

Bas Kast

Und plötzlich macht es KLICK!

Das Handwerk der Kreativität oder wie die guten Ideen in den Kopf kommen

[S. Fischer, Frankfurt am Main 2015, 272 S., € 19,99]

TIPP
DES
MONATS

Inspiration mit Augenzwinkern

Wie wir unsere Kreativität fördern können

Halten Sie sich für kreativ? Oder lassen Sie bei gestalterischen Aufgaben gerne jenen Menschen den Vortritt, die vermeintlich von Natur aus begabter sind? Sollte Letzteres zutreffen, hat Bas Kast eine gute Nachricht für Sie: Einfallsreichtum ist erlernbar und nicht bloß eine Frage der Gene. Welche Faktoren die Fantasie beflügeln und wie jeder Mensch seine Kreativität trainieren kann, erläutert der Wissenschaftsautor in seinem neuen Buch.

Beim ersten Blick ins Inhaltsverzeichnis stellt sich allerdings erst einmal Ratlosigkeit ein. Während man die etwas kryptischen Einträge überfliegt, hofft man vergebens auf ein KLICK!-Erlebnis, das einem die Zusammenhänge offenbart. Das Geheimnis von Überschriften wie »Ein Gorilla wird unsichtbar« und »Steve Jobs' Ein-Klo-Prinzip« lüftet Kast erst nach und nach. In fünf Kapiteln entführt er seine Leser auf eine Reise durch die bunte Welt der Kreativitätsforschung – von der Frühförderung in der Kindheit bis zur Teamarbeit in Organisationen verknüpft er aktuelle Studienergebnisse mit lebensnahen Beispielen.

Indem der Autor seine Darstellungen mit eigenen Erfahrungen und einer gehörigen Portion Humor anreichert, wirkt er sehr sympathisch. So erfahren wir beispielsweise, wie es Kast bei einem Experiment an der Radboud-Universität Nimwegen (Niederlande) in einem virtuellen Café erging oder auf welche Weise er sein typisch holländisches Frühstück zu-

bereitet, um seine Fantasie in Fahrt zu bringen.

Laut dem Autor braucht das Gehirn neue Eindrücke und Herausforderungen, um originelle Einfälle zu produzieren. Denn beschreiten wir ungewöhnliche Wege, weichen unsere Handlungen von verinnerlichten Schemata ab – also von kognitiven Repräsentationen dessen, wie bestimmte Dinge abzulaufen haben. Diese »Verstöße« fordern die Flexibilität unserer grauen Zellen, was uns wiederum fitter für künftige Herausforderungen macht.

Trainieren können wir aktuellen Forschungsergebnissen zufolge auf verschie-

Wenn wir ungewöhnliche Wege beschreiten, weichen unsere Handlungen von verinnerlichten Schemata ab – was die Flexibilität der grauen Zellen fordert

dene Weise. Ein längerer Auslandsaufenthalt etwa wirkt eingefahrene Vorstellungen über den Haufen und erweitert sprachlich wie auch kulturell den Erfahrungsschatz. Das wiederum zwingt zahlreiche neuronale Prozesse auf neue Gleise und lässt Studienteilnehmer in Kreativitätsexperimenten besser abschneiden.

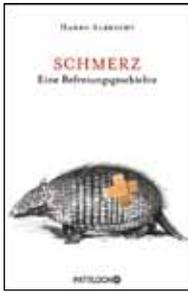
Nicht nur das Verlassen der vertrauten »Komfortzone« lässt Ideen sprießen. Auch Abschalten ist wichtig für unseren Einfallsreichtum, wie Kast darlegt. Meditation, Tagträumen und sogar Alkoholgenuß sorgen für die richtige Portion

Entspannung, die für Geistesblitze unerlässlich ist. Zu starke Konzentration und übertriebene Fixierung lassen den Blick starr werden und lenken ihn von weniger offensichtlichen Lösungswegen weg. Wohl jeder hat das schon einmal selbst erlebt: Obwohl man sich intensiv mit einem Problem beschäftigt, findet man einfach keinen Ausweg. Frustriert kehrt man der Herausforderung den Rücken zu, und plötzlich macht es Klick! Folglich empfiehlt der Autor, sich nicht zu sehr an einer Aufgabe festzubeißen.

