

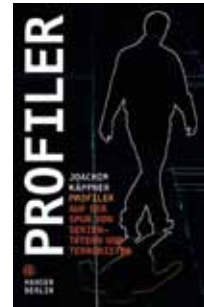


Giovanni Frazzetto

Der Gefühlscode

Die Entschlüsselung unserer Emotionen

[Carl Hanser, München 2014, 384 S., € 21,90]



Joachim Kämpner

Profiler

Auf der Spur von Serientätern und Terroristen

[Hanser Berlin, Berlin 2013, 344 S., € 21,90]

Was die Wissenschaft nicht erklärt

Das menschliche Gefühlsleben ist mehr als die Summe biologischer Mechanismen

Was können wir von der Neurowissenschaft über die Wirkung eines Theaterspiels lernen? Und was trägt die Genetik zur Erklärung spontaner Wutausbrüche bei? Solchen Fragen widmet sich der in Berlin und London forschende Neurowissenschaftler Giovanni Frazzetto in diesem Buch. Dabei vertritt der Autor – anders als es der deutsche Titel vermuten lässt – keineswegs den Standpunkt, dass die Wissenschaft unsere Gefühle vollständig zu erklären vermag. Sie könne zwar Auskunft über die biologischen Ursachen von Emotionen geben und Therapieansätze bei Gefühlsstörungen aufzeigen. Doch sie biete keine Antwort darauf, wie Emotionen erlebt werden oder wie kulturelle Einflüsse unseren Gefühlsausdruck prägen.

Exemplarisch zeigt sich das an Frazzettos Darstellung der Trauer. Aus Sicht der Neurobiologie ist das Gefühl von Kummer an bestimmte Neurotransmitter, Botenstoffe im Gehirn, gebunden. Forscher nehmen an, dass bei psychiatrischen Erkrankungen wie der Depression ein neurochemisches Ungleichgewicht vorliegt, das zur Verstärkung der Trauer führt. Doch verraten uns solche biologischen Erklärungen nichts darüber, wie der kul-

turelle Hintergrund den Umgang mit diesem Gefühl beeinflusst.

Um das zu veranschaulichen, schildert Frazzetto, wie seine sizilianische Großmutter noch Jahre nach dem Tod ihres Mannes ihre Trauer bekundete, ohne dass ihr eine Depression im klinischen Sinne attestiert werden konnte. Das Wissen über Neurotransmitter gebe keinen Aufschluss darüber, wie jemand seine Gefühle auslebe und was in einem bestimmten kulturellen Rahmen als normal gelte.

Es ist diese Mischung aus detailreichen Erläuterungen zur Biologie unserer Gefühle und gleichzeitiger Skepsis bezüglich der »Reichweite« neurowissenschaftlicher Erklärungen, die Frazzettos Buch lesenswert macht. So betont der Autor immer wieder, dass sich aus Gehirnschans keineswegs der emotionale Zustand einer Person ablesen lasse. Sein anschaulicher Schreibstil und seine fundierte Argumentation machen das Buch zur Gewinn bringenden Lektüre für ein breites Publikum.

Alexander Soutschek hat in Neurowissenschaft und Philosophie promoviert und arbeitet am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin.

**TIPP
DES
MONATS**

Detailreich nachgezeichnet

Die Geschichte des Täter-Profiling in Deutschland

Gruselgeschichten von Sexual- und Serienmorden, die sich wirklich zugegetragen haben, gibt es zur Genüge. Auch deutsche Profiler haben ihre Arbeit häufig schon an Beispielen echter Fälle geschildert. Der Journalist Joachim Kämpner von der »Süddeutschen Zeitung« skizziert in diesem Buch ebenfalls zurückliegende Verbrechen und ihre Aufklärung, webt sie jedoch in eine andere Geschichte ein: die des Profiling – auch operative Fallanalyse (OFA) genannt – in Deutschland.

