

Dr. med. Roman Szeliga

# Expedition Freude

Auf der  
Suche nach  
der schönsten  
Emotion der  
Welt



Amalthea

Dr. med. Roman Szeliga

# Expedition Freude

Auf der Suche  
nach der schönsten  
Emotion der Welt



**Amalthea**  
Verlag

Gefördert von der Stadt Wien Kultur



### **Bleiben wir verbunden!**

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage [amalthea.at](http://amalthea.at) und abonnieren Sie unsere monatliche Verlagspost unter [amalthea.at/newsletter](http://amalthea.at/newsletter)

Wenn Sie immer aktuell über unsere Autor:innen und Neuerscheinungen informiert bleiben wollen, folgen Sie uns auf Instagram oder Facebook unter [@amaltheaverlag](https://www.instagram.com/amaltheaverlag)



Sie möchten uns Feedback zu unseren Büchern geben? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht an [verlag@amalthea.at](mailto:verlag@amalthea.at) Informationen zur Sicherheit unserer Produkte finden Sie hier: [amalthea.at/gpsr](http://amalthea.at/gpsr)

Für die Inhalte externer Links übernehmen wir keine Haftung. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



© 2026 by Amalthea Signum Verlag GmbH, Wien

Am Heumarkt 19, A-1030 Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker/OFFBEAT

Lektorat: Gundi Jungmeier

Herstellung und Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz, Erding

Gesetzt aus der 10,25/13,87 pt Chaparral Pro und der Calibri

Designed in Austria, printed in the EU

ISBN 978-3-99050-302-7

eISBN 978-3-903441-55-2

# Inhalt

Einleitung 9

Willkommen an Bord der Expedition Freude 12

Humor ist eine ziemlich ernste Sache 18

Expedition ins Gehirn – auf der Suche nach dem  
Kern der Freude 28

Fingerspitzengefühl – eine bedrohte Art im  
Dschungel der Direktiven? 37

ÄTSCHE, ein bisserl böse geht immer! 41

Vorsicht, Vorfremde! Warum Warten das Beste ist,  
was uns passieren kann 46

Kindisch gut! Was wir von Kindern über Freude  
lernen können 52

Was bleibt, wenn etwas fehlt? 60

Freu(n)de fürs Leben – warum echte Freude  
nie allein existiert 69

Die beste Expedition der Welt ist zu zweit – wie man  
zusammen alt wird, ohne alt auszusehen 77

Die Kunst, sich selbst zuzuhören 82

Das Freudekonto oder warum das Geben  
uns reicher macht 90

- Freude auf vier Pfoten oder warum Tiere die besten  
Freudecoaches sind 97
- Warum warten wir auf den Weckruf? 102
- Freude und Alter – darf’s ein bisschen weiser sein? 113
- Wenn ein Lächeln bleibt – Freude am Lebensende! 119
- App-solut freudlos 130
- Über die Lust an dem verspielten Wunderwerk  
der Freude in herausfordernden Zeiten 136
- Freude per Dekret verboten – lässt die Freude endlich  
wieder rein! 145
- Zwischen Provokationsgewitter und Pointenfeuer-  
werk 155
- Freude weltweit – ein interkultureller Seitenblick 163
- Die Biologie hinter dem guten Gefühl – warum uns die  
Evolution das Lächeln beigebracht hat 167
- Freude in Zeiten der Turbulenz – die vergessene  
Krisenwährung 176
- Freude in Zeiten des Umbaus – wie wir die  
schönste Emotion der Welt in Change-Prozesse  
bringen 183
- Der Freudesupermarkt – Einkaufswagen voller Glück!  
Nicht kühl lagern, sofort genießen! 197

Ein Stück Torte ist kein moralisches Versagen –  
die Kunst, dem schlechten Gewissen die rote Karte  
zu zeigen 201

Breaking News – dein Herz ist keine Mülldeponie:  
die Rückeroberung der Freude 210

Wenn die Freude auf Sendung geht 217

Sag es positiv, bitte! Wie Worte Wunder wirken  
(könnten) 221

Unsere Expedition ist vorerst zu Ende, aber das ist  
kein Schlusswort 227

DANKE! Von Herzen, mit Herz, fürs Herz! 229

CHILL-OUT-ZONE – Wegbegleiter:innen der Freude 232

Über den Autor 237

# Einleitung

## Aufbruchsstimmung ...

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Humor, Leichtigkeit und positiven Emotionen, und die Freude war für mich dabei immer ein treuer, manchmal leiser, manchmal lauter Begleiter.

