

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

Problembeladen glücklich!

»Von allen Sorgen, die ich mir machte, sind die meisten nicht eingetroffen.«

SVEN HEDIN

Wenn wir etwas einmal gelernt haben und damit erfolgreich waren, dann nutzen wir dieses Wissen und Können. Das klingt soweit vernünftig, ist es aber nicht immer, wie folgende Geschichte zeigt: Kurz nachdem ich meine Frau kennengelernt hatte, unternahmen wir eine Reise durch die USA. Wir fuhren einige Zeit mit einem Leihwagen durch eine sehr heiße Wüstengegend und hatten unsere Ausrüstung in zwei großen Taschen verstaut. Da wir meistens auch im Fahrzeug übernachteten, mussten wir diese morgens und abends umladen, und eines Tages riss dabei eine der Taschen. Natürlich auch um meine Frau zu beeindrucken, erklärte ich ihr, dass dies kein Problem sei und ich den Schaden sofort reparieren würde. Ich wollte die Tasche nähen, denn als Arzt hatte ich ja Nähen gelernt.

Ich räumte alles heraus, nahm Nadel und Faden zur Hand, beugte mich über die Tasche, die ich auf unseren Campingtisch gelegt hatte, und fing an zu arbeiten - sehr mühsam, denn in der schwarzen Tasche war es extrem heiß, und ich konnte, weil sie ja schwarz war, kaum etwas erkennen. Nach ein paar Minuten sah meine Frau, was ich machte, und meinte skeptisch: »Du weißt schon, dass man eine solche Tasche auch umkrepeln kann?«

Sich selbst auf die Schliche zu kommen, ist ein notwendiger erster Schritt, wenn wir in unserem Leben und Erleben etwas erfolgreich verändern wollen.

Auf diese naheliegende Idee war ich nicht gekommen und mein Ziel, etwas Eindruck zu machen, hatte wohl eher zum Gegenteil geführt. Zum Glück hat sie mich trotzdem geheiratet. Und ich wurde im Nachhinein noch mit einer Erkenntnis über mein merkwürdiges Verhalten belohnt: Meine Erfahrung mit dem Nähen hatte ich aus der medizinischen Ambulanz und bei Operationen gesammelt und da konnte ich den Patienten natürlich nicht umkrepeln, sondern musste mühsam dort hinkommen, wo eben genäht werden musste. Diese Geschichte illustriert, was uns so oft im Leben passiert: Wir versuchen die Dinge so zu machen, wie wir es immer tun - und genau damit erreichen wir zuweilen das Gegenteil von dem, was wir wollen. Das Ganze wird aufgrund unserer Erfahrung eben gerade nicht unbedingt leicht(er). Und häufig funktioniert es gar nicht. Bei unserem Umgang mit Problemen ist das genauso: Wir versuchen, das Altbekannte beizubehalten, obwohl es oftmals nicht mehr passt - und genau deshalb bleiben uns manche Probleme über Jahre erhalten, oder wir erschaffen uns unnötigerweise sogar erst welche. Altbekannt ist es für uns auch, Probleme als etwas, nun ja, Problematisches anzusehen, als etwas, das weg muss. Auch damit machen wir uns das Leben schwerer, als es nötig ist.

Falsche Freunde unter den Lösungen

Unser Gehirn mag es, wenn es etwas kennt und wiedererkennt. Vielleicht sind die Dinge nicht schön, aber sie sind uns vertraut und die Vertrautheit gibt uns eine gewisse Sicherheit. In der Psychologie kennt man sogar ein Extrem dieses Phänomens: Frauen, die sich immer wieder gewalttätige Partner suchen. Man sollte meinen, dass eine Frau, die einer solchen destruktiven Beziehung entkommen ist, aufgrund ihrer dramatischen Erfahrung bei einem neuen Partner sehr darauf achtet, dass dieser auf keinen Fall zu Gewalt neigt. Statistisch gesehen ist jedoch das Gegenteil der Fall. Eine Erklärung dafür ist, dass die Betreffende eine solche Art Beziehung kennt - vielleicht sogar schon von ihren Eltern - und Folgendes gelernt hat: »So sind Beziehungen offenbar, aber das Leben ging immer weiter.« Der unbewusste Fehlschluss: Gewalt ist ein notwendiges Übel in einer Beziehung. Eine psychologische Behandlung besteht in solchen Fällen darin, der Klientin einen solchen verdeckten Zusammenhang bewusst zu machen. In dem Moment, in dem dieser der Frau klar wird, hat sie nämlich die Möglichkeit, bewusst gegenzusteuern.

Eine gute Nachricht: Wir können erlernte Verhaltensmechanismen, die hinderlich oder gar zerstörerisch (geworden) sind, erkennen und dann auch verändern.

