

BÜCHER UND MEHR



FABIAN HAMMERL UND KATHRINE ULDBAEK NIELSEN; MIT FRDL. GEN. DES ROGNER & BERNHARD VERLAGS

Fotokunst aus »High sein«: Ein Drogentrip kann seltsame Wahrnehmungen auslösen.

Schöner berauschen

Aufklärung auf Augenhöhe

Wann wird ein Rausch zu einer bereichernden Erfahrung – und wann zu einem Horrortrip? Das wissen die Autoren aus eigener Erfahrung. Journalist Jörg Böckem bekennt, viele Jahre lang Drogen einschließlich Heroin konsumiert zu haben, bis hin zu Überdosis und Entzug. Henrik Jungaberle, Drogenforscher und -berater, hat die Wirkung von Halluzinogenen in Südamerika erforscht und selbst getestet. Beide betrachten psychoaktive Substanzen als »Werkzeuge, mit deren Hilfe wir neue, aufregende Erfahrungen machen können«, sofern es gelänge, sie konstruktiv ins eigene Leben einzubauen.

Deshalb wollen sie zum Nachdenken anregen, die Selbstwahrnehmung fördern und über Gefahren aufklären. Ihre Dos and Don'ts für das erste High: Informiere dich vorher über Risiken, Wechselwirkungen, Gegenanzeigen. Triff eine klare, bewusste Entscheidung. Lass dir nichts einreden. Entscheide dich dagegen, wenn die Situation nicht passt. Verändere deinen Gebrauch, wenn er mit anderen Zielen in Konflikt gerät.

Abschreckung und Strafe allein schützen nicht vor Sucht oder Missbrauch, meinen die Autoren, sondern nur zusammen mit Aufklärung und Beratung. Eltern und Lehrern empfehlen sie Geduld, Vertrauen, Klarheit und Konsequenz, auf Vorwürfe zu verzichten und interessierte Fürsorge zu zeigen.

Die Erklärtexte ergänzen Böckem und Jungaberle mit Steckbriefen über psychoaktive Substanzen, Erfahrungsberichten und Infografiken. Diese illustrie-

ren etwa Nothilfemaßnahmen wie die stabile Seitenlage, Grenzwerte der Bundesländer für den Besitz von Cannabis und wie Drogen das sexuelle Empfinden und Verhalten verändern.

Ob es um Folgeschäden im Gehirn geht oder den Erfolg von Methadonsubstitution: Die Informationen sind wissenschaftlich fundiert, auch wenn die Autoren auf Quellenangaben verzichten. Und ihr psychologisches Konzept für das Buch dürfte bei der wichtigsten Zielgruppe – Jugendlichen – gut ankommen. Denn während viele andere Aufklärungsmaterialien betulich oder bevormundend wirken, informieren Böckem und Jungaberle auf Augenhöhe: Sie gehen davon aus, dass junge Menschen verantwortungsbewusst mit psychoaktiven Substanzen umgehen können. Genau diese Haltung ist nötig, um von jenen, die Aufklärung dringend benötigen, ernst genommen zu werden. Wer dem Konsum illegaler Substanzen grundsätzlich kritisch gegenübersteht, könnte das Buch allerdings für eine Einstiegsdroge halten.

Christiane Gelitz ist Diplompsychologin und Redaktionsleiterin bei »Gehirn&Geist«.



★★★★★

Jörg Böckem, Henrik Jungaberle

HIGH SEIN

Ein Aufklärungsbuch

Rogner & Bernhard, Berlin 2015,
312 S., € 22,95



★★★★★

Coen Simon

WARTEN MACHT GLÜCKLICH!

Eine Philosophie der Sehnsucht

Theiss, Darmstadt 2015, 192. S.,
€ 19,95

Begierden begreifen

Warum wir immer auf der Suche sind

Der niederländische Philosoph Coen Simon stellt in diesem Buch die Sehnsucht ins Zentrum seiner Überlegungen. Die Sammlung zwölf kurzer Essays, von denen einige bereits in Tageszeitungen oder online erschienen sind, hat weniger akademischen als vielmehr anekdotischen Reiz. Mit zahlreichen autobiografischen Versatzstücken – von der eigenen Kindheit in Holland über die Jugendjahre als Bandmusiker bis zur Geburt seiner Tochter – unterfüttert Simon seine Reflexionen über unsere großen Sehnsüchte, etwa die nach Gemeinschaft, Sinn oder Veränderung. Aber auch exotischere Wünsche kommen zur Sprache, zum Beispiel der, die Zeit anzuhalten oder zu töten.