Nicht nur das Wie sei für die Kreativität wichtig, schreibt Kast, sondern natürlich auch das Was. So liege dem einen das

Komponieren mehr als das Programmieren einer neuen Software, während der andere eher in Mathematik zur Hochform auflaue. Wer seinen Einfallsreichtum fördern wolle, solle daher nach der eigenen kreativen Nische suchen. Kast selbst scheint diese gefunden zu haben: Mit seinem ansprechenden Schreibstil vermag er ein psychologieinteressiertes Publikum zu fesseln und gleichzeitig viel Wissenswertes zu vermitteln.

Melinda Baranyai hat Psychologie in Heidelberg und Bochum studiert. Sie arbeitet als Wissenschaftsjournalistin.



Harro Albrecht
Schmerz
Eine Befreiungsgeschichte

[Pattloch, München 2015, 607 S., € 24,99]

Eine Analyse des Leidens

Schmerz ganzheitlich betrachtet

600 Buchseiten über Schmerz? Obwohl Harro Albrechts Werk schwer in der Hand liegt, ist seine Lektüre zu empfehlen. Denn mag Schmerz auch als alltägliches und vermeintlich profanes Reizphänomen erscheinen, so ist seine Natur bis heute rätselhaft. Schmerz stellt eine Grenzfläche zwischen Körper und Seele dar, wie Albrecht schreibt. Er kann Menschen verbinden oder isolieren, prägt Kulturen und wird seinerseits von ihnen geprägt.

Allein in Deutschland leiden 16 Millionen Menschen regelmäßig unter Schmerzen, und die moderne Medizin und Wissenschaft haben dem nicht wirklich etwas entgegenzusetzen. Das Thema ist also mehr als ergiebig. Medizinjournalist Albrecht hat sich die ambitionierte Aufgabe gestellt, es umfassend zu behandeln.

Dabei entscheidet sich der Autor für eine ganzheitliche Herangehensweise. Kulturgeschichte und Soziologie des Schmerzes sind ihm nicht minder wichtig als dessen Neurophysiologie. All dem widmet sich der Journalist, der für die »Zeit« arbeitet, ausführlich. Dabei macht er anschaulich deutlich, auf welche komplexe Weise Schmerzen entstehen und wirken. Albrecht erzählt unter anderem von Menschen ohne jedes Schmerzempfinden und erläutert, welche großen Nachteile ihnen diese vermeintliche Gnade beschert und wie sehr sie sie der Welt entfremdet. Auch von Schmerzpatienten, ihren Ärzten oder von Protagonisten der Wissenschaft berichtet der Autor lebendig und persönlich

gefärbt, so dass sein Buch trotz inhaltlicher Akribie nie in lexikalische Diktion verfällt.

Albrecht, ganz journalistischer Profi, weiß Thesen gekonnt zu pointieren, um sein Publikum zu fesseln. So sei etwa die kulturell und philosophisch tradierte Trennung von Körper und Geist ein wesentlicher Grund für das bis heute unzureichende Verständnis von Schmerzen. Da mag viel dran sein, und des Autors Schlussfolgerung daraus ist insofern richtig, als psychische und soziale Faktoren bei der Therapie chronischer Schmerzen eine wichtige Rolle spielen, die lange vernachlässigt wurde. Allerdings gilt die psychologische Komponente in der modernen Schmerzmedizin inzwischen als unstrittig.