Die an sich wichtige Fähigkeit unseres Oberstübchens, Abläufe wiederzuerkennen und sich an immer gleichen Mustern zu orientieren, kann also ungünstige Effekte haben. Einen solchen Mechanismus zu erkennen und ihm entgegenzuwirken, ist oft zwar sehr hilfreich - wir können es damit aber auch übertreiben. Vor allem wenn wir versuchen, damit alles zu kontrollieren. Dann wehren wir uns beispielsweise dagegen, uns zu verlieben, weil wir den Schmerz, zurückgewiesen zu werden, schon mehrfach erlebt haben und künftig vermeiden wollen. Dabei aber passiert meist Folgendes: Wir leiden jetzt schon. Weil wir den Menschen, dem wir gern näherkommen würden, von uns schieben und gegen die immer wieder aufflammenden Gefühle in uns ankämpfen. Die vermeintliche Logik, dass dieses Leid irgendwie besser sei, weil wir es selbst kontrollieren, statt dabei vom anderen abhängig zu sein, ist natürlich Quatsch. Nebenbei verspielen wir auch noch die Chance, dass wir ja möglicherweise nicht zurückgewiesen würden - und diese ist meist höher, als wir es uns selbst zugestehen.

Erlernete Hilflosigkeit

Betrachten wir Probleme hier einmal unter dem Aspekt der Lösung. Es gibt Lösungen, die funktionieren, aber viel zu kurz greifen und oft weitere Probleme hervorrufen. Dennoch lernt unser Gehirn nicht zuletzt durch den kurzzeitigen Erfolg, die entsprechenden Strategien ungefragt weiter einzusetzen.

Wenn sich jemand beispielsweise in seinem Beruf überfordert oder zu wenig wertgeschätzt fühlt, ist das auf Dauer eine ziemliche Belastung. Erkrankt dieser Mensch dann, macht er die Erfahrung, erst mal nicht mehr zur Arbeit gehen zu müssen und sich dem schwierigen Umfeld entziehen zu können. Das kann für sein Gehirn eine Lösung sein. Dass dies sein Grundproblem nicht wirklich löst, steht außer Frage, aber es ist eine größtenteils unbewusste Reaktion, ein natürlicher Mechanismus. Und damit zunächst eine Antwort auf das Problem.

Daraus kann ein ungünstiger Dauerzustand entstehen, eine Spirale, die dafür sorgt, immer wieder oder dauerhaft krank zu sein - mit allen Folgen. Anders als man meinen könnte, simuliert der oder die Betroffene nicht. Tatsächlich tut unser Körper uns nicht selten den Gefallen, und entwickelt echte Symptome. Ich erlebe als Arzt und Coach öfter Menschen, die in eine solche Situation der (im Fachjargon so genannten) »erlernten Hilflosigkeit« geraten sind. Die Aufgabe besteht dann darin, diesen Mechanismus zu erkennen und andere Lösungen zu entwickeln. Wie wir später sehen werden, spielt die Aktivierung der Selbstwirksamkeit dabei eine wichtige Rolle.

Gibt es nur den einen Weg?

Ausweichmanöver und festgefahrene Verhaltensweisen kennen wir alle, und so etwas ist natürlich auch mir passiert: Im Medizinstudium folgt nach zwei Jahren der »Vorklinik« mit viel Theorie zu Anatomie, Chemie und so weiter das Physikum und danach beginnt die »Klinik«, bei der es viel konkreter um Krankheiten und Patienten geht. Die Verantwortung als Arzt wurde mir dabei mit jedem Fall noch einmal sehr deutlich und ich fragte mich: Will und kann ich das? Bald wurde die wissenschaftliche Forschung für mich eine gute Möglichkeit, der Frage aus dem Weg zu gehen. Ich bewarb mich um ein Stipendium, wurde ausgewählt und ging in die USA, um dort Grundlagenforschung zum Thema Aufmerksamkeit zu betreiben.

Doch dann erkrankte mein Vater, selbst niedergelassener Arzt, sehr schwer, und ich kam Hals über Kopf zurück nach Deutschland. Da sich kein Vertreter oder Nachfolger fand, entschied ich mich, die Patientenversorgung an seiner Stelle zu übernehmen. Doch dazu musste ich noch verschiedene Pflichtzeiten im Krankenhaus erfüllen und wollte auch noch die Forschungsarbeit abschließen. Es war eine riesige Herausforderung und ich habe ein paar Jahre lang sehr viel gearbeitet. Das Problem hat mich vollständig gefordert und an meine Grenzen geführt. Nachdem ich die Facharztzeiten im Krankenhaus abgearbeitet hatte, wurde es besser, und ich begann genau die Verantwortung, deren Vorstellung mir im Studium so schwer auf den Schultern gelastet hatte, gut zu meistern. Was mir dann allerdings zu schaffen machte, war: Ich hatte jetzt eine Praxis zu führen - eine Art von Fulltime-Job, wie ich ihn mir nie gewünscht hatte. In der Notsituation war es für mich selbstverständlich gewesen, doch ich begann mir jetzt Gedanken darüber zu machen, wie es eigentlich weitergehen sollte. Ich hatte ein neues Problem, an dem ich herumkaute. Und wie ich es auch drehte und wendete: Ich hatte das Gefühl, dass das, was ich tat, so nicht zu mir passte. Die Krise verstärkte sich noch, als mein Vater starb. Ich hatte den Eindruck, keine Wahl zu haben. Eine Praxis ist eben eine Praxis und mein Spielraum schien mir sehr klein.

