PANORAMA 01.01.2019

Glück ist ein Schmetterling ...



Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen (liebe Leserin, lieber Leser), haben sicherlich gemerkt, dass der oben begonnene (aus Indien stammende) Sinnspruch einer Fortsetzung bedarf: „Glück ist ein Schmetterling. Jag ihm nach, und er entwischt dir, setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder". Das ließe die Vermutung zu, dass das Glück da ist, man sollte nur darauf warten und es zulassen – aber ist das so?

Ich bin wahrscheinlich der erste Chirurg, der sich mit dem Thema „Glück" intensiv beschäftigt und ein Buch darüber schreibt. Damit sende ich eine Botschaft an die Menschen, die gerne wissen wollen, was einen glücklich macht. Vor allem möchte ich so viele Kolleginnen und Kollegen wie möglich erreichen, die – genauso wie ich – einen wunderbaren Beruf haben, der allein ein wichtiger Grund ist, jeden Tag das Glück im Arbeitsleben zu spüren.

Gibt es sie noch, die glücklichen und in Deutschland arbeitenden Ärzte?

Obwohl wir im Gegenzug oftmals feststellen, dass Ärzte sich ausgebrannt, von der Politik alleine gelassen, überfordert und unterbezahlt fühlen, bin ich der Meinung, dass jeder von uns – trotz aller widriger Umstände – glücklich sein kann. So erzähle ich aus meiner beruflichen Erfahrung, wie ich bei bestimmten Operationen die ganze Welt vergessen kann, mich wie im siebten Himmel fühle und hin und wieder den sogenannten Flow-Moment erlebe. Für mich ist die Medizin insgesamt und die Chirurgie insbesondere einer der wunderbarsten Berufe überhaupt. Diese so interessante und attraktive Tätigkeit kann im besten Fall jedem von uns eine tiefe Erfüllung und ein Gefühl erhabener Glückseligkeit geben. Einige erleben dieses Wohlgefühl ständig und regelmäßig, andere wiederum plagt mit diesem Beruf häufiger auch Stress und Unbehagen. Weil sie im Eifer des Gefechtes gegen solche negativen Zeichen nichts unternehmen, geraten sie unweigerlich in das Gefälle der Gereiztheit und Anspannung, sogar des Unmutes bis hin zum Verlust des Spaßes an der Arbeit. Anspannung, Überlastung und sogar Burn-out-Syndrom sind dann die typischen Folgen.

Worin besteht der Unterschied?

Der Unterschied liegt in der Art und Weise wie wir mit uns selbst kommunizieren und wie wir handeln. Das Glück ist kein Geschenk des Himmels, sondern das Ergebnis unserer inneren Einstellung, unserer Wahrnehmung und unseres bewussten Lebens. Glückliche und erfolgreiche Menschen haben nicht weniger Probleme als andere. Die einzigen Menschen, die keine Probleme haben, liegen – grob gesagt – auf den Friedhöfen. Nicht das, was mit uns geschieht, bestimmt über Glück oder Unglück, Erfolg oder Misserfolg. Es ist die Art und Weise, wie wir das Geschehene wahrnehmen und damit umgehen, die den Unterschied ausmacht.

Das wird im Buch step-by-step erläutert und die Leserinnen und Leser werden unterstützt und mit vielen Inspirationen bereichert, bis sie am Ende das nötige Selbstvertrauen gewinnen, ihre ganz persönliche Fähigkeit erkennen, letztendlich positive Veränderungen spüren und innerlich zufriedener und glücklicher werden. Hauptsächlich geht es um eine positive und optimistische Einstellung zum Leben, die unabhängig von Geld und anderen materiellen Werten ist, denn letztere sind vergänglich. Die Einstellung zu Macht, Prestige und Geld sollte man überdenken.

Schlicht und in ungeahnter Tiefe wird der Leser auf eine wunderbare Reise mitgenommen – nach innen, zu seinem Ursprung als Mensch, in einer Welt, die sich immer schneller dreht und von der Oberflächlichkeit und vom Überfluss abgelenkt wird. Der Mensch wird begleitet und nach Hause zurück gebracht, zu seiner wahren Existenz, zur Quelle seines Lebens und seines dauerhaften Glücks.

Das Buch hat einen empirischen Charakter, d. h. auf Erfahrungen und Beobachtungen beruhend. Weiterhin verarbeitet der Verfasser u. a. philosophische Denkansätze, bringt Weisheiten und Verhaltensvorschläge und fügt Einleitungen zur Meditation und Regeln zur Bewältigung des Alltags hinzu. Symbolträchtige Bilder illustrieren die Buchseiten und Lautsprechersymbole empfehlen gelegentlich, ein beschriebenes Lied zu hören.



Das Buch

Dr. med. Ghassan Al-Halabi
Die Eroberung des Glückes
Romeon Verlag
1. Auflage, erschienen Dez. 2017
Lektorat: Peter Seiffert und Samira Al-Halabi
Umschlaggestaltung: Alina Zaslavskaya
Layout: Alina Zaslavskaya
ISBN: 978-3-96229-028-3
www.romeon-verlag.de
EUR 22,90

Das Buch umfasst 304 Seiten, ist unter der ISBN 978-3-96229-028-3 im Buchhandel für 22,90 € erhältlich und kann auch beim Autor direkt per E-Mail bestellt werden: mg.al-halabi@t-online.de.

Beim Verlag bestellen...

Al-Halabi G: Glück ist ein Schmetterling. Passion Chirurgie. 2019 Januar, 9(01): Artikel 09.