Ingo Fietze
Über guten und schlechten Schlaf

[Kein & Aber, Zürich 2015, 204 S., € 19,90]



»Ich bin dysphorisch!« Dieser Satz geht einem nach der Lektüre von Ingo Fietzes Buch leichter über die Lippen, wenn man nach anstrengender Nacht auf seine schlechte Laune angesprochen wird. Der Mediziner reißt verschiedene Themen rund um den Schlaf zwar wissenschaftlich korrekt, aber in sehr kurzen und teils unstrukturierten Kapiteln an: von der Apnoe bis zum Zähneknirschen, vom Schlaf-wach-Rhythmus bis zur physiologischen Funktion des Schlummers. Das Buch eignet sich vor allem für interessierte Laien. Unterhaltsame, manchmal auch erschreckende Patientengeschichten illustrieren anschaulich das Spektrum der Schlafstörungen. Obwohl der Autor gelegentlich Tipps gibt, wie man sich zu gutem Schlaf verhelfen kann, ist sein Buch kein Ratgeber und wirft mitunter sogar mehr Fragen auf, als es beantwortet.

Nicole Paschek

Zudem argumentiert Albrecht selbst »dualistisch«, wenn er Einflüsse wie Psyche und Kultur diffus kategorisiert und sie einer »materiellen« Medizin gegenüberstellt. Aus naturwissenschaftlicher Sicht gibt es diesen Unterschied nicht und damit auch nicht die beklagte Dichotomie. Denn Psychotherapie erzeugt ebenfalls Nervenströme – zumindest, wenn sie wirkt.

Dass dem Mediziner Albrecht dieser Gedanke nicht fremd ist, lässt sich seinem Buch durchaus entnehmen. Offenbar liegt dem Journalisten Albrecht aber an Fallhöhe, und er kennt die Erwartungen mancher Leser, die psychische Belange ungern »technisch« erläutert haben möchten. Schade, dass seine bisweilen ungenaue Rhetorik Erkenntnisse vernebelt, die das Thema ja tatsächlich bereithält.

Kein Nachteil ist hingegen, dass Albrecht manche Probleme offenlässt. Seine Überlegungen etwa zur Unvereinbarkeit des persönlichen Kontrollbedürfnisses und der tatsächlichen Schmerzkontrolle machen einen bleibenden Eindruck über die Lektüre hinaus. Hier erklärt er wenig, macht aber viel begreifbar.

Christian Guht ist Mediziner und Wissenschaftsjournalist in München.

Schaufenster – weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

- > Güntürkün, O.: **Unser Gehirn** Wie wir denken, lernen und fühlen [Zeit Akademie, Hamburg 2015, 90 S., mit 4 DVDs, € 129,-]
- > Pfeil, L.: **Du lebst, was du denkst** Neun philosophische Denkweisen, mit denen wir uns und andere besser verstehen [Rowohlt, Reinbek 2015, 256 S., € 14,99]
- > Sentker, A. (Hg.): **Unser geheimnisvolles Ich** Band 1: Die Welt im Kopf, Band 2: Das Rätsel Bewusstsein, Band 3: Das gute Leben [Springer, Berlin 2015, 800 S., € 59,99]

Psychologie und Gesellschaft

- > Banaji, M. R., Greenwald, A. G.: **Vorurteile** Wie unser Verhalten unbewusst gesteuert wird und was wir dagegen tun können [dtv, München 2015, 288 S., € 16,90]
- > Belzen, J. A.: **Religionspsychologie** Eine historische Analyse im Spiegel der internationalen Gesellschaft [Springer, Berlin 2015, 288 S., € 39,99]
- > Herber, H. J., Beckers, U. U.: **Der lange Abschied** Als meine Frau mit 40 an Alzheimer erkrankte [Patmos, Ostfildern 2015, 220 S., € 19,99]

Medizin und Psychotherapie

- > Jäger, M.: **Aktuelle psychiatrische Diagnostik** Ein Leitfaden für das tägliche Arbeiten mit ICD und DSM [Thieme, Stuttgart 2015, 184 S., € 49,99]
- > Perren-Klingler, G. (Hg.): **Psychische Gesundheit und Katastrophe** Internationale Perspektiven in der psychosozialen Notfallversorgung [Springer, Berlin 2015, 270 S., € 39,99]
- > Pfeffer, K.: **Selektieren, verknüpfen, sprachlich umsetzen** Zu viel für Kinder mit einer Sprachentwicklungsstörung? [Schulz-Kirchner, Idstein 2015, 164 S., € 33,99]

