich: Leben ohne Humor ist ähnlich wie eine OP ohne Narkose: Es tut verdammt weh!

Wie kommen Sie in solchen Momenten wieder „auf die Spur“? Ich überlege mir, ob ich eine globale Situation, die mich belastet, akut ändern kann. Wenn nicht – wie es sehr oft der Fall ist – konzentriere ich mich auf das Änderbare in meiner kleinen Welt.

Wenn mir dieser Bad News Tsunami wirklich zu viel wird, dann habe ich für mich eine Methode entdeckt, die für Entspannung sorgt: etwas nicht anzuklicken, etwas nicht zu lesen, etwas nicht zu schauen und etwas nicht weiterzuleiten!

Dazu atme ich tief durch, mach mir einen Espresso und erinnere mich daran, dass sich kaum ein Problem gelöst hat, indem man finster geschaut hat. Es hat noch nie wer durch Jammern die Welt nachhaltig verbessert. Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei

Menschen, sagte schon Victor Borge. Ich ergänze gern: Und zwischen zwei Sorgen. Wenn ich merke, dass's mich runterzieht, frage ich mich: „Werde ich in einem Jahr darüber lachen?“ Und siehe da, – manchmal schmunzle ich schon nach einer Stunde.

Kann man Humor oder Lachen lernen? Unbedingt! Niemand kommt humorlos auf die Welt, höchstens mit zu vielen ernstesten Erwachsenen rundherum. Humor ist wie ein Muskel: Wer ihn trainiert, wird stärker darin. Das beginnt bei kleinen Dingen: sich selbst nicht zu ernst nehmen, auch mal über die eigenen Missgeschicke schmunzeln, die Perspektive wechseln, sich zu fragen, was ist das Komische im Ernstesten, was ist das Verbindende im Trennenden. Man kann sogar lernen, elegant zu scheitern mit Stil und Augenzwinkern. Das ist wahre Humor-Kompetenz und die beste Basis für eine neue Fehlerkultur!

Man sagt ja: Lachen ist gesund. Können Sie das als Arzt bestätigen? Aber hallo! Ich war viele Jahre Internist und kann bestätigen: Lachen ist die billigste und angenehmste Therapieform der Welt. Es senkt den Blutdruck, kurbelt das Immunsystem an, baut Stresshormone ab und es ist völlig rezeptfrei. Ich nenne es gern: die schönste Nebenwirkung des Lebens. Und was alles in der Humorthérapie bei schwerkranken Menschen möglich wird, habe ich mit den Cliniclowns erlebt, bei denen ich mit einem kleinen Team 1991 als erstes Clownpaar Europas gemeinsam mit Kathy Thanner Pionierarbeit leisten durfte. Wenn ich sehe, was daraus nach 34 Jahren in Österreich und in Europa geworden ist, dann bin ich darauf schon sehr stolz.

Hat sich der Humor in unserer Gesellschaft verändert? Früher lachte man vielleicht leichter? Ja und nein. Der Humor verändert seine Form, aber nicht seine Funktion. Früher hat man über Nachbarn und Politiker gelacht, heute über Algorithmen und den Paketdienst. Ok, über Politiker lacht man heute im-

mer noch, – da ist einfach auch das Angebot zu groß.

Entscheidend ist nicht, worüber man lacht, sondern wie. Wenn der Humor ehrlich, menschlich und respektvoll bleibt, trifft er immer. Ich glaube: Wir brauchen weniger Zynismus und mehr Zuversichtslachen. Also kein Lachen über andere, sondern miteinander.

Stehen Humor und Lebensglück in direktem Verhältnis? Ich würde sagen: Sie sind beste Freunde. Wer lacht, ist nicht automatisch glücklich, aber er öffnet die Tür dazu. Lachen ist eine Haltung: zu sich selbst, zu anderen, zum Leben. Es ist wie Sonnenschein im Kopf, er ändert nicht das Wetter, aber die Stimmung. Wie sagt mein gern zitiert Karl Valentin so schön: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“

Lachen und Auslachen – zwei verwandte Wörter, aber Welten dazwischen. Wo ist für Sie die Grenze? Beim Respekt. Lachen darf verbinden, aber nie verletzen. Wer jemanden auslacht, baut Mauern; wer mitlacht, baut Brücken. Humor ist ein soziales Schmiermittel, aber wie jedes Schmiermittel gehört es an die richtigen Stellen. Sonst quietscht's woanders, denn Humor über andere, insbesondere in hierarchischen Systemen, kann eine sehr schmerzvolle Waffe sein.