Die Einladung zu einem Seminar von einem Coach sollte mich weiterbringen. An diesem Tag hatte ich die Erkenntnis, dass sich Forschung und Praxis nicht ausschließen müssen, und ich begann ein Einzel-Coaching. Über etliche, teilweise abenteuerliche Umwege, zu denen eine lange Wanderung und ein berufsbegleitendes Studium gehörten, bin ich dann zu dem gekommen, was ich jetzt tue: Ich biete Integrative Medizin auf Basis von Narrativem Mentoring an und das nicht nur als Arzt in der Praxis, sondern auch als Coach, Redner und Autor. Hier eine kurze Erklärung dieses Ansatzes:

Integrative Medizin: verbindet wissenschaftliche mit traditionellen Heilmethoden und Konzepten.

Narratives Mentoring: setzt sich aus »Narrativ« für »das Erzählte« (in diesem Fall die eigene Lebensgeschichte) und »Mentoring« zusammen. Letzteres meint einen Wissenstransfer zum Beispiel von Coach zu Klient. Es geht um eine Haltung, die es uns erlaubt, auf das, was wir uns über uns und unser Leben erzählen, reflektierend zu schauen.

Es gab also doch einen anderen Weg. Was aber hatte mich zuvor daran gehindert? Ich hatte mir eine Begründung dafür zurechtgelegt, dass ich ein vorbestimmtes Arbeitsleben als Hausarzt vor mir habe. Und ich habe über eine ganze Zeit meine Argumente geglaubt. Bis ich begann, einen neuen Weg zu suchen. Ich erzähle das, weil ich dir gern klarmachen möchte, wie wichtig es ist, sich eine neue Sicht zu erarbeiten. Sonst gerät man in eine »selbst erfüllende Prophezeiung«. Das heißt, wir machen uns eine bestimmte Vorstellung darüber, wie unsere Zukunft aussehen wird. Diese Idee betrachten wir als verlässliche Vorhersage und glauben an sie. Und dieser feste Glaube ist verantwortlich dafür, dass unsere Erwartung sich dann auch tatsächlich erfüllt, obwohl auch viele andere Verläufe möglich wären.

Platz für Neues im Kopf - und im Leben

Umdenken kann für ganz viele Lebensbereiche wichtig werden. Vielleicht möchtest du zum Beispiel sehr gern ein Instrument spielen lernen, glaubst aber, unmusikalisch zu sein. Oder du leidest darunter, kein Englisch zu sprechen und »der Welt da draußen« deswegen irgendwie nicht so richtig gewachsen zu sein, und du redest dir ein, dass du für Fremdsprachen nicht begabt seist. Solche Begründungen, die zu einer inneren Haltung werden können, bestimmen unsere Lebenswirklichkeit ganz entscheidend mit. Denn wir halten sie nicht nur für wahr, sie werden in unserem Gehirn mit jedem neuen Gedanken fest verdrahtet und damit für uns tatsächlich Realität. Ich arbeite hier gern mit einem Bild: Ist eine solche innere Haltung erst mal da, dann ist sie fest in dem Netzwerk unseres Gehirns verbaut. Wie bei einer Zündschnur reicht dann eine scheinbar unverfängliche Situation, um alles hochgehen zu lassen. Dann sitzt du zum Beispiel in einem Konzert, genießt die Musik - und obwohl es gerade so schön ist, entzündet sich genau jetzt die Zündschnur, das Netzwerk wird aktiv und heraus kommt der Gedanke: »Wenn ich damals nur auch die Möglichkeit gehabt hätte, Klavierunterricht zu nehmen ...« Das Konzert kannst du ab dem Moment einfach nicht mehr genießen. Du sitzt im gleichen schönen Saal, hörst noch immer die wunderbare Musik - aber du leidest jetzt.

Dass diese Zündschnur da ist, das kannst du nicht ändern. Dass diese Bahnen in deinem Gehirn fest verdrahtet sind, das ist in diesem Moment Realität. Was du aber mit der Zeit erreichen kannst, ist, dass sich eine andere Bahn in deinem Gehirn bildet, die dann zu einer Alternative wird. Wenn die alte Strecke über Jahre und Jahrzehnte benutzt wurde, dann wirst du sie natürlich nicht so