Kinder und Familie

- > Callaghan, G.: **In Liebe, dein Dad** Das Vermächtnis eines todkranken Vaters an seine Tochter [Kösel, München 2015, 256 S., € 17,99]
- > Heisterkamp, G.: **Vom Glück der Großeltern-Enkel-Beziehung** Wie die Generationen sich wechselseitig fördern [Psychosozial, Gießen 2015, 281 S., € 24,90]
- > Rechsteiners, R.: **Familie im Gepäck** Wie Sie sich aus alten Mustern lösen und zum eigenen Leben finden [Patmos, Ostfildern 2015, 180 S., € 14,99]

Ratgeber und Lebensberatung

- > Horlitz, T., Schütz, A.: **ADHS: Himmelweit und unter Druck** Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene Erwachsene und Jugendliche [Springer, Berlin 2015, 109 S., € 19,99]
- > Radebold, H., Radebold, H.: **Zufrieden älterwerden** Entwicklungsaufgaben für das Alter [Psychosozial, Gießen 2015, 233 S., € 19,90]
- > Rimmele, G.: **Tausche Chaos gegen Leichtigkeit** So entrümpeln Sie Ihr Leben [Patmos, Ostfildern 2015, 176 S., € 14,99]



Joachim Bauer

Selbststeuerung

Die Wiederentdeckung
des freien Willens

[Blessing, München 2015,
238 S., € 19,99]

Alles unter Kontrolle?

Ein Lob der Willensstärke

Joachim Bauer, Professor für Psychosomatische Medizin an der Universität Freiburg und Autor zahlreicher Sachbücher, preist in seinem neuen Werk die Kunst der Selbstbeherrschung. Ein dankbares Thema, denn wer wünschte sich nicht mehr davon! Sich besser im Griff zu haben, steht weit oben auf den Wunschzetteln vieler Menschen. Den Verlockungen des schnellen Lustgewinns setzt Bauer das Ideal eines widerständigen, kontrollierten Geistes entgegen, der uns helfe, »unser wirkliches Leben zu leben«.

Der Autor verknüpft dabei alltagspsychologische Fragen mit der Debatte um die Willensfreiheit. Das ist geschickt, denn so holt man neben den Lesern, die von mehr Disziplin und Selbstkontrolle träumen, auch all jene ab, die sich für neurophilosophische Debatten interessieren. Die von Hirnforschern wie Wolf Singer einst zur Illusion erklärte Willensfreiheit wird von Bauer quasi im Vorbeigehen rehabilitiert. Allerdings kann das Argument, der neurowissenschaftlich begründete Zweifel am freien Willen fördere die kollektive Flucht vor der (Selbst-)Verantwortung, wenig überzeugen. Bauer hängt die Bedeutung solcher Diskussionen unter Feierabendphilosophen allzu hoch.

Mehrfach klingt im Buch ein Thema an, das dem Psychosomatiker offenbar besonders am Herzen liegt: Selbstbeherrschung fördere die Gesundheit und lindere körperliche Leiden. So schreibt Bauer, dass »eine bewusste, achtsame und

selbstfürsorgliche Haltung per se die immunologische Abwehr und die körpereigenen Heilkräfte stärkt«. Das ist sicher richtig, doch taugt eine »intakte Selbstkontrolle« allein noch nicht als Heilmittel bei Krebs, Demenz oder anderen Erkrankungen. Wohlweislich behauptet das der Autor auch nicht, allerdings könnte man seine Argumentation leicht auf diese Weise missverstehen.

Hier zeigt sich ein Grundproblem des Buchs: Es bewegt sich auf sehr allgemeiner, grundsätzlicher Ebene und überlässt es dem Leser, konkrete Schlüsse zu ziehen. Immerhin liefert Bauer viele Anregungen und wissenschaftliche Fakten, die uns einen aufmerksameren Umgang mit uns selbst und den eigenen Wünschen nahelegen.