Die ersten deutschen Fallanalytiker gingen in den 1980er Jahren beim FBI und bei der Wiener Polizei in die Lehre, emanzipierten sich aber schon bald von ihren Lehrmeistern. Diese bedienten allzu sehr den TV-Mythos des intuitiv begabten Einzelkämpfers, vermittelten aber wenig handfeste Methoden. Das Bundeskriminalamt und die Landeskriminalämter richteten OFA-Dienststellen ein, die laut BKA heute rund 90 Mitarbeiter umfassen. Diese sollen systematisch und nach definierten Standards vorgehen – oder, wie es Kämpner formuliert, mit typisch »deutscher Gründlichkeit«. Fernab der üblichen Ermittlungshektik rekonstruieren Fallanalytiker den Tathergang und leiten daraus Aussagen ab, die sie dann den polizeilichen Ermittlern präsentie-

ren. War die Tat impulsiv oder geplant? Was verrät das Vorgehen über Alter und Familienstand des Täters?

Käppner beschreibt weniger die methodische Systematik als vielmehr einzelne Fallbeispiele. Gewiss machen die Behörden ihre Erkenntnisse zu Tatmustern und Täterprofilen aus guten Gründen nicht öffentlich. Immerhin sind aber zahlreiche wissenschaftliche Befunde frei zugänglich. Trotzdem widmet sich ihnen dieses Buch nur auf wenigen Seiten, und der Autor behandelt überwiegend die typischen Vorgeschichten von Sexualstraf-tätern.

Beim Blick hinter die Kulissen schwelgt Käppner hingegen gern in Details. Immer wieder beschreibt er, wie schwer es für die Profiling-Pioniere war, von ihren Kollegen bei der Kriminalpolizei als Partner auf Augenhöhe akzeptiert zu werden.

Dabei verrät die im Ganzen angenehme sachliche Bestandsaufnahme einige Sympathien für die Münchner Fallanalytiker um Alexander Horn. Diese hatten, ebenso wie FBI-Profiler, schon früh auf einen fremdenfeindlichen Hintergrund der anfangs als »Döner-Morde« titulierten Tötungsserie hingewiesen und entsprechende Täterprofile entwickelt. Später stellte sich tatsächlich heraus, dass die Morde auf das Konto der Terrorgruppe »Nationalsozialistischer Untergrund« (NSU) gingen.

Käppner formuliert klar und elegant. Allerdings erschweren der große Detailreichtum sowie einige verzichtbare Schlenker und Schleifen die Lektüre – so als wollte der Autor möglichst viel Stoff unterbringen. Sein Verdienst besteht darin, die junge deutsche Geschichte des Metiers, ihrer Protagonisten und Erfolge genau nachgezeichnet zu haben. Wer über die hiesige Profiler-Szene und ihre bedeutendsten Fälle Bescheid wissen will, kommt an diesem Buch nicht vorbei.

Christiane Gelitz ist Psychologin und Redaktionsleiterin bei GuG.



Peter Fischer, Kathrin Asal, Joachim Krueger

Sozialpsychologie

[Springer, Berlin und Heidelberg 2014, 206 S., € 24,95]

Anschaulich und up to date

Mit aktuellen Bezügen vermittelt dieses Lehrbuch die Grundlagen der Sozialpsychologie

So ein übersichtliches und interessantes Lehrbuch wünscht sich wohl jeder Bachelorstudent, der einen Kurs in Sozialpsychologie absolviert. Die zwölf Kapitel sind klar gegliedert: Jedes beginnt mit einem gut strukturierten Inhaltsverzeichnis und führt dann in einem kleinen Kasten die Lernziele auf.

Zitate von Prominenten und auflockernde Bonmots erleichtern den Einstieg – so heißt es zu Beginn des Kapitels »Stereotype und Vorurteile«: »In Verbindung mit Ihrer Studienwahl werden Ihnen bestimmt Aussagen wie ›Die Psychologen haben doch alle selbst eine Macke!‹ untergekommen sein.« Zu jedem Abschnitt gibt es eine Randspalte, die seinen Inhalt zusammenfasst.

Die Autoren stellen alle wichtigen Gebiete der Sozialpsychologie umfassend vor. Auch auf aktuelle Themen gehen sie ein, etwa die positive Psychologie oder den Einfluss von fundamentalistischem Terror auf Religiosität. Es gelingt ihnen, den Lernstoff verständlich zu vermitteln, wozu auch die vielen Schaubilder und Zeichnungen beitragen. In farblich unterlegten Kästen präsentieren sie Studien

und veranschaulichen theoretische Konzepte an Beispielen aus dem »echten Leben«, etwa der Kuba-Krise oder der CDU-Parteispendenaffäre.