Was diese Themen zusammenhält, ist der Gedanke, dass nicht die Erfüllung unseres Verlangens dem Leben Sinn verleiht, sondern das Verlangen selbst. »Der Mensch«, schreibt Simon, »besteht vor allem aus Begehren. Deshalb projiziert er diese Sehnsucht auf das Objekt der Begierde und hält es danach irrtümlicherweise für die Ursache der Sehnsucht selbst.« Unsere Begierden hielten uns ständig in Atem und trieben uns an – ein Drängen und Streben, das erst im Tun zu sich selbst finde. Der Mensch, erklärt Simon, »will schon, bevor er überhaupt weiß, was er will«. Der Buchtitel ist daher missverständlich: Das Glücklicherweise in stets hoffender Erwartung hat mit Warten im eigentlichen Sinn, mit Ruhe und Passivität, nichts zu tun.

Simons Texte sind knapp und prägnant im Stil, allerdings stellt sich hier und da schon die Frage, was manch assoziativer Schlenker mit dem Thema zu tun hat. Stellenweise driftet Simon ins Dunkle ab, etwa wenn er konstatiert: »In unserem eigenen Willen spüren wir, dass unser Wille nicht unser Wille ist.« Aber gerade diese poetische Freiheit macht den Reiz des eigenwilligen Bandes aus. Der 43-jährige Philosoph verdeutlicht indirekt, wie er die Begierde, den Kern des Menschseins, begreift. So bezeichnet er sein Buch denn auch als »ein Surrogat dessen, was ich eigentlich sagen will, wofür es aber keine Worte gibt«.

Steve Ayan ist Diplompsychologe und Redakteur bei »Gehirn&Geist«.

»Gehirn&Geist«-Bestseller

Titel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

1 CHRISTINA BERNDT
Resilienz – Das Geheimnis der psychischen
Widerstandskraft

dtv, München 2015, 278 S., € 9,90

2 THORSTEN HAVENER
Ohne Worte – Was andere über dich denken

Rowohlt, Reinbek 2014, 268 S., € 14,99

3 STEPHEN LAW, JULIAN BAGGINI
Philosophie in 30 Sekunden

Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 9,95

4 GERALD HÜTHER
Etwas mehr Hirn, bitte

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015, 187 S., € 19,99

5 DANIEL KAHNEMAN
Schnelles Denken, langsames Denken

Pantheon, München 2014, 624 S., € 16,99

6 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des
Lebens

Junfermann, Paderborn 2014, 240 S., € 21,90

7 NIELS BIRBAUMER
Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst

Ullstein, Berlin 2015, 269 S., € 9,99

8 REBECCA NIAZI-SHAHABI
Ich bleib so scheiße, wie ich bin

Piper, München 2013, 254 S., € 9,99

9 OLIVER SACKS
Der Mann, der seine Frau mit einem Hut
verwechselte

Rowohlt, Reinbek 2008, 282 S., € 8,-

10 CECILE LANDAU, SCARLETT O'HARA (HG.)
Das Psychologie-Buch: Wichtige Theorien
einfach erklärt

Dorling Kindersley, München 2012, 352 S., € 24,95

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet



★★★★★

Pete Docter, Ronnie del Carmen

ALLES STEHT KOPF

Komödie, Pixar Animation Studios, Emeryville (USA) 2015, Lauflänge 95 Minuten, Kinostart: 1. Oktober 2015

Seid umschlungen, Emotionen!

Ein Animationsfilm über das Innenleben einer Elfjährigen – witzig und überraschend

Traurigkeit gehört zum Leben dazu. Und wer erwachsen wird, muss mitunter erleben, wie sicher geglaubte Säulen der Identität einstürzen. Diese Themen ins Zentrum eines quietschbunten Animationsfilms für Kinder zu stellen, klingt nach einem aberwitzigen Plan. Pixar traut es sich mit »Alles steht Kopf« dennoch – und das Experiment gelingt. Der Film läuft seit dem 1. Oktober in den deutschen Kinos.

Die elfjährige Riley zieht mit ihren Eltern aus dem provinziellen Minnesota nach San Francisco, das auf sie trist und abweisend wirkt. Die Trennung von ihrer besten Freundin und ihrem Eishockeyteam setzt ihr zu – und bringt die eigentlichen Hauptdarsteller des Films in Bedrängnis. Es sind die fünf Grundemotionen, die täglich in der Kommandozentrale von Rileys Psyche zur Arbeit erscheinen: Freude, Kummer, Wut, Angst und Ekel.