Schade auch, dass zwei zentrale Fragen nicht gestreift wird. Erstens: Wie schafft man es etwa, die Handbremse im Kopf fester anzuziehen? Bauer stellt dar, worunter die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung heutzutage leidet. Er übt Kritik an den neuen Medien, die uns zu ständiger Verfügbar- und Verführbarkeit zwingen, am Arbeitsstress, der die

Kontrollinstanz im präfrontalen Kortex ausschaltet, sowie an der mangelnden Erziehung zur Selbstverantwortung. Doch praktische Hinweise darauf, wie sich die eigene Willenskraft stärken lässt, sucht man vergeblich.

Zweitens blendet Bauer aus, dass sich mancher Zeitgenosse vor lauter Selbstkontrolle vielleicht auch im Weg steht und die Diät oder die Tabakabstinenz gerade deshalb misslingt, weil man sich zu sehr damit beschäftigt. So belegen viele Studien die paradoxen Effekte der bewussten Selbstkontrolle: Neue Gewohnheiten und Routinen zu etablieren, hilft oft mehr, als in ständiger Habachtstellung zu leben.

Egal, ob unsere Impulshemmung durch Konsumismus und mediale Dauerberieselung nun geschwächt wird oder nicht und wie gut sich schlechte Angewohnheiten durch mentale Selbstkontrolle bekämpfen lassen – der Autor vergisst eines: Ein vollkommen kontrolliertes Leben wäre wohl auch ein ziemlich langweiliges.

Steve Ayan ist Redakteur bei GuG.



Jan Cornelius Schmidt

Das Andere der Natur

Neue Wege zur Naturphilosophie

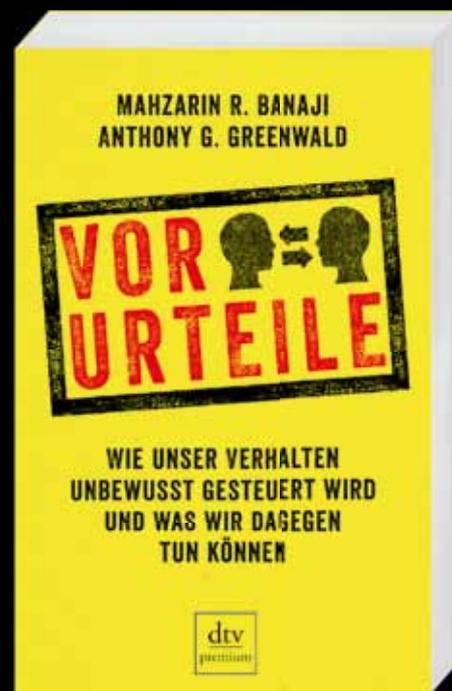
[Hirzel, Stuttgart 2015, 360 S., € 24,90]



Lassen wir uns in unserem Verständnis der Natur zu sehr von Begriffen wie »Nutzen« und »Berechenbarkeit« leiten? Brauchen wir eine neue Denkweise in der Wissenschaft, die der Instabilität mehr Gewicht zuweist? Jan Cornelius Schmidt bejaht das. Er konstruiert ein »Stabilitätsdogma«, das unser Weltbild übermäßig stark geprägt habe. Was insofern irritiert, als Schmidt selbst viele Beispiele dafür bringt, dass es ein solches Dogma in den Naturwissenschaften nie gab. Im Übrigen erweist sich die Lektüre als fordernder Denksport. Das Buch richtet sich offenbar an Leser, die Sätze wie diesen normal finden: »Makroeigenschaften der Selbstorganisation werden durch physikalische Mikroentitäten generiert.« Wer dem Werk etwas abgewinnen will, sollte sich viel Zeit nehmen, weiterführende Literatur wälzen und alternative Theorien sichten, also Naturphilosophie als harte Arbeit betreiben.

Jörg Wipplinger

BEGEGNEN WIR ALLEN MENSCHEN GLEICH?