Sie stehen über hundert Mal im Jahr auf der Bühne. Woher nehmen Sie all diese Energie? Energie entsteht für mich durch Begegnung. Ich bekomme auf der Bühne so viel zurück, Blicke, Reaktionen, dieses gemeinsame Schwingen im Raum. Wenn Menschen lachen, nachdenken, sich berühren lassen, dann spüre ich: Das, was ich da tue, bewirkt etwas. Diese Resonanz ist mein größter Akku.

Außerdem habe ich das große Glück, etwas zu tun, das ich zutiefst liebe. Ich rede über Themen, die mich begeistern: Kommunikation, Menschlichkeit, Humor. Ich sehe mich nicht als „Entertainer“, sondern als jemand, der Menschen da-

Niemand kommt humorlos auf die Welt, höchstens mit zu vielen ernstesten Erwachsenen rundherum.

Dr. Roman Szeliga

ran erinnert, wie leicht Verständnis sein kann, wenn man Herz und Hirn einschaltet. In der Reihenfolge!

Natürlich gibt es Tage, an denen ich müde bin oder mit vier Stunden Schlaf in den Zug steige. Aber sobald ich auf die Bühne komme und diese ersten Sekunden spüre, das Rumoren im Saal, das neugierige Lächeln im Publikum, ist alles weg. Ich bin voll da. Das ist wie ein Stromkreis, der sich schließt: Ich gebe Energie, und sie kommt vielfach zurück.

Ich achte aber auch bewusst darauf, sie wieder aufzuladen: mit meiner Frau, bei Spaziergängen mit meinem Hund, beim Sport (obwohl mich dzt. eine Verletzung leider zum Pausieren zwingt...), gemeinsames Erleben mit Freunden und viel Humor abseits der Bühne. Und, ja, mit Pausen. Denn selbst ein gutes Orchester braucht Stille zwischen den Tönen. >

Ok, über Politiker lacht man heute immer noch – da ist einfach auch das Angebot zu groß.

Dr. Roman Szeliga

HALLO MOSTVIERTEL
EIN EXTRA DER NÖN

07



Dr. Roman Szeliga, am 9. Dezember zu Gast in der Johann-Pözl-Halle Amstetten: „Wer lacht, verändert nicht die Welt, aber vielleicht den Moment!“ Foto: Thomas Lerch

Leidenschaft, Sinn und Begegnung – das sind meine drei Energiequellen. Und vielleicht auch ein bisschen die Mission, die Welt ein klein wenig besser und fröhlicher zu machen.

Was dürfen die Besucher Ihres Vortrags am 9. Dezember in der Johann-Pözl-Halle erwarten – Wissenschaft, Kabarett oder eine Mischung? Eine wohl dosierte Mischung, wie ein Cocktail: ein kleiner Teil verständliche Wissenschaft, ein Teil interaktives Kabarett, ein Spritzer Lebensfreude, gut geschüttelt, nicht gerührt. Ich bringe Forschung und Humor zusammen, damit's nicht nur lustig ist, sondern auch bleibt. Humorvolle Tools, die Kommunikation und unser Miteinander auf ein neues Level heben. Inspirierende, originelle Beispiele aus vielen Bereichen, die zeigen, wie Leichtigkeit Wirkung entfaltet.

Impulse, wie du deinen eigenen Zugang zu dieser positiven Emotion neu entdecken kannst.

Und natürlich: die eine oder andere Überraschung, die Du nicht

verpassen solltest! Dieser Vortrag ist also kein klassisches Format, sondern eine Einladung zum Mitdenken, Mitlachen und Mitnehmen. Für alle, die Lust haben, neue Perspektiven zu entdecken und mit einem Augenzwinkern frische Ideen zu entwickeln.

Gibt es Menschen, die Sie zum Lachen bringen?

Zum Glück viele! Meine Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen und oft auch das Publikum.

Kinder sind übrigens die besten Humorlehrer. Die nehmen das Leben noch nicht so ernst wie wir Erwachsenen und genau das ist ihr Geheimnis.

Und ich liebe Situationskomik, also kein Skript, kein doppelter Boden, nur ein unerwarteter Moment, der Realität und Reaktion kurzschließt und uns zum Lachen bringt. Das mag ich!

