

# „Humor ist wie eine Schutzfolie für das Herz“

Zum Weltlachtag erklärt ein Experte, was im Gehirn passiert, wenn wir etwas witzig finden, und wie man Humor auch erlernen kann.

EVA HAMMERER

**SALZBURG.** Erwachsene lachen einer Studie zufolge nur rund 15 Mal pro Tag. Der Mitbegründer der CliniClowns Austria, Internist, Kabarettist und Führungskräfte-trainer Roman Szeliga erläutert im SN-Interview, dass Lachen sprichwörtlich gesund ist.

## SN: Wir leben in Zeiten voller Unsicherheit. Wie kann man Lachen in das Leben bringen?

**Roman Szeliga:** Lachen ist in schwierigen Zeiten oft das Erste, das verloren geht – und gleichzeitig genau das, was wir am meisten brauchen. Leichtigkeit kehrt dann zurück, wenn wir uns selbst nicht immer ganz so ernst nehmen: Kleine Momente im Alltag – ein unerwarteter Witz, ein bewusstes Schmunzeln über die eigenen Pannen – können schon reichen, um den Blick auf das Leben wieder freundlicher zu färben. Auch der Austausch mit anderen hilft: gemeinsam lachen, sich gegenseitig zum Schmunzeln bringen, nicht nur über Probleme sprechen, sondern auch über das Komische im Chaos. Humor ist kein Verdrängen – er ist ein Perspektivwechsel. Und wer es schafft, auch in schwierigen Situationen den eigenen Humor nicht zu verlieren, der bleibt innerlich beweglich.

## SN: Was kann Humor außerdem leisten?

Humor ist wie ein Vitalstoff für unsere Seele, legales Doping, Immunisierung gegen schlechte Stimmung und vieles mehr. Ich würde sogar sagen, Humor ist das „Vitamin L“, das uns durch den grauen Alltag hilft. Humor verleiht uns die Fähigkeit, über uns selbst zu lachen und das Leben nicht zu ernst zu nehmen. Humor ist wie ein mentaler Ausgleich, der uns hilft, den Kopf

frei zu bekommen. Wer Humor hat, schaut auf die Welt durch eine Art komische Distanzbrille, die das Leben weniger bedrohlich erscheinen lässt. Was ich als Arzt und Mitbegründer der CliniClowns gelernt habe: Humor gibt Zuversicht und Hoffnung. Wer lacht, gibt nicht auf.

## SN: Warum lachen wir über bestimmte Dinge? Oder anders gefragt: Was löst Lachen aus?

Lachen ist wie ein natürlicher Reflex, der uns hilft, die Welt zu verarbeiten. Es ist die Reaktion des Gehirns auf eine unerwartete Wendung, die Überraschung, die sich plötzlich in Erleichterung verwandelt. Wenn jemand einen unerwarteten Witz, eine humorvolle Story mit überraschender Pointe erzählt oder ein Missgeschick passiert, dann ist unser Gehirn kurz im Hä?!-Modus und verarbeitet den Moment. Und zack wird es mit einem Lachen belohnt! Der Gag ist, wenn zwei Sachen auf einmal zusammenkommen, die normalerweise nicht zusammengehören. Ein gutes Beispiel ist ein Clown auf einer Hochzeit – oder ich mache es noch drastischer: ein Clown im Parlament. Wobei letzteres Szenario vielleicht wirklich eine gute Idee wäre ... Das Bild ist witzig, weil es unerwartet und ein bisschen absurd ist. Humor hat die Fähigkeit, die verschiedenen Teile unseres Gehirns auf ganz charmante Weise zu verbinden – wie ein Tanz der Neuronen, der die Lachmuskeln aktiviert.

## SN: Ist Lachen auch gesund?

Ja, das Lachen ist wie eine innere Wellnesskur für den Körper. Es ist nicht nur gut für die Seele, sondern auch für den Kreislauf, das Immunsystem und sogar die Muskeln. Lachen kann den Blutdruck und Stresshormone senken und die Produktion von Endorphinen fördern, was uns glücklich und entspannt



„Lachen ist wie eine Mini-Urlaubspause für unseren Körper“, sagt der Humor-Experte Roman Szeliga.

macht. Sogar ein positiver Einfluss auf Schmerzwahrnehmung wurde in Studien nachgewiesen. Lachen ist wie eine Mini-Urlaubspause für unseren Körper, bei der wir gleichzeitig trainieren. Ein herzhaftes Lachen ist wie ein kleines Fitnessstudio für die Bauchmuskeln – wer viel lacht, kann sich fast ein Sixpack zulegen. Und wer sich einmal so richtig auslachen kann, fühlt sich am Ende wie nach einem schönen, stressfreien Spaziergang – alles lockerer, alles besser.

## SN: Warum ertragen humorvolle Menschen schlimme Situationen im Leben besser als weniger humorvolle Menschen?

Humor imprägniert unsere Seele und schützt sie vor außerordentlichen Belastungen. Humorvolle Menschen haben zudem einen mentalen „Trick“, der sie vor der Schwere des Lebens schützt: Sie können auch in den dunkelsten Momenten das Licht am Ende des Tunnels sehen. Manchmal ist es ge-

nau dieser Blickwinkel, der sie durch schwierige Zeiten bringt. Und Humor ist auch ein emotionaler Puffer: Er hilft, schwierige Situationen zu entschärfen, wie ein Fallschirm, der den freien Fall bremst. Wenn man über die eigenen Missgeschicke lachen kann, verliert die Sache an Bedrohlichkeit. Man ist nicht mehr das Opfer, sondern der Komiker der eigenen Geschichte. Humor ist wie eine Schutzfolie für das Herz, wenn wir es zulassen. Denn die Erlaubnis müssen wir uns schon selbst geben, manche Dinge leichter zu nehmen und über Fehler oder Pannen lieber zu schmunzeln, als sich zu ärgern.