So lernt man den Stoff beinahe spielerisch. Am Ende jedes Kapitels kann man mit Hilfe von Kontrollfragen prüfen, ob man das Thema verstanden hat. Positiv sticht zudem hervor, dass das Lehrbuch wissenschaftliche Theorien aus verschiede-

nen Perspektiven beleuchtet und hinterfragt.

Weitere Lernhilfen bietet die

Die Website zum Buch bietet Tests, mit denen man das Gelernte festigen kann

Website zum Buch, auf die das Werk verweist. Dort findet man ein umfangreiches Glossar, die Antworten zu den Kontrollfragen im Buch und einzelne Kapitel als Audiodateien. Auch lassen sich praktische Abfragetests absolvieren: Man bekommt einen Begriff vorgegeben und vergleicht die eigene Erklärung dann mit der korrekten Beschreibung, die per Mausklick erscheint. Umgekehrt kann man auch eine Definition per Multiple-Choice dem entsprechenden Begriff zuweisen. So lässt sich das Gelernte leicht festigen.

Katharina Müller hat Cognitive Science studiert und ist Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.

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 »Juni« per E-Mail an: kopfnuss@gehirn-und-geist.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare von:



Giovanni Frazzetto

Der Gefühlscode

Die Entschlüsselung unserer Emotionen

[Carl Hanser, München 2014, 384 S., € 21,90]

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2014. Die Auflösung finden Sie in GuG 8/2014.

Zusätzlich nimmt jede richtige Einsendung an der Weihnachtsverlosung eines Jahresabonnements für 2015 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 4/2014: 1b, 2a, 3c, 4c, 5b

Je ein Exemplar von Peter Bieris »Eine Art zu leben« geht an:

Elisabeth Mertens-Meyer (Hamburg), Udo Heck (Bergisch Gladbach) und Sabine Schunk-Heller (Koblenz)

1. Den neuesten Pisa-Test zur Problemlösekompetenz meisterten deutsche Schüler im internationalen Vergleich ...

- a) leicht überdurchschnittlich.
- b) durchschnittlich.
- c) eher unterdurchschnittlich.

2. Nach dem so genannten Mitläufer-effekt ...

- a) sind Marathonläufer in der Gruppe schneller als im Alleingang.
- b) geben Wähler dem Kandidaten oder der Partei eher ihre Stimme, die laut Umfrage vorne liegt.
- c) haben sozial angepasste Menschen größere Karrierechancen.

3. Eine Liebesbeziehung hält im Schnitt am längsten, wenn beide Partner einen sicheren Bindungsstil haben. Welche Konstellation ist ähnlich stabil?

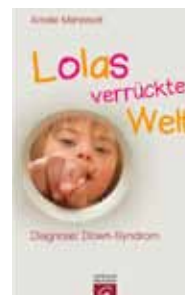
- a) zwei bindungsabweisende Partner
- b) zwei verstrickte Partner
- c) ein verstrickter und ein bindungsabweisender Partner

4. Mooney-Gesichter sind ...

- a) verfremdete Schwarz-Weiß-Porträts.
- b) gesichterartige Logos.
- c) Monde, die physiognomisch interpretiert werden.

5. Welche Krankheit attestierte Alois Alzheimer seiner ersten Demenzpatientin Auguste D. zunächst?

- a) eine Atheromatose
- b) ein anaplastisches Astrozytom
- c) eine Meningoenzephalitis



Amelie Mahlstedt

Lolas verrückte Welt

Diagnose:
Down-Syndrom

[Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2014, 221 S., € 17,99]

Leben mit Trisomie 21

Eine Mutter schildert, wie sie zu ihrer »besonderen« Tochter fand

»Vielleicht war es gar kein Zufall, dass Lola zu mir gekommen war? Vielleicht wollte sie mir zeigen, wie ich mit Gelassenheit und weniger hohen Ansprüchen viel glücklicher durchs Leben komme?« Als Amelie Mahlstedt erfährt, dass ihre zweite Tochter Lola das Down-Syndrom hat, fällt sie in ein Wechselbad der Gefühle. Hin- und hergerissen zwischen tiefer Verzweiflung und beinahe mystisch empfundener Verbundenheit mit ihrem Kind lernt sie nach und nach, Lola mit ihrer Besonderheit zu akzeptieren, sie zu lieben und nach bestem Wissen zu fördern. In ihrem Buch lässt sie den Leser an ihrer emotionalen Achterbahnfahrt und an Lolas Entwicklung teilhaben.