Mit wem würden Sie sich gern auf einen Kaffee treffen? Mit Robin Williams, dem genialen Comedian und Schauspieler, den ich u.a. im

Blockbuster „Patch Adams“ erleben durfte. Leider nur noch in Gedanken. Ich hätte ihn gern gefragt, wie er es geschafft hat, den feinen Humor so präzise mit Tiefsinn zu verbinden.

Und wenn ich mir noch jemand dazusetzen dürfte, würde ich den Herrn Einstein nehmen und ihn fragen, was er so darüber denkt, dass er so oft zitiert wird, auch mit Aussprüchen, die sicher nicht von ihm stammen! Was er aber sicher mal gesagt hat: „Phantasie ist wichtiger als Wissen.“ Ich finde, Humor ist die charmanteste Form von Phantasie.

Zum Schluss – Weihnachten steht vor der Tür. Was ist Ihr größter Wunsch? Mein größter Wunsch? Natürlich Gesundheit, das bin ich schon meinem Arztberuf schuldig. Und, dass wir uns im neuen Jahr wieder öfter ehrlich anlachen. Nicht digital, nicht durch Emojis, sondern echt. Von Mensch zu Mensch. Und persönlich wünsche ich mir, dass ich morgens wieder einmal gleiche Socken anziehe. Aber ganz ehrlich: Wenn nicht, wäre es auch kein Dra-

ma. Das Leben ist zu kurz für perfekte Garderobe.

„Wer lacht, verändert nicht die Welt, aber vielleicht den Moment. Und glückliche Momente sind oft das Wichtigste im Leben.“ Allen Erstes!

HUMOR IM JOB: DER UNTERSCHÄTZTE ERFOLGSFAKTOR

Ein Abend mit Dr. Roman Szeliga im Rahmen der Vortragsreihe der Leader-Region Tourismusverband Moststraße und „Gesunde Gemeinden“ der Region zum Thema mentale Gesundheit.

**Di., 9. Dez. 2025
Johann Pözl-Halle
Amstetten**
Beginn: 18.30 Uhr
Eintritt: € 17,-
Tickets: www.oeticket.com

Kyokushin Karate – Kampfsport für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!

Es ist medizinisch erwiesen, dass Sport glücklich macht. Gerade Kinder brauchen Bewegung und müssen gefordert werden. Kyokushin Karate ist Sport auf höchstem Niveau. Es fordert den Körper und trainiert den Geist. Disziplin steht dabei an oberster Stelle.

Schnuppertraining in Erlauf, Yspertal, Melk

Bei den Kyokushin Karate-Kursen sind Neueinsteiger und Bewegungshungrige ab fünf Jahre, Jugendliche und Erwachsene herzlich willkommen. Durch die Teilnahme an einem kostenlosen Schnuppertraining kann man sich vorab ein Bild dieses Sports machen. Es wird mit einfachen Übungen und Bewegungsabläufen begonnen, damit



Bogdan Mielnik möchte den Bekanntheitsgrad von Kyokushin Karate steigern.
Foto: privat

man einen kleinen Einblick in das Herz des Kyokushin Karate bekommt. So fühlt man sich bald körperlich, geistig und seelisch jeder Belastung im schulischen, beruflichen und privaten Alltag gewachsen. Sensei Bogdan Mielnik wird einen schrittweise für die Kunst des Karatesports begeistern. Durch praktischmethodischen Bewegungsaufbau erlernt man Techniken, die man durch Übung bis zum Wettkampfsport steigern kann.

Weitere Informationen über die



Kyokushin Karate fordert den Körper und trainiert den Geist. Jetzt zum Schnuppertraining anmelden!

Foto: BearFoto/Shutterstock.com

Schnuppertrainings (in Erlauf, Yspertal und Melk) und über seine Kursangebote erhalten Sie direkt bei Bogdan Mielnik unter:
Tel. **0676/35 47 737** oder **0676/35 47 736** oder auch per E-Mail: bm.karateclub@gmx.at

NÖN

Foto: Maria Walschitz/Shutterstock.com

Mit dem NÖN-Digitalabo täglich bestens informiert

- + **Werbereduziertes Lesen** auf NÖN.at
- + **Uneingeschränkter Zugriff** auf NÖNplus Inhalte aller Regionen
- + **Zwei ePaper Ausgaben** aus zwei Regionen deiner Wahl
- + **AboClub** mit vielen Vorteilen

Immer wissen, was vor deiner Haustüre passiert!

[NÖN.at/abo/digital](https://non.at/abo/digital)