Ich habe sie in ganz unterschiedlichen Lebensphasen, Berufen und Berufungen erlebt. Ich habe aber auch gesehen, was passiert, wenn man ihr keinen Raum gibt, sie übersieht oder nicht erkennt, obwohl sie – manchmal einfach nur gut versteckt – da ist.

Dieses Buch entstand nicht im Kopf, sondern im Herzen.

In einer Zeit, in der leider Ärger, Frust und Ignoranz regieren, in einer Zeit, in der jeden Tag die schlechten Nachrichten tsunamiartig über uns hereinbrechen, in einer Zeit, in der positive, verbindende Emotionen wie Wertschätzung, Respekt, Humor und eben diese wunderbare Freude auszusterben drohen, habe ich Folgendes beschlossen:

Ich mache mich auf die Suche nach diesem Goldschatz des Miteinanders und bringe ihn wieder ans Tageslicht.

Bei der Vorbereitung auf diese Entdeckungsreise stellte ich mir einige Fragen:

- ☀ Wo ist die Freude geblieben?
- ☀ Wann und warum ist Freude verdächtig geworden?
- ☀ Und wer hat den Ernst des Lebens erfunden?

In einer Welt voller Krisen, Komplexität und Kalenderdruck scheint sie oft das Erste zu sein, das wir verlieren und das Letzte, das wir zurückholen.

Dabei ist Freude keine naive Illusion und schon gar kein Luxus. Sie ist überlebenswichtig. Sie stärkt dein Immunsystem, deine Resilienz, deine Beziehungen, kurz: dein ganzes Leben. Und trotzdem behandeln wir sie oft wie einen Bonus. Wie ein Dessert, das man sich nur »nach getaner Arbeit« gönnt. Oder

wie einen ungebetenen Gast, der in unseren durchgetakteten Alltag nicht hineinpasst.

Ich glaube, das ist ein Denkfehler. Einer, der uns krank, müde und leer macht.

Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

### Freude: Kein Zufall, sondern eine Entscheidung

Dies ist kein Wellnessratgeber und kein »Think-positive«-Mantra.

Es ist ein Erlebnisbericht einer Expedition ins Leben, in die Wissenschaft, in Begegnungen mit Menschen und in meine eigene Erfahrung als Arzt, Speaker, Kommunikationstrainer, CliniClown und Familienmensch.

Ich lade dich ein, mich auf dieser Reise zu begleiten. Denn Freude lässt sich finden, nicht in der perfekten Welt, sondern oft mitten im Chaos, ja häufig im Wirrwarr einer stressigen, von Ängsten und Sorgen geprägten Zeit.

Sie tritt nicht erst auf, wenn Probleme verschwinden, sondern oft genau dann, wenn man sie am wenigsten erwartet.

### Was dich erwartet

Dieses Buch ist

- ☀ ein Streifzug durch freudvolle, überraschende Fakten, durch echte Geschichten von Menschen, die Freude erlebt haben, manchmal trotz, manchmal gerade wegen großer Herausforderungen;
- ☀ ein kleiner, feiner Werkzeugkoffer voller Ideen, wie du die Freude in deinem Alltag wiederfinden und kultivieren kannst;
- ☀ eine Einladung zur Selbstreflexion: charmant, augenzwinkernd, humorvoll und manchmal auch berührend.

Und es ist ein persönliches Bekenntnis: Ich glaube mit großer Leidenschaft und Überzeugung an die Kraft der Freude, die für mich schönste Emotion der Welt.

## Warum gerade jetzt dieses Buch?

Weil wir in einer Gesellschaft leben, die »agiert«, aber oft nicht mehr »fühlt«.

Weil »Optimierung« unsere neue Religion geworden ist, aber kaum jemand fragt: Wozu eigentlich?

Weil viele Menschen morgens aufstehen, funktionieren und abends erschöpft, aber freudlos ins Bett fallen.