Authentisch schildert sie ihre Gefühle, Gedanken und Erlebnisse mit Lola in den ersten drei Jahren. Zudem gibt sie wertvolles Wissen weiter. Gut verständlich erläutert sie etwa die Unterschiede zwischen den Therapieformen Bobath und Vojta, erzählt, wie sie mit Lola eine vereinfachte Form der Gebärdensprache übt, und stellt die Methode des »Frühen Lesens« vor. Die zielt darauf ab, Down-Kinder mit Hilfe von Wort- und Bildkarten das Sprechen und Lesen beizubringen.

Obwohl Mahlstedt über Sprachforschung promoviert hat und sich nach Lolas Geburt auf Behindertenpädagogik spezialisierte, nimmt sie nicht die Per-

spektive der Expertin, sondern der betroffenen Mutter ein. Ihr Schreibstil ist ungezwungen und sehr eingängig.

Oft hält die Autorin eine Art inneren Monolog, und an solchen Stellen wird deutlich, wie unsicher sie darüber ist, ob sie die Reaktionen ihrer Mitmenschen immer richtig interpretiert. Schauen die Leute auf der Straße Lola tatsächlich mitleidig an? Und falls ja, tun sie das vielleicht, weil die Mutter betroffen dreinblickt? Diese sehr persönlichen Beschreibungen des Gefühlslebens können Eltern mit »besonderen« Kindern dabei helfen, das vermeintlich ablehnende Verhalten anderer nicht zu schwer zu nehmen und die eigene Sichtweise zu reflektieren.

Mahlstedt spricht wahrscheinlich vielen Eltern aus der Seele, etwa wenn sie über Zeiten berichtet, in denen sie sich als Hausfrau und Mutter überfordert und eingeengt fühlte. Dann wieder schildert sie Momente voller Harmonie und Glück. Ihre Erzählungen machen deutlich, dass man sich für Unzufriedenheit und Selbstzweifel nicht zu schämen braucht und dass es gut ist, nicht nur seine Kinder, sondern auch sich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen. Das Buch setzt einen Akzent gegen den Perfektions- und Leistungsdruck unserer Gesellschaft und ist damit auch für Menschen lesenswert, die persönlich nicht vom Down-Syndrom betroffen sind.

Wer sich dafür interessiert, wie es Lola heute ergeht, kann das im üppig bebilderten Blog der Autorin www.lolas-welt.de nachlesen. Hier erfährt man zum Beispiel, dass die inzwischen Sechsjährige nicht nur mittels Gebärden kommunizieren kann, sondern auch Deutsch und Spanisch spricht, vor zwei Jahren einen kleinen Bruder bekommen hat, ihren Namen schreiben kann und demnächst eingeschult wird.

Elena Bernard studiert Wissenschaftsjournalismus an der TU Dortmund und ist zurzeit Volontärin im Verlag Spektrum der Wissenschaft.



Jule Specht

Suche kochenden Betthasen

Was wir aus wissenschaftlichen Studien für die Liebe lernen können

[Rowohlt, Reinbek 2014, 205 S., € 8,99]



Vom ersten Treffen bis zu Eifersucht und Seitensprung: Jule Specht beleuchtet das große Feld der Liebe anhand von wissenschaftlichen Studien. Dabei bemüht sie sich, die oft wenig überraschenden Forschungsergebnisse auf das »wirkliche Leben« zu beziehen, was jedoch häufig recht platt erscheint: Sei man in der Beziehung unzufrieden, solle man an eine Trennung denken, und im Streit käme ein »Wir« besser an als Vorwürfe ans »Du«.