Ü: Enrico Heinemann **Deutsche Erstausgabe**
288 Seiten € 16,90 Auch als eBook

Allen Menschen fair und unvoreingenommen zu begegnen, unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht und Herkunft, das möchte man gerne. Aber kann das überhaupt gelingen? Die Autoren zeigen eindrucksvoll, dass kaum ein Mensch in der Lage ist, die eigenen frühen Prägungen und die damit verbundenen Vorurteile zu überwinden. Die gute Nachricht: Wenn man es sich bewusst macht, kann man dagegen angehen.



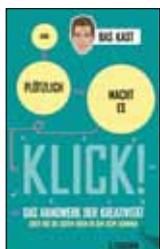
www.dtv.de

Kopfnuss

Hätten Sie's gewusst?

Die Antworten auf die folgenden Fragen finden Sie in der aktuellen Ausgabe von »Gehirn und Geist«. Wenn Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen möchten, schicken Sie die Lösungen bitte mit dem Betreff »August« per E-Mail an: kopfnuss@spektrum.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare von:



Bas Kast

Und plötzlich macht es KLICK!

Das Handwerk der Kreativität oder wie die guten Ideen in den Kopf kommen
[S. Fischer, Frankfurt am Main 2015, 272 S., € 19,99]

Einsendeschluss ist der 15. August 2015. Die Auflösung finden Sie in GuG 10/2015. Zusätzlich nimmt jede richtige Einsendung an der Weihnachtsverlosung eines Jahresabonnements für 2016 teil. Ihre persönlichen Daten werden allein zur Gewinnbenachrichtigung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Name und Wohnort der Gewinner werden an dieser Stelle veröffentlicht. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Auflösung der Kopfnuss 6/2015: 1a, 2a, 3a, 4c, 5c

Je ein Exemplar von Gregory Hickok: »Warum wir verstehen, was andere fühlen« geht an: Kathrin Büge (Apelern), Thomas Merklinger (Ölbronn-Dürren), Tanja Rausch (Wiesbaden)

1. Wie bezeichnet man das Phänomen, dass Glücksgefühle nicht von Dauer sind und wir deshalb immer wieder aufs Neue danach streben?

- a) epikureisches Tauziehen
- b) konsumistisches Karussell
- c) hedonistische Tretmühle

2. Die meisten Klarträumer nutzen ihre Fähigkeit, ...

- a) um sich von Ängsten und Alpträumen zu befreien.
- b) um im Traum schöne Dinge zu erleben.
- c) um im Schlaf zu lernen.

3. Wie lange dauert im Schnitt die Pause zwischen zwei Redeblöcken von Gesprächspartnern?

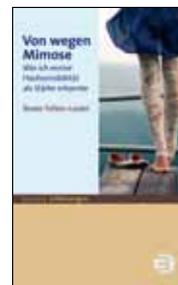
- a) 0,2 Sekunden
- b) 0,5 Sekunden
- c) 1 Sekunde

4. Welche EEG-Wellen gehen mit erhöhter Konzentration einher?

- a) Alphawellen
- b) Betawellen
- c) Thetawellen

5. Was behandeln Ärzte mit dem Dopingmittel EPO?

- a) neurologische Spätfolgen bei Frühgeborenen
- b) degenerative Bewegungsstörungen bei Jugendlichen
- c) Chronisches Erschöpfungssyndrom bei Erwachsenen



Beate Felten-Leidel

Von wegen Mimose

Wie ich meine Hochsensibilität als Stärke erkannte

[Balance, Köln 2015, 240 S., € 17,95]

Hochsensibilität als Geschenk

Vom Leben mit feinfühligem Sinnen

Beate Felten-Leidel verfügt über Sinne, die so empfindlich sind wie eine Super-Alarmanlage. Sie nehmen jeden noch so kleinen Stimulus wahr und verursachen damit permanent Stress. Mit Bildern wie diesem beschreibt die hochsensible Felten-Leidel ihre Gefühlswelt. Da sie nicht nur ihre, sondern auch die Stimmungen anderer Menschen überdeutlich wahrnimmt und sich davon beeinflussen lässt, vergleicht sie sich mit einem Chamäleon: Sie passt ihre »Farbe« so lange der ihrer Mitmenschen an, bis sie nicht mehr weiß, was ihre eigene ist.

