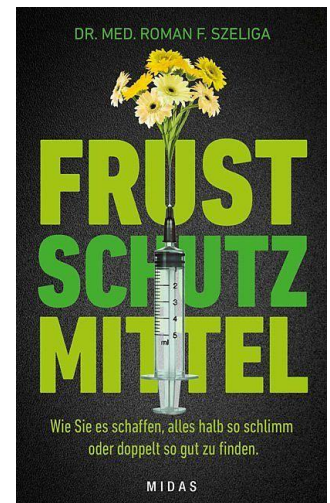




Frustschutzmittel¹

Dr. med. Roman Szeliga (Jg 62) ist Arzt, Autor, Seminarleiter, Autor und Referent, vor allem aber Humorexperte. Der gebürtige Wiener ist vor allem bekannt geworden durch die Gründung der Organisation «CliniClowns», die das Leiden junger Spitalpatienten durch Fröhlichkeit und Humor lindern will.

Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Humor sind die Lebenshilfe-Medikamente, die Szeliga am liebsten verschreibt. Er kämpft gegen Energieräuber, verpasst einem eine positive Einstellung und regt an zu mentalem Training. Positives Denken mobilisiert nachweislich unsere Selbstheilungskräfte und gezieltes Training von Enthusiasmus, Neugier, Optimismus, Dankbarkeit und vor allem Humor steigert die Lebenszufriedenheit, so der Autor.



«Kindermund tut Wahrheit kund», sagt man und die Geschichten, die der CliniClown aus den Erlebnissen mit Kindern erlebt hat, gehören zu den besten Passagen des Buches. Hier ein paar «Müsterchen»: «Wenn ein Arzt operieren will, muss er erst sterilisiert werden» oder «Die Menschen wurden früher nicht so alt, obwohl sie weniger Verkehr hatten». Und die drei grössten Lügen in der Schulzeit: «Ich habe meine Hausaufgaben schon gemacht. Ich mache sie gleich. Wir haben keine».

Das Kapitel über das fehlende Standbein bei einem Chromosom, das oft zu massiven Verständigungsproblemen zwischen den Geschlechtern führt, ist weniger gelungen. Dass Frauen immer und überall plaudern, diskutieren und Seelenleben analysieren wollen, bestreitet Szeliga nicht, im Gegenteil: Genau darum gehe es im Leben, um Gefühle, Austausch und Resonanz!

Als Arzt weiss er: Älter werden ist unvermeidbar, erwachsen werden optional. Szeliga sieht das Leben in drei Perioden: Kindheit, Jugend und «du siehst grossartig aus!» Daher sein Rat: «Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt». Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, liege darin, es nicht zu verkürzen. Wie wahr!

Glück lässt sich nicht kaufen, es ist gratis. In uns selbst, nur dort. Der richtige Hormon-Cocktail ist sein Rezept dazu. Auch Dankbarkeit sieht er als ein bewährtes und rezeptfreies Mittel gegen Stress. Man muss nur seine blockierenden Gewohnheiten ändern.

Die Interviews mit Kollegen überspringt man besser, aber seine «ärztlichen Genusstipps» sind lesenswert. «Wer sein Gewicht reduzieren will, darf den Mund nicht so voll nehmen und braucht dazu viel Waagemut». Oder «5 Mio Jahre war Bewegung garantiert, Essen vielleicht. Seit 50 Jahren ist Essen garantiert, Bewegung vielleicht».

Sein Buch lässt sich verstehen als eine legale Wohlfühldroge, als Liebeserklärung ans

¹ Roman Szeliga (2018) Frustschutzmittel. Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm oder doppelt so gut zu finden. Midas Management Verlag AG, Zürich, ISBN 978-3-907100-67-7

Leben, es bringt definitiv lachmuskelfördernde, freche Impulse gegen den Alltagsfrust und ist daher auch als Geschenk durchaus geeignet, für Menschen, die kleine Kinder haben, selbst mal eins waren oder sich gar noch daran erinnern können. 😊

© Reto Spring, Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®
Präsident Finanzplaner Verband Schweiz, CH-8702 Zollikon