

„Wenn Du kein Problem hast“

Lilienthaler Arzt hat neuen Ratgeber veröffentlicht

VON SILKE LOODEN

Lilienthal. Der Lilienthaler Hirnforscher, Mediziner und Coach Franz Sperlich hat ein neues Buch veröffentlicht. Der Titel des Ratgebers ist vielversprechend und provozierend zugleich: „Wenn Du kein Problem hast, mach Dir eins!“ Sperlich vertritt darin auf 192 Seiten die These, dass der Mensch Probleme braucht, um ein zufriedenes Leben zu führen. Er meint: „Unsere grauen Zellen brauchen Herausforderungen.“ Im Umkehrschluss heißt das: Niemand ist erst dann glücklich, wenn er alle Probleme gelöst hat.

Sperlich betont, dass er das Buch für die westliche Welt geschrieben hat, für Menschen also, die selten mit wirklich existenziellen Problemen zu tun haben. Warum die psychischen Erkrankungen dennoch gerade in der Wohlstandsgesellschaft zunehmen, erklärt Sperlich so: „Bleibt unser Gehirn über längere Zeit unzulastet, schafft es sich Probleme.“ Die können etwa die Gesundheit, den Beruf oder die Beziehung betreffen. Überspitzt gesagt, fängt womöglich jemand, der seit Jahren glücklich verheiratet ist, eine Affäre an. Diese Art der Problembeschaffung ist für Sperlich eine häufige Ursache für die zunehmende Unzufriedenheit und damit für die zunehmende Zahl von psychischen Erkrankungen.

In seinem Ratgeber erläutert Sperlich auf unterhaltsame und verständliche Weise, wie das Gehirn funktioniert und wie man es austricksen kann. „Die Frage ist, welche Probleme wir uns machen und wie wir konstruktiv damit umgehen“, betont Sperlich. Wichtig sei es etwa, sich positive Ziele zu setzen und die Energie in die Umsetzung derselben zu investieren. Für ihn kommt es also darauf an, den Durst unseres Gehirns sinnvoll und lustvoll

zu stillen. Probleme seien somit „keine Steine, die uns in den Weg gelegt werden, sondern vielmehr willkommene Begleiter, die uns in unserer Entwicklung voranbringen“.

In den Auswirkungen der aktuellen Corona-Krise sieht Sperlich übrigens einen Beleg für seine These. So seien die Probleme, vor die uns Corona stelle, einerseits zwar extrem fordernd. Andererseits beschleunige die Pandemie aber Veränderungsprozesse. Das werde die Gesellschaft nachhaltig positiv prägen, meint Sperlich. Dabei denkt er etwa an das Home-Office, die Reduzierung des Verkehrs oder die nachbarschaftliche Solidarität.

Der Ratgeber „Wenn du kein Problem hast, mach dir eins!“ von Franz Sperlich ist bei Gräfe und Unzer erschienen, hat 192 Seiten und kostet 16,99 Euro (ISBN: 978-3-8338-7135-1).



Franz Sperlich erklärt, warum wir uns Probleme machen.

FOTO: CHRISTIAN KOSAK