

Menschen, die sich freuen,
sind kontaktfreudiger und
offener für Neues.

Freude in hohen Dosen

Lachen und Freude sind für uns psychisch und physisch sehr wichtig. Trotzdem werden beide oft stiefmütterlich behandelt. Humorexperte Dr. Roman Szeliga erklärt im Gespräch, warum man sich täglich Freude gönnen und lachen sollte.

VON UDO SEELHOFFER

Granatapfel: Wenn Sie selbst ein Lachen wären: Wären Sie ein befreites Auflachen oder ein amüsiertes Lächeln?

DR. ROMAN SZELIGA: Ein herzerfrischendes Lachen. Ich glaube, ich würde die ganze Klaviatur des Lachens nutzen. Ich bin eine „Lachwurzen“, wie man in Österreich sagt.

Sie sagen in Ihrem Buch „Expedition Freude. Auf der Suche nach der schönsten Emotion der Welt“, dass die Freude oft nur als Bonus oder gar als ungebetener Gast gesehen wird. Warum ist das so, wenn sie so wichtig ist?

Das hat vielleicht mit dem schlechten Gewissen zu tun. In der Welt ist so viel Leid und Ungerechtigkeit. Viele denken dann: „Mir geht es gut, aber ich darf das nicht nach außen zeigen.“ Hinzu kommt, dass Freude oft als etwas Besonderes gesehen wird, das wir nur zu speziellen Gelegenheiten herausholen. Ich erinnere mich da an meine Urgroßmutter. Nach ihrem Tod haben wir bei ihr alle Geschenke der letzten Jahre noch ungeöffnet gefunden, nach dem Motto: „Das heben wir uns für bessere Zeiten auf.“ Mit der Freude ist es

ähnlich. Das ist schade, denn Freude kann man sich jeden Tag in hohen Dosen gönnen.

Warum ist Freude die einzige Emotion, die sich verdoppelt, wenn man sie teilt, zum Beispiel durch eine ehrenamtliche Tätigkeit?

Gerade wenn ich für jemand anderen etwas Gutes tue, potenziert sich das. Erstens fühlt sich der betroffene Mensch besser, weil er etwas Positives bekommt. Zweitens fühle ich mich gut, weil ich weiß, dass ich der Grund dafür bin. Ich merke auch bei den CliniClowns, wie schön es ist, wenn man anderen eine Freude macht, die gerade wahrscheinlich gar nicht viel zu lachen haben.

Gibt es „Patentrezepte“, wie man die Freude wiederfinden kann, oder ist das individuell?

Jeder Mensch hat ein anderes Freude-Empfinden. Gott sei Dank! Wenn für jemanden die Freude in der Natur liegt, versuche ich, das in diese Richtung zu bewegen. Ich gebe die Frage an Sie weiter: Wobei freuen Sie sich am meisten?

Ich habe mich zuletzt sehr gefreut, als meine Lebensgefährtin mich überredet hat, etwas zu unternehmen und nicht in der Wohnung sitzen zu bleiben.

Super! Wenn zum Beispiel die Lebenspartnerin einen Vorschlag macht, den man akzeptiert und sich denkt: „Das ist eine

Ich entscheide, ob ich mich freue, mir etwas egal ist oder ich mich ärgere.



coole Idee!“, dann freuen Sie sich und Ihre Lebensgefährtin freut sich auch, weil Sie sich freuen. Das ist wie Pingpong.

Ist das dann auch das im Buch angesprochene Beziehungskonto?

Genau. Beim Beziehungskonto gibt es die besten Zinsen, indem ich sage: „Für wen mache ich etwas Nettes?“ Man muss dabei aber aufpassen, weil Menschen, die sehr viel einzahlen, oft ausgenutzt werden, weil sie nicht genauso viel zurückbekommen und auch auf sich selbst vergessen. Man hat nur begrenzte seelische Ressourcen und muss schauen, dass es einem selbst gut geht, damit man anderen etwas Gutes tun kann.



Dr. Roman Szeliga
ist Mitgründer der
CliniClowns Austria,
Humorexperte,
Keynote Speaker und
Buchautor.

Das passende Bibelzitat dazu wäre:

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“
Ich würde sogar sagen: „Liebe dich selbst, genauso wie den Nächsten“. Das ist wichtig. Menschen, die sich selbst aufopfern, schauen selten auf sich, zum Beispiel in der Pflege. Sie machen etwas mit überdimensionaler Begeisterung und merken dadurch nicht, was das mit ihrem Körper macht.

Freude ist auch ein Produktivitäts-Booster.

Menschen, die sich freuen, sind belastbarer, kontaktfreudiger, gehen besser durch Krisen und sind offener für Neues. Freudvolle Menschen stecken andere mit der Freude an. Ich kann mich nicht nach einer Krise oder Krankheit sofort wieder freuen. Ich kann aber versuchen, das Positive im Negativen zu finden. Wenn mich während einer Krankheit meine Enkel öfter besuchen und mir das guttut, kann ich überlegen, wie ich das nach der Therapie intensiviere.

Menschen, die sich freuen, sind belastbarer, kontaktfreudiger, gehen besser durch Krisen und sind offener für Neues.

Sie stellen im Buch Freude als bewusste Entscheidung dar. Wie kann man diese Entscheidung auch in einer Krise treffen, in der einem das schwerfällt?

Zunächst braucht jeder im Leben – wie beim EKG – Höhen und Tiefen. Eine Nulllinie ist nie gut. Ich glaube aber, dass es wichtig ist, die Freude als etwas zu sehen, was ich selbst in der Hand habe. Ich entscheide, ob ich mich freue, mir etwas egal ist oder ich mich ärgere. Das muss man lernen, aber ich gehe viel lockerer durch die Welt, weil ich die Entscheidungen treffe.

Was macht Ihnen persönlich Freude?

Mit freudvollen Menschen über das Thema Freude zu reden. Andere mit guter Laune anzustecken, macht mir riesengroße Freude. Wir verschieben die Freude oft auf die zweite Lebenshälfte und wissen aber nicht, wann diese beginnt oder begonnen hat. ■

Buchtipps

Expedition Freude. Auf der Suche nach der schönsten Emotion der Welt, von Dr. med. Roman Szeliga, Verlag Amalthea Signum, ISBN 978-3-99050-302-7, 240 Seiten, €27,-, E-Book € 21,99



Internettipp

www.roman-szeliga.com