Die Autorin, Juniorprofessorin für Psychologie, scheint sehr darauf bedacht zu sein, ihren Lesern nicht zu viel zuzumuten. Sie pflegt einen lockeren Stil und vermeidet kritische Betrachtungen hinsichtlich der Aussagekraft der zitierten Studien. Am Ende jedes Kapitels listet sie Originalquellen zur vertiefenden Recherche auf. Wer seine Kompetenz in Beziehungsfragen mit Studienergebnissen untermauern will, wird in diesem Buch fündig. Die in sich abgeschlossenen Kapitel ermöglichen es zudem, quer ins Werk einzusteigen und einzelne Themen gezielt nachzuschlagen. *Elena Bernard*

GuG-Bestsellerliste

Titel aus den Bereichen Psychologie, Gesellschaft und Hirnforschung

1. Bode, S.: **Kriegsenkel** Die Erben der vergessenen Generation [Klett-Cotta, Stuttgart 2013, 304 S., € 21,95]
2. Dobelli, R.: **Die Kunst des klaren Denkens** 52 Denkfehler, die Sie besser anderen überlassen [Carl Hanser, München 2011, 246 S., € 14,90]
3. Ware, B.: **5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen** Einsichten, die Ihr Leben verändern werden [Arkana, München 2013, 351 S., € 19,99]
4. Rosenberg, M.B.: **Gewaltfreie Kommunikation** Eine Sprache des Lebens [Junfermann, Paderborn 2012, 240 S., € 21,90]
5. Baker, R.: **Wenn plötzlich die Angst kommt** Panikattacken verstehen und überwinden [SCM R. Brockhaus, Holzgerlingen 2013, 192 S., € 9,95]
6. Merkle, R.: **Wenn das Leben zur Last wird** Ratgeber zur Überwindung depressiver Verstimmungen [PAL, Mannheim 2001, 128 S., € 12,80]
7. Berndt, C.: **Resilienz** Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft [dtv, München 2013, 278 S., € 14,90]
8. Filip, C.: **Die kleine psychotherapeutische Schatzkiste** Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kinder- bis zum Erwachsenenalter [Borgmann, Dortmund 2011, 176 S., € 19,95]
9. Lütz, M.: **Irre!** Wir behandeln die Falschen – unser Problem sind die Normalen [Goldmann, München 2011, 189 S., € 9,99]
10. Rosenberg, M.B.: **Was deine Wut dir sagen will** Überraschende Einsichten [Junfermann, Paderborn 2013, 64 S., € 7,90]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart gelistet.

Schaufenster – weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

- > Birbaumer, N.: **Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst** Neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung [Ullstein, Berlin 2014, 269 S., € 19,99]
- > Eilenberger, W. (Hg.): **Der Tatort und die Philosophie** Schlauer werden mit der beliebtesten Fernsehserie [Klett-Cotta, Stuttgart 2014, 200 S., € 17,95]
- > Quarch, C.: **Der kleine Alltagsphilosoph** [GU, München 2014, 144 S., € 9,99]

Psychologie und Gesellschaft

- > Baumann, P., Taft, M.: **Das Ego** und warum wir es nicht länger brauchen [arbor, Freiburg im Breisgau 2014, 232 S., € 16,90]
- > Jaeggi, E.: **Wer bin ich? Frag doch die anderen!** Wie Identität entsteht und wie sie sich verändert [Huber, Bern 2014, 210 S., € 19,95]
- > Kilian, A.: **Der Pfauenschwanz der Gläubigen** Religiosität als kulturell verselbstständigtes Balzverhalten [alibri, Aschaffenburg 2014, 253 S., € 17,-]
- > Menasche, D.: **David's Liste** Was bleibt, wenn ich gehe [Knaur, München 2014, 224 S., € 16,99]
- > Navarro, J., Poynter, T.S.: **Die Psychopathen unter uns** Der FBI-Agent erklärt, wie Sie gefährliche Menschen im Alltag erkennen und sich vor ihnen schützen [mvg, München 2014, 250 S., € 16,99]
- > Stock, A., Lemmerich, J.: **Hermann von Helmholtz** Ein Wegbereiter der wissenschaftlichen Psychologie [Adolf-Würth-Zentrum, Würzburg 2014, 125 S., € 19,90]
- > Zuckerman, E.: **Rewire!** Warum wir das Internet besser nutzen müssen [Huber, Bern 2014, 320 S., € 24,95]

Medizin und Psychotherapie

- > Utsch, M., Bonelli, R.M., Pfeifer, S.: **Psychotherapie und Spiritualität** Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen [Springer, Berlin und Heidelberg 2014, 220 S., € 34,99]

