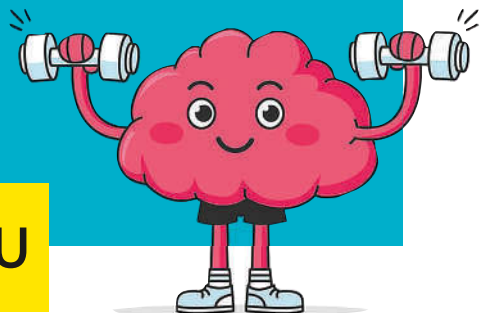


DR. MED. FRANZ SPERLICH

# WENN DU KEIN PROBLEM HAST, MACH DIR EINS!

*Warum unsere  
grauen Zellen  
Herausforderungen  
brauchen – und wie  
wir damit glücklich  
werden*



**G|U**

# Inhalt

Ein Wort zuvor . . . . .	4
<b>Problemlos glücklich? Kannste vergessen! . . . . .</b>	<b>7</b>
Alles erledigt, aufatmen – wäre da nicht ... . . . . .	8
Probleme sind mies? Dein Gehirn liebt sie! . . . . .	14
Problembeladen glücklich! . . . . .	27
<b>Probleme sind Auszeichnungen . . . . .</b>	<b>39</b>
Es läuft nicht, wie du willst? Super! . . . . .	40
Probleme sind das Prinzip des Lebens . . . . .	45
Radio Defizit . . . . .	59
Do worry, be happy. . . . .	71
Mach dich nicht zum (Buridanschen) Esel! . . . . .	77
Schlüssel zum Glück: Selbstwirksamkeit . . . . .	86
<b>Mach deine Probleme größer! . . . . .</b>	<b>91</b>
Entwicklung ist der Weg und das Ziel . . . . .	92
Das ABC von Problem und Lösung . . . . .	99
Durch die Trauer hindurch zur Vision . . . . .	112
Der Spiegel des Perseus . . . . .	129

<b>Wähle deine Probleme, sonst wählen sie dich . . . . .</b>	<b>137</b>
Eine Kommode voller Probleme . . . . .	138
Was uns motiviert . . . . .	147
Wenn Menschen klüger wählen . . . . .	159
<b>Nutz deine Probleme, um deine Ziele zu erkennen . . . .</b>	<b>167</b>
Das Geheimnis der Bugwelle . . . . .	168
Den Kurs setzen . . . . .	176
Lebensinhalte klug gewichten . . . . .	186
Leseempfehlungen & Internetadressen . . . . .	190
Impressum . . . . .	192

Im Text wurde weitgehend die männliche Sprachform verwendet. Dies ist allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und soll alle Lesenden ansprechen.

# Es läuft nicht, wie du willst? Super!

---

*»Probleme sind die Medaillen,  
die dir die Evolution verleiht.«*

AUTOR UNBEKANNT

Es gibt eine Tatsache, die wir über unseren Problemen ganz oft vergessen: Sie sind ein Gütesiegel für uns. Wenn etwa ein Arzt morgens in sein Wartezimmer guckt und dort vierzig Patienten sitzen sieht, dann kann er stöhnen und sich genervt denken, dass er wieder keine Mittagspause haben wird. Er kann aber auch sagen: »Wow, vierzig Leute wollen von mir behandelt werden! Die warten alle, um mit mir sprechen zu dürfen. Was für eine Anerkennung!« Auf dieser Basis kann er dann den nächsten Gedanken lenken: »Ja, es ist gut was los, und ich möchte das beste Ergebnis für alle Beteiligten erreichen. In drei Stunden sollen alle gut versorgt wieder zu Hause sein.«

Seine Einstellung und seine Energie ändern sich erheblich – obwohl immer noch vierzig Leute warten. Und mit dieser Haltung ändert sich dann auch etwas im Umfeld, denn der Arzt wird ruhiger und entspannter sein, und das überträgt sich auch auf sein Team und die Patientinnen und Patienten. Nicht umsonst sagt man: »In der Ruhe liegt die Kraft.«