Und weil ich davon überzeugt bin, dass unser Leben viel zu kurz für schlechte Laune ist.

Freude ist ein wahres Kraftwerk, hat aber in der modernen Lebenswelt kaum Platz zwischen E-Mails, To-dos, Krisen und Kopfschmerzen. Dieses Buch ist ein leidenschaftlicher Aufruf, sich wieder an das zu erinnern, was uns in leisen Momenten zum Strahlen bringt: das Lachen eines Kindes, ein Sonnenstrahl auf der Nase, ein Wort und eine Begegnung zur richtigen Zeit. Denn das große Glück besteht oft aus den vielen kleinen Freuden, die wir übersehen.

Dieses Buch ist ein Versuch, die Freude vor den Vorhang zu holen. Für dich. Für mich. Für uns alle.

Ich mache mich jetzt auf den Weg, als Arzt, Kommunikationsexperte, Vortragsredner, vor allem aber als Mensch, und frage:

Kommst du mit?

Ja?

Spitze!

Dann los, freuen wir uns alle nicht zu spät, denn unsere Expedition beginnt JETZT.

Roman Szeliga

## Willkommen an Bord der Expedition Freude

So, du bist bereit, wunderbar. Hast du die Wanderschuhe angezogen? Blasenpflaster mit? Wir gehen los. Keine Sorge, keine Himalajabesteigung, keine Expedition ins Amazonasdickicht. Keine gefährlichen Tiere!

Unsere Reise führt uns in ein Terrain, das du erstaunlich gut kennst und trotzdem permanent übersiehst: dein eigenes Leben.

Und Überraschung: Die Ausrüstungsliste ist verdächtig kurz.

- ☼ **NEUGIER**, die Stirnlampe für das Offensichtliche, das sonst im Dunkeln bleibt
- ☼ **AUFMERKSAMKEIT**, dein Fernglas für die unscheinbaren Glücksinseln
- ☼ **HUMOR**, das Erste-Hilfe-Set, falls du einmal über die Realität stolperst
- ☼ **UND DICH SELBST**, bitte im Modus »wach und anwesend«

Das genügt. Alles andere ist Ballast. Ach ja, das Handy kannst du auch zu Hause lassen. Genieß einfach in der nächsten Zeit das unsagbar schöne Gefühl der Unerreichbarkeit!

Starten wir die Expedition Freude. Kein Survival-Camp, eher ein Perspektivenwechsel. Mit Abkürzungen, Umwegen, vielleicht auch der einen oder anderen Stolperfalle. Ich verspreche dir: Es wird weniger anstrengend, als du denkst. Und sehr viel lustiger.

Also: Rucksack schultern, Kompass auf innere Freude stellen und los geht's.

Auf unserer ersten Wegstrecke auf dem *Highway to Joy* möchte ich einmal versuchen, für die Freude eine allgemeingültige Definition zu finden. Vielleicht ist das aber auch gar nicht möglich, weil die schönste Emotion der Welt so vielseitig ist. Es geht um die Frage, warum das Glück und die Freude oft

da liegen, wo keiner hinschaut und wie wir lernen, sie wieder zu sehen.

**Das große Glück im kleinen Moment.** Ich frage gerne die Teilnehmenden meiner Trainings, aber auch Freund:innen, bei denen ich eine innere Unruhe, vielleicht auch Frustration spüre:

»**Was macht dir eigentlich Freude?**«

Und dann stelle ich diese Frage noch einmal, doch ohne das Weichmacherwort »*eigentlich*«:

»**Was macht dir so richtig Freude?**«

Die Antworten lassen sich in zwei etwa gleich große Gruppen unterteilen.

Für die einen, Gruppe A, sind es die scheinbar *großen* freudvollen Dinge, also der kommende Urlaub, das nigelnagelneue Auto oder der Ausblick auf den kommenden Ruhestand.

Die Menschen der Gruppe B hingegen müssen lange nachdenken, um eine adäquate Antwort für sich zu finden. Sie stellen dann betrübt fest, dass es derzeit keine großen Freuden in ihrem Leben gibt und sie die kleinen Freuden des Alltags überhaupt nicht mehr sehen.