Kinder und Familie

- > Krifka, M. et al. (Hg.): **Das mehrsprachige Klassenzimmer** Über die Muttersprachen unserer Schüler [Springer VS, Wiesbaden 2014, 482 S., € 22,99]
- > Steinheider, P.: **Was Schulen für ihre guten Schülerinnen und Schüler tun können** Hochbegabtenförderung als Schulentwicklungsaufgabe [Springer VS, Wiesbaden 2014, 313 S., € 39,99]

Ratgeber und Lebensberatung

- > Fricke, S., Armour, K.: **Dem Zwang die rote Karte zeigen** Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern [Balance, Köln 2014, 126 S., € 17,95]
- > Latritsch-Karlbauer, A.: **Wer geht, gewinnt** Wie Ihr Gehen Ihr Handeln bestimmt [Goldegg, Wien 2014, 300 S., € 19,95]
- > Robinson, K., Aronica, L.: **Begeistert Leben** Die Kraft des Unentdeckten [Ecowin, Salzburg 2014, 192 S., € 19,95]
- > Winter, A.: **Artgerechte Partnerhaltung** Lieben ohne Stress [Mankau, Murnau am Staffelsee 2014, 200 S., € 16,95]



Peter Plöger

Warum wir es gerne einfach hätten und alles immer so kompliziert ist

[Carl Hanser, München 2013, 321 S., € 19,90]

Runter vom Sofa!

Ein Aufruf zum wachen Denken

»Niemand entgeht dem bequemen Denken«, warnt Lebensberater Peter Plöger in seinem Buch und meint damit: Allzu oft nehmen wir die Welt um uns herum vereinfacht wahr, ohne unsere Urteile über sie zu hinterfragen.

Dieses Simplifizieren ist an sich durchaus sinnvoll. Würden wir nicht permanent Informationen ausblenden oder unbewusst miteinander verknüpfen, wäre unser Wahrnehmungsapparat heillos überfordert. Selbst lapidare Überlegungen würden dann ungeheuer viel Zeit kosten. Daher neigen wir in allen möglichen Situationen zur Vereinfachung.

Bilden wir uns etwa eine Meinung über Menschen aus anderen Kulturkreisen, vertrauen wir auf Stereotype und verfallen häufig in Schubladendenken. Wissenschaftlichen Aussagen messen wir grundsätzlich einen hohen Wahrheitsgehalt zu, obwohl Forscher ihre Ergebnisse vielfach verkürzt darstellen oder schlicht irren; so vertrauen wir immer wieder den Vorhersagen von Ökonomen, obwohl diese häufig danebenliegen. Demokratie assoziieren wir gern mit absoluter Freiheit, obwohl sie in erster Linie im Aushandeln von Kompromissen besteht. Und äußert jemand eine starke Meinung, schenken wir dieser besonders viel Aufmerksamkeit, ganz gleich wie fundiert sie ist.

Um seine Leser »aufzuwecken«, gibt Plöger einen tiefen Einblick in diese und weitere Denkfehler, die in unserer Gesell-



exzellent



solide



durchwachsen



mangelhaft

schaft verbreitet sind. Er hat sich hierfür in Themen aus der Psychologie, Politik und Wirtschaft eingearbeitet. Seine Argumente überzeugen, zumal er sie mit Konzepten aus unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen untermauert. Am Ende jedes Kapitels folgen praktische Tipps, wie man das Denken schärfen kann.

Mitunter hält sich der Autor etwas zu lange an einzelnen Beispielen auf und verliert dabei den roten Faden. Trotzdem gewinnt man nach jedem Abschnitt den Eindruck, die Welt nun ein wenig besser zu verstehen. Es bleibt die Erkenntnis: Obwohl niemand dem bequemen Denken entgehen kann, sollte das rasche Urteil so oft wie möglich einem analysierenden, abwägenden und kritischen Blick auf die Welt weichen.

Nele Langosch ist Psychologin und Wissenschaftsjournalistin in Berlin und Hamburg.



Andreas Anton, Michael Schetsche, Michael Walter (Hg.)