Wenn du Probleme hast, ist das eine Auszeichnung, die das Leben dir verleiht. Natürlich sind sie auch zuweilen lästig. Ein volles Wartezimmer oder ein überbordender Schreibtisch können lästig sein. Kinder zu haben, ist oft furchtbar lästig. Und zugleich oft unsagbar schön. Auf jeden Fall aber ist es eine Auszeichnung, denn fast alle Probleme bekommen wir nur, weil wir

alle vorherigen gelöst haben. Das qualifiziert uns dafür, uns auch den aktuellen zu stellen.

Dass wir gern nur die eine Seite der Medaille sehen (die lästige), liegt daran, dass unser Gehirn versucht, Schwarz oder Weiß zu erzeugen, denn es ist schwer auszuhalten, dass die Dinge »sowohl als auch« sind. Aber ein und dieselbe Situation oder Sachlage ist immer sowohl schwarz als auch weiß – je nach Blickwinkel. Wir haben die Deutungshoheit. Wir können auf das Schwarze starren – und damit problematisieren oder gar katastrophisieren – oder eben auf das Weiße blicken.

Letzteres tut unser Arzt im zweiten Fall, wenn er die Herausforderung annimmt: Er lässt

die negative Interpretation weg. Das heißt, er verknüpft nicht die Tatsache, dass vierzig Leute in seinem Wartezimmer sitzen, mit der Schlussfolgerung, dass ihn das wieder die Mittagspause kosten wird. Das erste ist ein Fakt, das zweite eine Interpretation, eine Möglichkeit, die überhaupt nicht eintreffen muss. Zu sehen, dass es verschiedene Sichtweisen gibt, ist der erste Schritt hinein in einen souveränen Umgang mit den eigenen Problemen.

*Ein Merkspruch, der gegen unsere automatisch oft negativen Interpretationen hilft, lautet:  
G. N. A. D. E. – Glaube nicht allen deinen Eingebungen!*

### ***Kein Schönreden***

Es geht nicht darum, sich Schwierigkeiten rosa anzumalen und so zu tun, als wären da gar keine Hügel oder Berge, über die wir müssen. Vielmehr ist es wichtig, die eigenen Prognosen zu hinterfragen. Würden wir uns alles nur schönreden, schöpften wir auf Dauer keine Energie aus einer positiven Sicht, sondern merkten irgendwann, dass wir uns selbst betrügen.

Wenn es unserem Arzt mit seinem vollen Wartezimmer regelmäßig nicht gelingt, die Patienten in einem sinnvollen

Zeitraum zu versorgen, dann hat es keinen Sinn, wenn er sich jeden Morgen sagt: »Super, dass so viele Patienten da sind. Ich freue mich, was für eine Anerkennung!« Wenn etwas nicht zu schaffen ist, dann ist es sinnvoll, aus einer positiven Haltung heraus einen neuen Weg zu suchen. Die Auszeichnung hat er bereits bekommen: Viele Menschen wollen seine Unterstützung. Um die geben zu können, braucht er wahrscheinlich eine andere Praxisorganisation. Ich habe Ärzte erlebt, die nach Jahren von Dauerstress einen Abstellraum in der Praxis zu einem zusätzlichen Behandlungsraum umbauten – und plötzlich lief es, weil die Arbeitsabläufe dadurch effektiver ineinandergriffen. Aber auf diese Idee konnten sie jahrelang nicht kommen, weil sie im Problemstress gefangen waren. In einer Opferhaltung. Und der erste hilfreiche Schritt war es, das Problem als das anzusehen, was es war: eine Auszeichnung für ihre Leistungen. Sie konnten so das Problem öffnen und bewusster und sinnvoller bearbeiten.