Freude ist bei Riley an sich die Wortführerin. Sie hat dafür gesorgt, dass das Mädchen eine unbekümmerte Kindheit auf dem Land erlebte. Doch nach dem Umzug gewinnt Kummer an Bedeutung und schickt sich an, Rileys sonnengelbe Erinnerungen nachträglich in trauriges Blau einzufärben. Bei einem Handgemenge werden Freude und Kummer in entlegene Regionen von Rileys Verstand gezogen. Kaum übernehmen Wut, Angst und Ekel das Steuer, nimmt das Chaos seinen Lauf. Freude und Kummer kämpfen sich derweil durch das Langzeitgedächtnis, die Traumfabrik und das Unterbewusstsein, springen auf den Gedankenzug auf und treffen Rileys imaginären Freund aus dem Kindergartenalter, der immer noch an sein großes Comeback glaubt. Irgendwann auf dieser Reise entdeckt Freude, wie wichtig auch Kummer für Rileys Psyche ist und dass Traurigkeit einen reinigenden Effekt haben kann.

Wie so oft verstehen es die Pixar-Macher, allen Altersgruppen etwas zu bieten. Kinder erfreuen sich an den skurrilen Charakteren und den Slapstick-Einlagen mit treffsicherem Timing. Erwachsene können sich darüber amüsieren, wenn im Langzeitgedächtnis der

Aufräumdienst nicht mehr benötigte Erinnerungen entsorgt. Eine »schon recht verblasste« Erinnerung an vier Jahre Klavierunterricht schmeißen sie auf die Deponie des ewigen Vergessens, nur den »Flohwalzer« und »Für Elise« behalten sie. Andere witzige Szenen stellen dar, woher Ohrwürmer kommen oder warum unsere Träume oft so seltsam sind: Manchmal engagiert die Traumfabrik einfach schlechte Schauspieler.

Auch wenn sich die Macher von renommierten Experten wie dem Psychologen Paul Ekman beraten ließen, ist »Alles steht Kopf« kein psychologisches Lehrstück. Wie viele Grundemotionen wir haben, diskutieren Fachleute noch immer intensiv; die »Inseln der Persönlichkeit« sind in dem Film aus wissenschaftlicher Sicht irreführend bezeichnet; und das Unterbewusste besteht hier quasi nur aus Ängsten. Als erwachsener Zuschauer wünscht man sich zudem mehr Komplexität, etwa deutlich zahlreichere Ausflüge in die Köpfe anderer Charaktere.

Letztlich wollten die Filmemacher aber wohl das junge Publikum nicht überfordern, um die nicht ganz leicht verdauliche Kernbotschaft rüberzubringen. Demnach ist unser Selbst kein einheitliches Ganzes, vielmehr definieren verschiedene und wandelbare Anteile, wer wir sind. Und jedes unserer Gefühle hat eine Daseinsberechtigung. Dies wunderbar unterhaltsam zu vermitteln, ist eine große Leistung, die man »Alles steht Kopf« kaum hoch genug anrechnen kann.

Joachim Retzbach ist Diplompsychologe und freier Mitarbeiter bei »Gehirn&Geist«.



★★★★★

Anthony C. Grayling

FREUNDSCHAFT

Über die Vorzüge eines erfüllten Lebens

Aus dem Englischen von Georg Hauptfeld, Edition Konturen, Hamburg 2015, 186 S., € 24,-

Lob des Miteinanders

Gemeinsamkeit aus philosophischer Sicht

Was ist Freundschaft? Darf sie nützlich sein? Welche Rolle spielt sie in unserem Leben? Solche Fragen will der Philosoph Anthony C. Grayling beantworten. Hierfür befasst er sich zunächst mit entsprechenden Überlegungen verschiedener Philosophen von der Antike bis zur Aufklärung. Anschließend stellt er ausgewählte Freundschaften

aus berühmten Epen und anderen Werken der Literaturgeschichte vor, etwa Patroklos und Achilles aus Homers »Ilias«.

Darin verbirgt sich ab und zu Interessantes, etwa Betrachtungen darüber, wie sich das gesellschaftliche Bild von Freundschaft seit der Antike bis heute verändert hat und welche drei Typen von Freunden es laut Aristoteles gibt. Allerdings erweist sich das Buch als Dschungel aus umständlichen Formulierungen und unwichtig erscheinenden Details. Wer in Philosophie

nicht sattelfest ist, wird es äußerst mühsam finden, die unzähligen Fachbegriffe zu verdauen. Immerhin erklärt der Autor diese jeweils bei der ersten Verwendung.