**Nachdenkpause ...** Ich gebe die Frage jetzt spontan an dich weiter: »**Was macht DIR so richtig Freude?**«

Denk bitte einmal ein paar Minuten darüber nach, ob du derzeit eher in der Gruppe A oder in der Gruppe B zu Hause bist.

Vielleicht hast du dir jetzt selbst dazu die Frage gestellt: »Wann habe ich mich das letzte Mal über etwas Kleines ehrlich und herzlich gefreut?«

Ich bin überzeugt davon, dass es diese kleinen, unaufgeregten Freude- und Glücksinseln sind, die unser Leben mindestens genauso bereichern wie die Kreuzfahrt in die Karibik, ein Fünfer mit Zusatzzahl im Lotto oder eine Gratis-Champagnerverkostung im 5-Sterne-Schuppen!

**Die Überschätzung des Spektakulären.** Wir leben in einer Kultur, in der Freude oft ein Bühnenbild braucht, große Gesten, große Geschichten, große Bilder. Das Problem: Die großen Momente sind selten. Der Lottosechser sogar ganz, ganz selten. Wenn wir uns nur auf diese Freude-Blockbuster konzentrieren, verbringen wir den Großteil unseres Lebens in einer Art »Freudepause« im Wartehäuschen für positive Gefühle. Währenddessen ziehen kleine, unauffällige Gelegenheiten vorbei, die uns genau jetzt ein Stück Leichtigkeit schenken könnten.

**Warum wir das Kleine oft übersehen und damit das Große verpassen.** Wir leben in einer Welt, in der »groß« das Maß aller Dinge ist:

- ☼ Erfolg muss sichtbar sein.
- ☼ Freude muss vorzeigbar sein.
- ☼ Glück braucht mindestens 85 Likes.

Das führt dazu, dass wir uns oft nur über außergewöhnliche Dinge freuen wollen: die besagte große Reise, der Karriere-sprung, das Überraschungsgeschenk in Größe XL.

Dabei gäbe es genug Gründe, sich im Alltag zu freuen.

Hier nur ein paar Beispiele:

- ☼ Wenn dich jemand an der Supermarktkassa vorlässt.
- ☼ Wenn du direkt vor dem Haus einen Parkplatz bekommst.
- ☼ Wenn die Ampel auf Grün schaltet, bevor du bremsen musst.
- ☼ Wenn dein Lieblingslied genau dann im Radio kommt, wenn du zufällig daran denkst.
- ☼ Wenn dir jemand auf der Straße zulächelt und du es ehrlich erwidert.

Das sind keine trivialen Beispiele, sondern die Mikromomente, aus denen echte, nachhaltige Lebensfreude besteht. Nicht laut, aber wirksam. Und genau diese hast du auch, jeden Tag, immer wieder. Die Voraussetzung ist, dass du sie erkennst und als solche wahrnimmst!

## Was macht das mit uns und mit den anderen?

**ZUERST MIT UNS:** Wer sich über kleine Dinge freuen kann, lebt dankbarer, wacher und laut Studien sogar gesünder. Kein Scherz. Positive Mikromomente senken Stresshormone, stärken das Immunsystem und fördern soziale Bindung.

Menschen, die regelmäßig bewusst diese Minifreude empfinden, entwickeln auch zu scheinbar Unwichtigem mit der Zeit eine positive Grundhaltung. Das ist wie ein unsichtbarer Schutzschirm gegen den ganz normalen Alltagswahnsinn. Wir werden auf unserer Expedition noch das eine und andere darüber erfahren.

**UND MIT ANDEREN:** Sie merken es uns an, dass wir gut drauf sind. Einfach so. Und das strahlt aus, zum Beispiel im Büro. Erst denken alle: »Okay, der ist heute gut drauf. Nimmt der Tabletten?« Dann denken sie: »He, irgendwie fühlt sich die Stimmung heute gut bei uns an.« Vielleicht teilt man dann noch das eine oder andere »Mikro-Juchhe-Erlebnis« mit seinen Kolleg:innen, und plötzlich reden alle über ihre eigenen kleinen Glücksmomente, und zack: Der Tag hat eine andere Farbe.

Freude multipliziert sich, wenn man sie ausspricht. Und sie kostet – Achtung – genau null Euro.

