# „Bewusst die kleinen Freuden des Lebens genießen“

## Warum Humor und Lachen so wichtig sind, darüber spricht der Arzt Roman Szeliga am Freitag beim „Herzoktober“

VON ROMAN **KLOIBHOFER**

**RIED.** Mit dem Aktionstag „Herzoktober“ hat der Verein Gesundes Ried einen Fixpunkt im Rieder Gesundheits-Jahr gesetzt. Am Freitag, 9. Oktober, wird im Rieder Stadtsaal der Arzt, Redner und Humorbotschafter Roman Szeliga als Referent zu hören sein. Humor ist für ihn im Leben entscheidend – warum, darüber spricht er im OÖN-Interview:

**Ihr Vortrag steht unter dem Motto „Gesundheit beginnt mit einem Lächeln“ – das klingt simpel, ist aber nicht so einfach, wie wir alle wissen. Wie gelingt das?**

**Roman Szeliga:** Humor schätzen oder merken wir erst dann, wenn er verloren geht. Lachen ist ein Ausdruck von Leichtigkeit, und diese Leichtigkeit ist durch Corona verloren gegangen. Wir dürfen aber die Kollateralschäden, die damit einhergehen, nicht vergessen, etwa Frustration und Angst. Humor ist kein Allheilmittel, sonst würde ich ihn als Arzt verschreiben, aber Lachen setzt positive Energie frei, reduziert Stress, macht schmerzresistenter. Es gibt gute Studien, die zeigen, was eine Minute Lachen an positiver Energie erzeugt – im Gegensatz zu einer Stunde am Computer.

**Corona lässt uns angstvoll nach vorne blicken, vielen Menschen fehlt die Planungssicherheit. Wie schaffen wir es, positiv den Blick in die Zukunft richten?**

Viele meiner medizinischen Kollegen sagen, es wird keine Zeit nach Corona geben, sondern nur eine Zeit mit Corona. Je früher wir das akzeptieren, umso besser können wir damit umgehen. Wir haben das bei der Grippe akzeptiert, und wir werden es auch bei Corona akzeptieren müssen. Die Hygienemaßnahmen sollten ja eigentlich nicht neu sein. Neu ist vielleicht die Maske. Wir sollten bewusst die kleinen Freuden und schönen Momente des Alltags genießen und dem Spaß Raum geben. Hoffnung gibt natürlich der künftige Einsatz von Medikamenten oder eines Impfstoffes, aber das wird vermutlich erst Ende Frühjahr 2021 der Fall sein. ‘Die Hoffnung stirbt zuletzt’, heißt es oft – mein Motto ist hingegen ‘Die Hoffnung lebt zuerst’.

**Einer der Aspekte, über die Sie sprechen, befasst sich mit der Frage, was von Corona bleibt. Was wird bleiben?**

Weltweit ist auch eine Isolationspandemie festzustellen. Die Auswirkungen, wenn soziale Kontakte verringert werden müssen, dürfen nicht unterschätzt werden. Andererseits: Wir sind Menschen, und wir sind unheilbar sozial, wir wachsen zusammen und wir schauen aufeinander. Wir können dem Virus nicht die rote Karte zeigen und sagen ‘So, das war’s jetzt’. Diese Situation müssen wir akzeptieren, sonst wird unser Leben angstvoll bleiben. Distanz halten und Maske tragen – ja, aber bitte betrachten wir unser Gegenüber nicht als potentiellen Bio-Attentäter.

Internist, Redner, Cliniclowns-Mitgründer, Humorbotschafter: Roman Szeliga (C.Husar)

**Sie schaffen es, Medizin unterhaltsam zu vermitteln – das ist gar nicht so einfach, oder?**

Da halte ich es mit Arthur Schopenhauer, der hat gesagt: ‘Man gebrauche gewöhnliche Worte und sage ungewöhnlcihe Dinge’. Wichtig ist es, klare Worte zu verwenden. Dabei darf der Spaß im Nacken sitzen, und mitunter sind es überraschende Botschaften, die ich vermittle. Meine Vorträge sind Infotainment, und dabei ist es entscheidend, Lebensbereiche zu wählen, die alle betreffen, um die Identifikation zu fördern. Ich halte rund 150 Vorträge im Jahr, und beim Vortrag in Ried werde ich auch die lustigsten Hoppalas und Pannen zum Besten geben. Eine Minute Lachen schafft 20 Minuten mehr Lebenszeit – alleine das ist schon die Botschaft!

**Ihre Botschaft richtet sich auch an Führungskräfte im Unternehmen – was raten Sie diesen im Umgang mit deren Mitarbeitern?**

Führungskräfte sind oftmals nur Beispiel, nicht Vorbild. Es ist wichtig, dass diese Verantwortung übernehmen und ein positives Beispiel geben, sodass die Mitarbeiter sagen: ‘Oh, das ist mein Chef oder meine Chefin!’ Leider ist jetzt Vieles nur auf Covid ausgerichtet, dahinter wird manches vernachlässigt. Eines ist auch klar: Angst ist mit Sicherheit kein guter Berater.

**Vortrag** „Gesundheit beginnt mit einem Lächeln“ von Dr. Roman Szeliga am Freitag, 9. Oktober, 19 Uhr Sparkassen-Stadtsaal. Restkarten (Registrierung laut Covid-19 Bestimmung) an der Abendkasse.