Der hintere Teil des Werks hebt sich wohltuend davon ab. Dort führt der Autor die wichtigsten Erkenntnisse zusammen – verständlich, konzise und mit klarer Position. Graylings Appell: Schließt Freundschaften und pflegt sie gut, sofern sie euch wichtig sind!

Melanie Nees ist Soziologin und Journalistin in Mannheim.

Das Gehirn & Geist-Schaufenster

Weitere wichtige Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Norbert Doidge: **Wie das Gehirn heilt** Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft
Campus, Frankfurt am Main 2015, 448 S., € 28,-

Wolfgang Schivelbusch: **Das verzehrende Leben der Dinge** Versuch über die Konsumption
Hanser, München 2015, 189 S., € 19,90

Psychologie und Gesellschaft

Holger Geißler, Christoph Drösser: **Wie wir Deutschen ticken** Wer wir sind. Wie wir denken. Was wir fühlen
Edel Books, Hamburg 2015, 192 S., € 19,95

Ulrich Lilie, Wolfgang Beer, Edith Droste, Astrid Giebel (Hg.): **Würde, Selbstbestimmung, Sorgeskultur** Blinde Flecken in der Sterbehilfedebatte
Hospiz, Esslingen 2015, 415 S., € 19,99

Günther R. Vollmer: **Mit Leib und Seele bei der Arbeit** Mitarbeiter- und Arbeitsengagement
Windmühle, Hamburg 2015, 106 S., € 17,50

Yvo Wüest: **Reduziert gewinnt!** Didaktische Reduktion für Trainer, Auszubildende und Lehrpersonen
hep, Bern 2015, 160 S., € 29,00

Medizin und Psychotherapie

Christina Mundlos: **Gewalt unter der Geburt** Der alltägliche Skandal
Tectum, Marburg 2015, 208 S., € 16,95

Frank Nawroth: **Social Freezing** Kryokonservierung unbefruchteter Eizellen aus nicht-medizinischen Indikationen
Springer, Wiesbaden 2015, 41 S., € 9,99

Heike Schuhmacher: **Fehler muss man sehen!**

LRS und visuelle Wahrnehmungsstörungen erkennen und behandeln
Tredition, Hamburg 2015, 250 S., € 29,90

Kinder und Familie

Armin Himmelrath: **Hausaufgaben – Nein Danke!** Warum wir uns so bald wie möglich von den Hausaufgaben verabschieden sollten
hep, Bern 2015, 144 S., € 16,-

Therese Steiner: **Wenn Kinder und Jugendliche sich zurückziehen**
Carl-Auer, Heidelberg 2015, 109 S., € 9,95

Barbara Streidl: **Lasst Väter Vater sein** Eine Streitschrift
Beltz, Weinheim 2015, 167 S., € 16,95

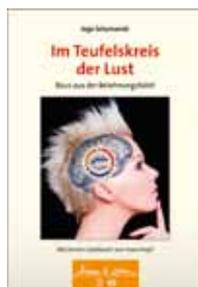
Ratgeber und Lebenshilfe

Dorothea Mihm, Annette Bopp: **Anleitung zum guten Sterben** Für Angehörige, Pflegende und Hospizbegleiter
Goldmann, München 2015, 144 S., € 12,99

Michaela Haas: **Stark wie ein Phönix** Wie wir unsere Resilienzkräfte entwickeln und in Krisen über uns hinauswachsen
Barth, München 2015, 426 S., € 19,99

Tommy Jaud: **Sean Brummel: Einen Scheiß muss ich** Das Manifest gegen das schlechte Gewissen
Aus dem Amerikanischen erfunden von Tommy Jaud. Fischer, Frankfurt am Main 2015, 288 S., € 14,99

Carlo Petrini, Luis Sepúlveda: **Eine Idee von Glück**
oekom, München 2015, 176 S., € 16,95



★★★★★

Ingo Schymanski

IM TEUFELSKREIS DER LUST

Raus aus der Belohnungsfalle

Schattauer, Stuttgart 2015, 264 S.,
€ 24,99**Gier nach mehr***Die Neurobiologie der (ausbleibenden) Befriedigung*

Ein reißerischer Titel sagt nicht unbedingt viel über den Inhalt eines Buchs aus. Auch wenn er nicht besonders gehaltvoll klingt, kann ein interessantes Werk dahinterstehen – wie im Fall von »Im Teufelskreis der Lust«.