## SN: Sie bieten Trainings für Führungskräfte an. Was genau unterrichten Sie da?

In meinen Trainings geht es darum, wie Führungskräfte mit Humor bewusst und professionell umgehen können – nicht, um witzig zu sein, sondern um echte Verbindung zu schaffen. Humor hilft, Gespräche

zu entspannen, schwierige Situationen besser zu meistern und dabei trotzdem klar und wirksam zu bleiben. Einen weiteren Schwerpunkt sehe ich auch in der Kommunikation und hier vor allem in der Präsentation und bei Reden sowie Vorträgen. Aus langjähriger Bühnenerfahrung weiß ich, dass oft kleine Veränderungen Großes bewirken können. Es schafft Nähe, wenn man die eigene, menschliche Seite auch als Führungskraft zeigt – und die ist halt nicht immer perfekt. Aber genau das ist es, was ich vermitteln möchte: Das Unperfekte ist das neue Perfekte. Die Erlaubnis dazu müssen sich die Führungskräfte allerdings selbst geben.

## SN: Kann man Humor auch „erlernen“?

Absolut. Humor ist kein angeborenes Talent, sondern eher eine Art Übung, die man in seinem Leben kontinuierlich verbessern kann. Es ist wie ein Instrument, das man spielt: Am Anfang klingt es noch etwas schrill, aber mit Übung wird es immer harmonischer. Man kann sich gute Techniken und Methoden aneignen. Man kann lernen, das Timing zu verbessern, und beobachten, wie andere Humor einsetzen. Dabei entwickeln wir unseren eigenen Humor.

Es ist wie beim Kochen: Man beginnt mit einfachen Zutaten und entwickelt nach und nach seinen eigenen Humorstil. Aber auch wichtig ist: Humor ist nicht immer für alle. Was der eine lustig findet, könnte den anderen total überfordern. Humor ist also wie ein gutes Gewürz: Ein bisschen macht das Leben bunter und schmackhafter, aber zu viel kann schnell unangenehm werden. Wie in der Medizin gilt es auch hier: Die Dosis macht das Gift. Aber bei einem bin ich mir absolut sicher: Ein Lächeln verändert die Welt – allen Ernstes!

## KURZ GEMELDET

### Besser in den gleichen Arm impfen lassen

**SYDNEY.** Coronaimpfungen zeigen eine bessere Wirkung, wenn die benötigten Impfdosen in den gleichen Arm verabreicht werden. Das ist das Ergebnis einer im Fachblatt „Cell“ veröffentlichten Studie einer Gruppe um Tri Phan von der Universität New South Wales in Sydney und dem australischen Forschungsinstitut Garvan Institute of Medical Research. B-Gedächtniszellen können so besser aktiviert werden. „Dies ist eine grundlegende Entdeckung darüber, wie sich das Immunsystem organisiert, um besser auf äußere Bedrohungen reagieren zu können – die Natur hat sich dieses geniale System ausgedacht und wir beginnen gerade erst, es zu verstehen“, betont Phan in einer Aussendung. SN, APA

## Der Avatar in der Notfallambulanz

Spitzenmediziner entwickeln KI-unterstützte Ersteinschätzung von Patienten in Notaufnahmen.

**WIESBADEN.** Ein Avatar soll gemäß deutschen Spitzenmedizinern die richtigen und entscheidenden Fragen an Patienten stellen, welche Notfallambulanzen aufsuchen. Damit wird auch bei Personalmangel entschieden, wer besonders dringend Hilfe braucht. Solche Systeme werden am Samstag beim Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) in Wiesbaden präsentiert.

„Die Integration von künstlicher Intelligenz in den Notaufnahmen ermöglicht eine effizientere, besser strukturierte und qualitativ hochwertige Ersteinschätzung aller Patientinnen

und Patienten. Systeme wie DokPro oder der Kommunikationsroboter können den Patientenfluss verbessern und das Personal spürbar entlasten – zugunsten der bestmöglichen Versorgung der kritischsten Fälle“, erklärte Ivica Grgic, Leiter des XR-Lab in Medicine und Experte für Virtual-Reality-Anwendungen an der Uniklinik Gießen/Marburg.

Der Hintergrund: Immer mehr Menschen suchen medizinische Hilfe in den Notfallambulanzen. Das gilt für Deutschland genauso, wie es auch in Österreich seit Jahren kritisiert wird. Oft muss dort innerhalb kürzester Zeit entschieden werden, wer besonders dringend behandelt werden sollte. „Der Per-



KI soll die Mediziner entlasten.

sonalmangel verschärft die Situation zusätzlich. In vielen Notaufnahmen herrscht Überlastung. Zu viele Patientinnen und Patienten, zu wenig Personal, hoher Dokumentationsaufwand und Zeitdruck. Oft dauert es lange, bis Hilfesuchende überhaupt ihr Anliegen schildern

können, und noch länger, bis es zur Diagnose und Behandlung kommt“, heißt es von der DGIM.

Neue KI-Technologien lassen hoffen: Ziel sei eine zügige, strukturierte erste Erhebung der Krankengeschichte sowie eine orientierende Ersteinschätzung, die das Personal entlaste und den Weg ebne, besonders dringende Fälle schnell identifizieren und priorisieren zu können. Das an der Uniklinik Gießen/Marburg entwickelte System DokPro setzt hier an und übernimmt, sobald ein kritischer Zustand eines in der Notfallambulanz angekommenen Patienten ausgeschlossen ist, die strukturierte Erhebung der Patientendaten. SN, APA