## **Probleme öffnen**

Es gibt große und kleine Probleme. Vor allem aber gibt es geschlossene und offene Probleme. Geschlossene Probleme haben im Gehirn schon ein sich selbst verstärkendes Netzwerk an Neuronen gebildet. Wann immer entsprechende Reize – eine Bemerkung, eine rote Ampel, oder eben ein volles Wartezimmer – von außen auftauchen, wird dieses Netzwerk wieder aktiviert und unterhält sich so selbst, ja festigt sich sogar noch. Wie in einem Motodrom ziehen dann die Gedanken Kreise, immer schneller und schneller. In solchen Fällen ist es wichtig, die Probleme erst einmal wieder zu »öffnen«, sich also einen Ausgang aus dem Gedankenkarussell zu erschließen. Genau das bietet dir letztlich jedes Kapitel in diesem Buch.

Probleme funktionieren in gewisser Weise wie Ängste. Wir wollen sie nicht haben, wehren sie ab und verstärken sie genau dadurch. So wie wir Angst vor der Angst haben können, haben wir auch häufig ein Problem mit unseren Problemen – mit denen, die real da sind, und mit denen, die uns möglicherweise eines Tages heimsuchen könnten. In diesem Setting empfinden wir uns als Opfer und wenig selbstwirksam.

---

## Impuls

Mir ist sehr wichtig, dass du nicht einfach glaubst, was ich hier erzähle. Untersuche und überprüfe es in deinem eigenen Leben und in deinem Umfeld. Erst dadurch wird es wertvoll für dich und anwendbar. Um hinter das Geheimnis der Auszeichnung zu kommen und so zum »Problemöffner« zu werden, kannst du wie folgt Schritt für Schritt vorgehen.

1. Schreib ein paar Probleme jeweils auf ein Blatt Papier, noch besser: jeweils auf eine Seite in ein Notizbuch. Wichtig: Schreib so objektiv wie möglich, lass also alle Wertungen weg. Es hilft, wenn du eine Beobachterposition einnimmst und »die Szene« mit dir als Akteur beschreibst statt aus deiner Perspektive.
  2. Notiere nun unter jedes Problem: Inwieweit ist es eine Auszeichnung? Welche Kompetenzen erwartest du oder erwarten andere von dir?
  3. Überlege und notiere, was du einem anderen als Beobachter raten würdest. Schreibe auch das auf.
  4. Du kannst die Liste jederzeit modifizieren, wenn dir ein neues Problem, eine neue Auszeichnung oder auch ein Lösungsansatz einfällt. Wenn du ein Notizbuch verwendest, entsteht so ein Logbuch deiner Entwicklung.
-

# Schlüssel zum Glück: Selbstwirksamkeit

---

*»Man muss sich durch die kleinen Gedanken,  
die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden  
zu den großen Gedanken, die einen stärken.«*

DIETRICH BONHOEFFER

Der Begriff ist schon öfter gefallen: Selbstwirksamkeit. Es handelt sich um eine zentrale menschliche Qualität, die uns ungeheuer stärkt (siehe auch Seite 9). Wenn Probleme eine Auszeichnung des Lebens sind, dann ist das Empfinden der Selbstwirksamkeit gewissermaßen das Preisgeld, das wir für jedes gelöste Problem bekommen.

Wir Menschen sind selbstwirksame Systeme und sorgen für unser Überleben, indem wir atmen, weil der Atemantrieb da ist, indem wir essen, da wir Hunger empfinden, und schlafen, da wir müde werden. Wir bemerken etwas – und wir tun etwas. Wenn wir Durst haben, sorgen wir dafür, dass wir Wasser bekommen. Das kann ganz einfach sein, indem wir ein Glas nehmen und unter den Wasserhahn halten. Es kann aber auch bedeuten, dass wir, weil wir gerade in der Wüste sind, wissen müssen, wo sich ein Brunnen befindet oder wo wir andere Menschen finden, die uns Wasser geben können. Längerfristig betrachtet können wir mit anderen gemeinsam einen Brunnen graben und dann dafür sorgen, dass alle unsere Familien Zugang dazu haben. Wenn wir das hinbekommen, aktiviert sich im Gehirn das Belohnungszentrum, es fühlt sich für uns dann richtig gut an. Doch wofür genau werden wir belohnt? Dafür, dass wir etwas geschafft haben, das für unser weiteres Überleben



persönlich und als Spezies wichtig ist. Eben darum geht es unserem Gehirn ja: dass wir überleben. Und dieser Belohnungsmechanismus stellt sich immer ein, wenn wir Herausforderungen meistern und dadurch ein Bedürfnis befriedigen.