**Wie kommt man zu dieser Alltagsfreude?** Natürlich kannst du das nicht auf Knopfdruck lernen. Es ist ein Prozess, noch dazu ein schöner. Hier ein paar ganz konkrete erste Tipps, wie du Stück für Stück zurück zur kleinen Freude gelangst:

**DAS »EINE-SACHE-AM-TAG«-SPIEL:** Frag dich jeden Abend: Was war heute das Schönste, egal wie KLEIN?

Schreib es auf. Denk drüber nach. Mehr nicht. In 14 Tagen wirst du automatisch wacher durchs Leben gehen.

**SAG ÖFTER »DAS FREUT MICH!«** Auch wenn es nur um das neue Druckerpapier geht, das ausnahmsweise pünktlich geliefert wurde. Sprache wirkt nach innen und außen. Wenn du dir erlaubst, Freude auszusprechen, fühlst du sie auch öfter.

**MACH JEMANDEM EIN EHRLICHES KOMPLIMENT, ABER ÜBER ETWAS UNGEWÖHNLICHES!** Nicht: »Du hast schöne Augen.« **Laaangweilig!**

Sondern: »Du bringst wohltuende Ruhe in den Raum.« **Viel besser!**

Oder: »Dein Lachen hat mich gerade richtig angesteckt.«

Der Effekt? Unerwartete Freude auf beiden Seiten.

**NIMM DIE LEUTE MIT!** Sag deinen Lieblingsmenschen öfter, worüber du dich konkret freust. Auch wenn es nur scheinbare Banalitäten sind. Über Feedback von Kund:innen, über Schneekristalle am Fenster oder das Geräusch des Sommerregens auf dem Dach. Ach ja, und dass der Bäcker dein Lieblingscroissant speziell für dich aufgehoben hat. Das wirkt fast wie ein bisschen Magie: Freude wird nicht weniger, wenn man sie teilt, sie wird größer.

**VERWENDE BEWUSST SCHÖNE UND VOR ALLEM POSITIVE WORTE!**

Wir glauben ja, je komplexer, komplizierter und unverständlicher wir uns ausdrücken, desto intelligenter und kompetenter wirken wir.

Quatsch!

Du beeindruckst Leute anders. Mit Unerwartetem! Sag heute einmal »entzückend«, »zauberhaft« oder »köstlich«. Ja, das klingt komisch. Aber dein Gehirn liebt Abwechslung, und schöne Sprache erzeugt Freude, auch wenn du es anfangs nicht glaubst.

Ein kleiner Test mit Augenzwinkern. Welche Aussage steht jeweils hinter diesen verbalen »Körperverletzungen«?

- ☀ Eine antiquierte amouröse Relation zweier geschlechtlich getrennter Komponenten verhält sich oxidationsresistent. (Alte Liebe rostet nicht.)
- ☀ Ich verspüre eine signifikant positive affektive Disposition gegenüber deiner personalisierten Existenzform. (Ich mag dich.)
- ☀ Wer sich befließigt, zwecks Benutzung durch andere Leute eine Bodenvertiefung auszuheben, wird selbst in die Lage

kommen, mit der Sohle dieser Bodenvertiefung in nähere Berührung zu gelangen.

(Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.)

### **FAZIT: Große Gefühle brauchen keinen großen Anlass.**

Die kleine Freude kommt unauffällig, fast unverschämt beiläufig, ganz ohne Einladung. Wir müssen nicht auf den perfekten Moment warten, um glücklich zu sein.

Vielleicht ist das kleine Glück deshalb so wichtig, weil es demokratisch ist. Es kostet nichts, braucht keine Vorbereitung, keinen gesellschaftlichen Status. Man bekommt es nicht für Leistung, sondern für Aufmerksamkeit.

Wir müssen eben nur merken, dass viele perfekte Momente schon da sind, bloß kleiner, leiser, versteckter, unauffälliger.

Wenn du also das nächste Mal in der Sonne stehst oder dein Kaffee irgendwie besser schmeckt als sonst, dann sag dir einfach: »Das ist einer von den guten Momenten. Den merke ich mir.«

Und schon hast du angefangen, Freude aktiv zu erleben, mitten im Alltag, so einfach zwischendurch.

Und weißt du was? Das ist gar nicht so wenig.

Komm, weiter geht's ...