Als Kind hat die Autorin sehr unter ihrer »Dünnhäutigkeit« gelitten. Erst nachdem sie Veröffentlichungen der amerikanischen Psychologin Elaine Aron gelesen hatte, erkannte sie ihr »Problem«: Sie ist hochsensibel. Heute nimmt sie ihre feinen Sinne als Geschenk an. Im vorliegenden Buch schildert sie einerseits sehr persönlich und bewegend ihre Leidensgeschichte, wobei sie auf ihre Kindheit im Nachkriegsdeutschland zurückblickt und erläutert, was sie im Umgang mit ihren Eltern vermisst hat. Andererseits geht sie auf Strategien ein, die ihr geholfen haben, ihr Leben in den Griff zu bekommen. Als gelernte Übersetzerin stellt sie sich beispielsweise oft einen inneren Dolmetscher vor, der zwischen ihr und der Welt vermittelt.

Kapitelweise geht Felten-Leidel die einzelnen Sinne wie Riechen, Hören,

SONDERHEFTE ZUR PSYCHOLOGIE



Bildgebung: Karten vom lebenden Gehirn • Künstliche Intelligenz: Wenn Maschinen das Lernen lernen • Neurochips: Künstliche Nervenzellen im Computer • € 8,90



Alkohol und Zigaretten: Dem Verlangen widerstehen • Heroin vom Staat: Ein Modellprojekt für Junkies • Exzessives Kiffen: Was Angehörige tun können • Selbsthilfe bei Essattacken • € 8,90



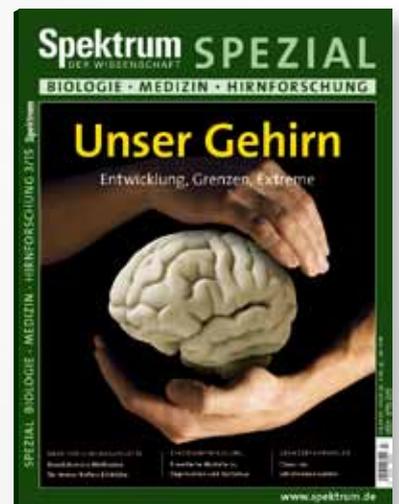
Hirnmysterien: Warum wir keine Marionetten sind • Selbstbild: Ist das Ich eine Illusion? • Gedankenlesen: Den Bewusstseinscode knacken • € 8,90



Warum Intimität Grenzen braucht • Online-Partnerbörsen: Chancen und Gefahren • Von Hetero bis Homo: Wie wir unsere sexuelle Orientierung finden • € 8,90



Was ist Realität? Die Welt ist anders, als sie zu sein scheint • Wie entsteht Bewusstsein? • Wer bin ich? Neuropsychologische Antworten auf alte Fragen • € 8,90



Die Sprache des Gehirns • Im Kopf herrscht niemals Ruhe • Hirnstimulation: Unter Strom • Die genetische Kartierung des menschlichen Gehirns • € 8,90

Ausgewählte Sonderhefte sind auch als PDF-Download erhältlich!

So einfach erreichen Sie uns:

Telefon: 06221 9126-743

www.gehirn-und-geist.de/themen

Fax: 06221 9126-751 | E-Mail: service@spektrum.de

QR-Code per Smartphone scannen!



Schmecken, Sehen und Fühlen durch und beschreibt jeweils ihre besonderen Wahrnehmungen. Dank der lebendigen Schilderungen fällt es leicht, sich in die Autorin hineinzuversetzen. Allerdings stellt sie »hochsensibel« und »normal« als Gegensätze dar und vernachlässigt die vielen Abstufungen dazwischen. Das wird jenen nicht gerecht, die in mancher Hinsicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie sie, aber nicht ganz so stark betroffen sind.