Der Stolz, etwas hinbekommen zu haben, ist ein sehr wichtiges Gefühl für uns. Und zwar von klein auf. Deswegen ist es auch so ungünstig, wenn Kinder extrem behütet werden. Man nimmt ihnen damit die Chance, sich als selbstwirksam zu erleben. Das ist nicht nur frustrierend für sie, es schränkt auch ihre Lernmöglichkeiten stark ein. Umgekehrt verstärkt Selbstwirksamkeit den Antrieb in uns, etwas zu schaffen, mit Problemen klarzukommen und kreative Lösungen zu finden. Sie motiviert uns für immer neue Aufgaben.

---

## Impuls

Selbstwirksamkeit lässt sich nicht theoretisch lehren. Wir können sie jedoch verstärken, wenn wir ihr nachspüren und uns unserer Fähigkeiten bewusst werden. Und zwar wie folgt:

1. Suche drei Erlebnisse in deinem Leben, bei denen du etwas geschafft oder gut gemacht hast. Das kann etwas Einfaches sein, wie »leckere Spaghetti gekocht«, oder auch etwas richtig Komplexes, etwa »eine Firma gegründet«. Ein Erfolg als Gastgeber gilt genauso wie der einer Businessfrau im Job.
2. Frage dich jetzt, wie du dich danach gefühlt hast. Wie war es, als du diese Herausforderung bestanden, vielleicht sogar etwas kaum zu Schaffendes geschafft hattest? Spüre, während du dich daran erinnerst, wie sich dein Körper dabei angefühlt hat. Welche Haltung, welchen Gesichtsausdruck hast du angenommen? Was haben deine Hände gemacht? Wie hast du geatmet? ... Versuche auf diese Weise, das Gefühl von Selbstwirksamkeit genau nachzuempfinden.

ein Buch in die Hand nehmen, auf Seite 121 oben links starren und den Satz, der dort steht, nicht begreifen. Wir lesen ihn wieder und wieder und verzweifeln fast. Dabei übersehen wir, dass das Buch ja viele Seiten hat. Zurückblättern und schauen, was da geschrieben steht, könnte weiterhelfen. Wir könnten das Buch auch ins Regal zurückstellen und einen Schritt zurücktreten. Dann würden wir sehen, dass es ganz viele Bücher gibt, die uns helfen könnten. Entscheidend ist, dass wir uns klarmachen, zu welchem größeren Zweck wir überhaupt angefangen haben, den Satz zu lesen. So merken wir vielleicht, dass wir diesen gar nicht unbedingt verstehen müssen, weil ein anderes Buch für unser Ziel viel hilfreicher ist. Eine Vision hilft uns, auf diese Art und Weise die vielen kleinen Schritte auf dem Weg zu unserem Ziel zu sortieren.

## **Die hilfreiche Panik**

*Seit drei Jahren lebte Carla mit der Diagnose Multiple Sklerose (MS), einer entzündlichen Erkrankung des Gehirns, die schubweise verläuft und zu bleibenden Ausfällen (zum Beispiel Sehstörungen oder Lähmungen) führen kann. Die Schübe kamen anfangs recht häufig, und obwohl Carla durch eine gezielte Lebens- und Ernährungsumstellung im letzten Jahr keinen einzigen Schub mehr hatte, lebte die Vierzigjährige in der ständigen Angst, dass bald wieder eine Verschlechterung eintreten könnte.*