Autor Ingo Schymanski fragt, warum sich so viele wohlhabende und gesunde Menschen erschöpft und unglücklich fühlen. Die Antwort darauf findet er in den neurobiologischen Grundlagen des Lustempfindens. Der Mediziner erklärt gut verständlich und konzise, wie das Belohnungssystem des Gehirns funktioniert, warum es für unser Überleben unabdingbar ist und welche unerwünschten Risiken und Nebenwirkungen es birgt.

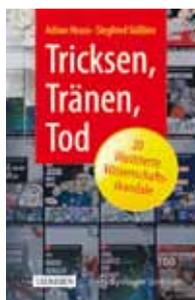
Der Belohnungsmechanismus macht uns nicht nur glücklich, sondern ist ebenso an der Entstehung von Süchten, Depressionen und anderen psychischen Störungen beteiligt. Denn für die Signalübertragung im Körper und damit auch im Gehirn gilt: Ein Signal, das ständig präsent ist, verliert seine Wirkung. Das Belohnungssystem reagiert auf Kontraste. Die Rezeptoren, an denen Neurotransmitter wie Dopamin oder Glutamat andocken, können durch Überstimulation quasi abstumpfen. Weil sie sich an eine ständig wechselnde Umwelt anpassen müssen, adaptieren sie nach kurzer Zeit auch an große Botenstoffmengen. Diese sind dann nicht länger eine stimulierende Ausnahme – und schon brauchen wir mehr Alkohol, mehr Schokolade oder mehr Einkaufserlebnisse, damit sich der angenehme Zustand der Befriedigung wieder einstellt. Die Rezeptoren »fahren« nur wieder herunter, wenn sie eine Stimulationspause bekommen und an ein niedrigeres Botenstoff-Niveau adaptieren. Geschieht das nicht, verlieren die »Glücks-Transmitter« ihre Wirkung. Die Folge: Wir sind angespannt, ängstlich und schlafen schlecht.

Etwas Neues erzählt der Autor damit nicht, aber das ist auch nicht sein Anspruch. Vielmehr verbindet er neuropsychologische Forschungsergebnisse mit einer

Bestandsaufnahme unserer Schneller-höher-weiter-Gesellschaft. Daraus wiederum leitet er ein einfaches Modell ab, das die zunehmende Prävalenz von Angststörungen, Depressionen und Abhängigkeiten erklären kann. Die Konsequenz des Ganzen lautet: Wir müssen uns von der Spaßgesellschaft abkehren, um diese »Zivilisationskrankheiten« einzudämmen. Damit reiht sich der Autor in den Trend ein, der dauerkrisengeschüttelten Konsumgesellschaft eine Philosophie der Entschleunigung und Vereinfachung entgegenzusetzen.

Es gibt zwar eine Menge Sachbücher, die auf neuropsychologischer Grundlage erklären, warum wir gerade heute so dringend Ruhe und Rückzug benötigen. »Im Teufelskreis der Lust« bringt die Mechanismen, die dahinterstehen, aber klug auf den Punkt.

Miriam Berger ist Psychologin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Köln.



★★★★★

Adrian Heuss, Siegfried Süßbier

TRICKSEN, TRÄNEN, TOD20 illustrierte
WissenschaftsskandaleSpringer Spektrum, Berlin und
Heidelberg 2015, 151 S., € 14,99**Wissenschaft auf Abwegen***Der Forschungsbetrieb kann hässliche Blüten treiben*

Dies ist ein Schwarzbuch über die großen Wissenschaftsskandale des 20. Jahrhunderts. In gewollt reißerischer Aufmachung, die sich an Zeitungsartikel anlehnt, berichten die Autoren über die Schaffung von zweiköpfigen Hunden, über Menschen verachtende Medizinversuche mit syphiliskranken Schwarzen in den USA und über Schönheitssalons, deren Betreiber ihren Kundinnen anboten, sich mit Röntgenstrahlen enthaaren zu lassen. Mit fortschreitender Lektüre wird immer deutlicher: Die Sucht nach Anerkennung und Profit sowie schnöder Neid treiben manchen Forscher zu derlei fragwürdigen Vorhaben. Der eigentliche Skandal aber ist, dass Politik und Wissenschaft solche unethischen Unternehmungen manchmal bewusst vertuschen. Mit Cartoons reich bebildert, bietet der Band leicht verständliche, emotional aufwühlende Lesekost.

Katja Maria Engel ist promovierte Ingenieurin und Wissenschaftsjournalistin in Dortmund.