Konspiration

Soziologie des Verschwörungsdenkens

[Springer VS, Berlin und Heidelberg 2014, 351 S., € 34,99]



Verschwörungstheorien sind allgegenwärtig, ob es um das Attentat auf US-Präsident John F. Kennedy geht oder um die Geschehnisse am 11. September 2001. Die Autoren der hier versammelten Beiträge fragen jedoch weniger nach dem Wahrheitsgehalt von Konspirationsvermutungen, sondern untersuchen, wie und warum sie in der Gesellschaft entstehen. Menschen suchen nach Sinn und Orientierung und neigen zur Vereinfachung komplexer Zusammenhänge. So geistern extrem gegenläufige Ansichten zum Weltgeschehen durch das Internet und andere Medien – das steigert die Popularität solch simpler Erklärungen.

Statt Verschwörungstheorien zu verdammen, sollte man sie genau unter die Lupe nehmen, da sie viel darüber aussagen, wie wir unser Weltbild konstruieren. Der Leser erfährt in diesem Band zum Beispiel einiges über den Streit um die Herkunft des Aidsregers und inwiefern er von Ängsten und Vorurteilen geprägt ist. Auf Grund des wissenschaftlichen Stils eignet sich das Werk eher für soziologisch Vorgebildete, die gern hinter die Kulissen des Alltags blicken.

Elisabeth Stachura



Spektrum Spezial: BIOLOGIE • MEDIZIN • HIRNFORSCHUNG

Die **Spektrum Spezial-Reihe** BMH erscheint viermal pro Jahr – im Abonnement für nur € 29,60 inkl. Inlandsporto (ermäßigt auf Nachweis € 25,60). Noch vor Erscheinen im Handel erhalten Sie die Hefte frei Haus und sparen dabei über 15 % gegenüber dem Einzelkauf!

So können Sie bestellen:

Telefon: 06221 9126-743

www.spektrum.de/spezialabo

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

Oder QR-Code
per Smartphone
scannen und
Angebot sichern!





Josef Schwickerath

Mobbing erfolgreich bewältigen

In vier Schritten aus der Mobbingfalle

[Beltz, Weinheim 2014, 163 S., € 19,95]

Mal sind es offene Angriffe und mal zermürbende Psychospielchen, mal gehen die Attacken von Kollegen aus oder auch direkt vom Chef: Das zielgerichtete Schikaniieren von Mitarbeitern ist ein trauriger, aber fester Bestandteil unserer Arbeitswelt.

Steigende Belastungen, Stellenabbau und ein wachsender Anteil befristeter Verträge erschweren häufig die Zusammenarbeit unter Kollegen. Das verursacht Stress und bietet reichlich Nährboden für Konflikte. Werden daraus systematische Demütigungen von Einzelnen, spricht man von Mobbing.

Etwa drei bis vier Prozent der Angestellten in Deutschland leiden darunter und werden manchmal ernsthaft krank. Doch es gibt Wege, mit dem Problem umzugehen – Josef Schwickerath zeigt sie auf.

Klar, treffsicher und anschaulich erklärt der Psychotherapeut, wie man Mobbing erkennt, welche Umstände dazu führen und wer wie daran beteiligt ist. Vor allem geht es darum, was Betroffene tun können, um sich aus der Mobbingfalle zu befreien. Ein fundiertes Sachbuch und zugleich ein nützlicher Ratgeber.

Miriam Berger



Christian Guht

Wer länger lebt, wird auch nicht jünger

Dr. Guht heilt den Gesundheitswahn

[Fischer, Frankfurt am Main 2014, 233 S., € 9,99]

Gesünder geht's immer

Pointenreicher Abgesang auf den Fitnesskult

Über den Gesundheitswahn ist schon viel geschrieben worden – aber selten so unterhaltsam! Der Mediziner und Wissenschaftsjournalist Christian Guht schildert die Absurditäten des Vorsorge- und Fitnesswahns und hält damit auch seiner eigenen Zunft den Spiegel vor. Denn so mancher Arzt verdient nicht schlecht an unnützen oder gar kontraproduktiven Check-ups und Mittelchen.

Natürlich begibt sich Guht bei diesem Thema auf eine Gratwanderung. Was sollte man ernsthaft einzuwenden haben gegen mehr Bewegung, Stressabbau, den konsequenten Verzicht auf Alkohol und Zigaretten oder gegen Müsli statt Marmorkuchen zum Frühstück?