*Wann immer sich irgendeine Veränderung im Körper zeigte, etwa eingeschlafene Finger nach dem Aufwachen, wurde sie unruhig, manchmal richtiggehend panisch. Sie versuchte dann zwar, sich auf natürliche, meist harmlose Erklärungen zu fokussieren: »Ich habe mich bestimmt nur verlegen, das ist gar nicht so schlimm, es hat nichts mit der Multiplen Sklerose zu tun.« Aber was immer sie versuchte, um ihre Angst kleiner zu machen, es funktionierte nicht. Immer wieder brach der Gedanke durch: »Aber wenn es doch von der MS kommt!«*

*Da Carla wusste, dass Stress für den Krankheitsverlauf ungünstig ist und einen neuen Schub hervorrufen kann, verurteilte sie sich auch noch für ihre Ängste und ihre Unsicherheit. Das steigerte den damit verbundenen Stress naturgemäß weiter. Carla war in einen Teufelskreis geraten.*

*Im Gespräch kamen wir genau zu dem Punkt: Eigentlich lief es ja gut, seit einem Jahr war die Krankheit zum Stillstand gekommen und letztlich waren es nun die Ängste und Sorgen, die Carlas Lebensqualität beeinträchtigten. Aber sie steckte darin fest und steigerte sich immer wieder in etwas hinein, das sie »halbe Panik« nannte. Ich fragte sie, ob sie mit einem Versuch einverstanden wäre, einem paradox wirkenden, aber möglicherweise hilfreichen Weg: Wann immer Carla ein harmloses körperliches Symptom hatte, sollte sie nicht mehr versuchen, es objektiv zu sehen und kleinzureden, sondern es im Gegenteil richtig groß machen. Es bis ins Absurde steigern. Wenn beispielsweise am Morgen wieder ein paar Finger eingeschlafen waren, sollte sie sagen: »Ich muss alles stehen und liegen lassen. Am besten rufe ich sofort den Rettungswagen – immerhin habe ich ein paar eingeschlafene Finger!«*

*Panikmache pur? Nein, bereits als ich Carla den Vorschlag machte, geschah etwas. Sie schaute mich ungläubig an und fragte mich dann mit einem schrägen Lächeln: »Etwas übertrieben, oder?« Als ich darauf mit gespielt ernster Miene antwortete: »Nein! Es geht hier immerhin um eingeschlafene Finger!«, lachten wir schließlich beide.*

*Ein paar Wochen später berichtete mir Carla, wie gut diese Problemvergrößerung funktionierte. Immer wenn sie anfing, sich Sorgen zu machen, kam ihr unser Gespräch in den Sinn und sie musste lächeln. Der Teufelskreis war durchbrochen.*

Diese Form der Problemvergrößerung, die bei Carla so gut wirkte, nennt man »paradoxe Intervention«. Probier es für dich aus, wenn du irgendwo festhängst. Zum Beispiel, wenn die

# PROBLEMLOS GLÜCKLICH? VERGISS ES!

Wir leben in einer fantastischen Zeit – ein Großteil der Probleme, mit denen sich unsere Vorfahren herumschlugen, sind gelöst. Das sollte unser Leben geradezu märchenhaft vereinfachen. Und doch sind wir oft unglücklich oder sorgenvoll. Was also geht da schief?

In diesem GU-Ratgeber nimmt uns Dr. med. Sperlich, Arzt und Experte für Neurowissenschaften, mit auf eine so unterhaltsame wie spannende Reise zu unserem Gehirn. Wir erfahren, warum unser wichtigstes und geheimnisvollstes Organ Herausforderungen über alles liebt – und erkennen, dass sich Glück und ein Mangel an Problemen gegenseitig ausschließen. Ganz nebenbei lernen wir, klug und humorvoll mit unseren Problemen umzugehen und unsere grauen Zellen lustvoll und konstruktiv mit Aufgaben zu füttern. Dies ist in unserer Kultur einer der sichersten Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7135-1



[www.gu.de](http://www.gu.de)