Dennoch lohnt sich die Lektüre sowohl für besonders feinfühlig Menschen als auch für »Normale«. Den ersten gibt es nützliche Tipps und zeigt, dass sie nicht allein sind. Den zweiten hilft es, sich in die Lebenswelt Hochsensibler hineinzuversetzen und achtsamer mit ihnen umzugehen. Das oft strapazierte Bild der überempfindlichen Mimose ersetzt die Autorin durch das einer Clematis. Diese Blume hat hohe Ansprüche an Standort und Pflege, blüht aber bei richtiger Behandlung prächtig.

Elena Bernard ist Wissenschaftsjournalistin in Dortmund.



Mario Gmür

Büroklammern verbiegen

[Kein & Aber, Zürich, Berlin 2015, 205 S., € 12,90]



Das Dasein der Büroklammern ist fad: Dazu verdammt, triste Dokumentenstapel zusammenzuhalten, dämmern sie in Aktenbergen und Archivschränken vor sich hin. Der Schweizer Psychotherapeut Mario Gmür zeigt die drahtigen Büroutensilien nun aus ungewohnter Perspektive. Denn während er seinen Patienten die Seele zurechtbog, machten diese das Gleiche (unbewusst) mit seinen Büroklammern. Die dabei entstandenen Werke sammelte und analysierte Gmür jahrelang. Mit den Erkenntnissen, die er hierbei gewann, hat er einen Psychotest erarbeitet, den er im vorliegenden Buch präsentiert.

Der erste Teil des Tests ist flugs absolviert: Der Proband wählt aus Fotos von verbogenen Büroklammern seine Lieblingsstücke aus. In jeder dieser Formen manifestiert sich ein bestimmter Charakterzug des Verbiegers. Der zweite Teil, der so genannte Ergänzungstest, hat es in sich. Anhand der Büroklammerbildchen gilt es, Zahlen- und Buchstabenkolonnen zu erzeugen und diese kompliziert miteinander zu verrechnen, wobei sich der eigene »persönliche Typus« herauskristallisiert. Das ist nichts für Leute, die mit der jährlichen Steuererklärung Schwierigkeiten haben.

All das ist natürlich nicht ganz ernst gemeint. Doch dahinter steckt mehr als nur Klamauf. Gmür bringt tatsächlich empirisch begründet einige Persönlichkeitsmerkmale mit dem Geschmack für bestimmte Büroklammer-Plastiken in Verbindung. Zumindest gibt sein Psychotest eine originelle Alternative zum Silvester-Bleigießen ab, indem er einen augenzwinkernden Blick nicht in die Zukunft, aber in unser Inneres erlaubt.

Kerstin Pasemann

GuG-Bestsellerliste

Titel aus den Bereichen Psychologie, Gesellschaft und Hirnforschung



1. Berndt, C.: **Resilienz** Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft [dtv, München 2013, 278 S., € 14,90]
2. Law, S., Baggini, J.: **Philosophie in 30 Sekunden** Die wichtigsten Strömungen aus der Geschichte der Weltanschauungen [Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 9,95]
3. Havener, T.: **Ohne Worte** Was andere über dich denken [Rowohlt, Reinbek 2014, 268 S., € 14,99]
4. Birbaumer, N.: **Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst** Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung [Ullstein, Berlin 2015, 269 S., € 9,99]
5. Hüther, G.: **Etwas mehr Hirn, bitte** Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten [Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015, 192 S., € 19,99]
6. Schmid, W.: **Vom Glück der Freundschaft** [Insel, Berlin 2014, 95 S., € 8,-]
7. Kahneman, D.: **Schnelles Denken, langsames Denken** [Pantleon, München 2014, 624 S., € 16,99]
8. Rosenberg, M.: **Gewaltfreie Kommunikation** Eine Sprache des Lebens [Junfermann, Paderborn, 7. Auflage 2007, 237 S., € 19,50]
9. Von Schönburg, A.: **Smalltalk** Die Kunst des stilvollen Mitredens [Rowohlt Berlin, Berlin 2015, 317 S., € 16,-]
10. Bartens, W.: **Empathie** Die Macht des Mitgefühls [Droemer, München 2015, 314 S., € 19,99]

© media control GmbH, alle Rechte vorbehalten