Nichts – und dennoch: Mit der

Sorge um das persönliche Wohl und Wehe kann man es durchaus übertreiben, zumal sie nicht nur viel Geld und Nerven kostet, sondern mitunter auch erst jene Leiden produziert, denen man eigentlich vorbeugen will. Wer schon immer den Verdacht hegte, dass uns das Heer der Gesundheitsapostel mit ihren »wissenschaftlich fundierten« Ratschlägen nur verrückt macht, findet in diesem Buch reichlich Anschauungsmaterial, das ihn bestätigt.

Im Detail mag man darüber streiten, ob Guht der Pointe wegen so manchen Rat aus der Präventionsmedizin allzu schnell abwatscht. Regelmäßiger Ausdauersport etwa senkt durchaus das Krebsrisiko, was der Autor in Abrede stellt. Und dass jede Joggingrunde im Park zwangsläufig eine Form der Selbstkasteiung ist, mag man auch bezweifeln.

Doch letztlich nimmt das Buch jenen Jugend- und Machbarkeitswahn ins Visier, der uns vorgaukelt, wer es nur richtig anstellt, könne auch mit 80 noch Marathon laufen und geistige Höhenflüge vollbringen. Insofern kalauert Guth zu Recht:

Mit der Sorge ums persönliche Wohl kann man es auch übertreiben – zumal sie Geld und Nerven kostet

Wer länger lebt, wird auch nicht jünger!

Der Mediziner plädiert für Augenmaß. Warum, fragt

er ketzerisch, soll man sich jeden Spaß an den großen und kleinen Sünden des Lebens vorenthalten – nur, um ihn noch länger nicht zu haben? Unterm Strich bleibt die Erkenntnis, dass auch die moderne Medizin nicht den Weg zum Heil weist. Welche Eskapaden wir uns und unserem Körper zumuten wollen, bleibt der eigenen Entscheidung überlassen. Wohl dem, der sie informiert fällt!

Steve Ayan ist Psychologe und GuG-Redakteur.



Wissen & Leben

Essays aus **Medizin, Psychologie, Naturwissenschaft** und **Naturphilosophie** über die
Mysterien des Alltags
Herausgegeben von Wulf Bertram

Unterhaltsam und anspruchsvoll!



Wilde Triebe oder biologische Weisheit?

Ein Streifzug durch den Dschungel des menschlichen und tierischen Mit- und Gegen-einanders und eine spannende Einladung zur Selbstreflexion, ob und wie weit das „Tier in uns“ neu entdeckt und befreit – oder auch gezähmt werden soll.

2014. 190 S., kart. | € 16,99 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-7945-2994-0



Leben im neuen Takt

Mithilfe der digitalen Information und Kommunikation gelingt es uns erstmalig, die Linearität der Zeit zu überwinden! Die digitale Permanenz errichtet damit unendlich viele und vielgestaltige Welten. Fluch oder Segen?

2014. Ca. 144 S., kart. | Ca. € 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-7945-3080-9



Das Geheimnis der Klugheit

Der Berliner Psychologe und Hirnforscher Rainer Bösel gibt erhellende Einblicke in die komplexe Welt der menschlichen Klugheit. Sein Fokus liegt dabei auf den Fähigkeiten der klugen Planung und umsichtigen Umsetzung in zweckmäßiges Handeln.

2014. 248 S., kart. | € 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-7945-3053-3



Stress, der böse Wolf der digitalen Welt

In 17 Essays schärft der „neue Spitzer“ auf gewohnt brillante Weise unseren Blick für die Stressphänomene und den Kulturverfall im digitalen Zeitalter.

2014. 252 S., kart. | € 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-7945-2977-3



Ich bin ich selbst – und nur darum geht es

Thomas Bergner räumt mit vielen Vorstellungen und Vorurteilen auf und ermöglicht einen klaren Blick auf die Welt, in der wir sind. Eine Welt voller Vorgaben, aber auch eine voller Chancen.

2014. 320 S., kart. | € 24,99 (D) / € 25,70 (A) | ISBN 978-3-7945-2864-6



Aus Kindern werden Leute

Kirchner ist es ein Anliegen, die polarisierende Kategorisierung in gesund oder krank aufzuheben. Er zeigt, wie schmal der Grat zwischen dem alltäglichen Irrsinn unserer komplexer werdenden Gegenwart und einer ersten psychischen Störung oft ist.

2014. Ca. 296 S., kart. | € 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-7945-3064-9

www.schattauer.de/wissenundleben.html

 **Schattauer**

Wissen & Leben

