

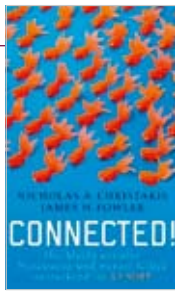
TIPP
DES
MONATS



Nicholas A. Christakis,
James H. Fowler

CONNECTED!

Die Macht sozialer Netzwerke und
warum Glück ansteckend ist
[Fischer, Frankfurt am Main 2010, 432 S.,
€ 22,95]



ANSTECKENDE KONTAKTE

Über den Einfluss sozialer Netzwerke

»H and in Hand schlossen sie Kreise, und ihrer Sinne anscheinend nicht mächtig, tanzten sie stundenlang in wilder Raserei, ohne Scheu vor den Umstehenden, bis sie erschöpft niederfielen; dann klagten sie über große Beklemmung und ächzten, als stünde ihnen der Tod bevor.«

Die Menschen, die sich so verhielten, litten unter einer »Tanzwut«, die sich epidemieartig von einem zum anderen ausbreitete, wie der Medizinhistoriker Justus Hecker 1374, kurz nach dem Ende der Pest, in Aachen beobachtete. Anhand solcher Beispiele illustrieren der Mediziner und Soziologe Nicholas A. Christakis und der Politologe James H. Fowler, wie sich Emotionen von Mensch zu Mensch übertragen. Die beiden Forscher von der Harvard University und der University of California in San Diego haben in diesem Buch Dutzende Belege für die Macht der sozialen Ansteckung zusammengetragen. Ausgehend von kleinen Einheiten wie Familie oder Verein versuchen sie, die Dynamik von zwischenmenschlichen Netzen sichtbar zu machen und die Funktionsweise riesiger virtueller Netzwerke wie Facebook zu entschlüsseln: großer, weltumspannender Verbindungen »von dreitausend, dreißigtausend oder drei Millionen Menschen«.

Tatsächlich gelangen Christakis und Fowler zu erstaunlichen Erkenntnissen. So stellen sie etwa das Forschungsprojekt des Soziologen Keith Hampton vor, der soziale Netzwerke in einem Vorort von

Toronto analysierte. Die eine Hälfte der Befragten hatte Internetzugang, die andere nicht. Es zeigte sich, dass die Online-nutzer mehr Nachbarn mit Namen kannten und sich häufiger mit ihnen trafen. Das virtuelle Netz zerstörte die echten sozialen Beziehungen keineswegs – es verstärkte sie sogar! Es sind der Intuition zuwiderlaufende Erkenntnisse wie diese, die das Buch spannend machen.

Die Kernthese der beiden Forscher ist aber eine andere. In sozialen Netzen, so ihre Annahme, breiten sich Gefühle, Einstellungen und Verhaltensweisen nach mathematischen Gesetzmäßigkeiten aus (siehe auch Artikel auf S. 46 in diesem Heft). Was Mitglied X fühlt, wird nicht nur durch seinen direkten Netzpartner Y beeinflusst, sondern auch von solchen, mit denen er selbst nie Kontakt hatte.

Emotionen können sich im Internet fortpflanzen

Am Beispiel des persönlichen »Glücksempfindens« untermauern Christakis und Fowler diese These. Hierzu befragten sie rund 12 000 Einwohner des Ortes Framingham im US-Bundesstaat Massachusetts. Ihre statistischen Analysen offenbarten, wie sich Glück im Netz fortpflanzt: Wer mit einem glücklichen Menschen direkt in Kontakt steht, ist selbst um rund 15 Prozent glücklicher als der Durchschnitt; wer den Freund eines glücklichen Menschen kennt, ist zehn Prozent glücklicher; und so weiter und so fort ...

Auch unser ästhetischer Sinn unterliegt den Gesetzmäßigkeiten der sozialen Ansteckung, wie ein Experiment des Soziologen Matthew Salganik von der Princeton University im US-Bundesstaat New Jersey zeigte. Er ließ seine Probanden auf einer Onlineplattform 48 Songs bewerten. Ergebnis: Das Urteil der ersten Besucher beeinflusste die Meinung der nachfolgenden beträchtlich.

Die Vielzahl dieser Anekdoten, Fallgeschichten und empirischen Belege ist so beeindruckend, dass sich die meisten Leser von der Begeisterung der Autoren anstecken lassen werden.

Nikolas Westerhoff ist promovierter Psychologe und arbeitet als freier Journalist in Berlin.



Adrian Furnham

**50 SCHLÜSSELIDEEN
PSYCHOLOGIE**

[Spektrum Akademischer
Verlag, Heidelberg 2010,
208 S., € 24,95]



Jeweils vier Seiten Einführung in 50 psychologische Konzepte – das klingt nach Willkür. Doch bei seiner eigenwilligen Auswahl hatte der Psychologe Adrian Furnham von der University of London ein gutes Händchen: von autoritären Persönlichkeiten bis zu falschen Zeugenaussagen greift er all jene Themen auf, die in der Psychologie Spaß machen. Die Forschung präsentiert er häppchenweise im Magazinstil und beweist dabei so viel Mut zur Lücke, dass Fachleuten die Haare zu Berge stehen werden – etwa wenn er in Sachen Lügendetektion nur die US-Perspektive auf eine veraltete Befragungsmethode diskutiert und neue Ansätze außen vor bleiben. Dazu werfen Zitate und Zeitleisten mehr Fragen auf, als sie beantworten. Als Lehrbuch taugt es deshalb nicht, doch die Lektüre macht Lust auf mehr!



Gerald Wolf

**GLAUBE MIR,
MICH GIBT ES NICHT**

[Sich, Magdeburg 2009,
361 S., € 16,90]



Der emeritierte Magdeburger Hirnforscher Gerald Wolf präsentiert seine neurowissenschaftlichen Erkenntnisse leicht verdaulich in Form dieses Romans. Er erzählt die Geschichte des promovierten Philosophen Alexander, der sich eines Tages mittels Magnetstimulation seines Gehirns außerkörperliche Erlebnisse verschafft. Als Alexander quasi per Knopfdruck durch die Wohnung seiner Nachbarin Amanda schwebt, beginnt eine fantastische Reise durch die Abgründe des menschlichen Bewusstseins, der Spiritualität – und Liebe. Eine vergnügliche Lektüre mit neurophilosophischem Gehalt, literarisch jedoch eher Hausmannskost.



Peter Spork
DER ZWEITE CODE
Wie wir unser Erbgut steuern können
[Rowohlt, Reinbek 2009, 304 S., € 19,90]



Bernhard Kegel
EPIGENETIK
Wie Erfahrungen vererbt werden
[Dumont, Köln 2009, 320 S., € 19,95]

GENE UND UMWELT ARBEITEN HAND IN HAND

Zwei Biologen ergründen die Geheimnisse der Epigenetik

Epigenetik ist derzeit in aller Munde. Seit der Veröffentlichung der ersten kompletten menschlichen DNA-Sequenzen hat kaum ein Aspekt der modernen Biologie so viel Echo in der Öffentlichkeit gefunden. Die Hintergründe dieser Auf-

regung versuchen die beiden Biologen Peter Spork und Bernhard Kegel jeweils in einem Buch zu erklären.

Zunächst einmal: Der Begriff Epigenetik wird unterschiedlich verwendet. Zum einen bezeichnet er den Weg, über den

Erbinformationen in Eigenschaften eines Lebewesens übersetzt werden – also wie etwa Gene in Pflanzen die Blütenform erzeugen. Epigenetik spielt hier die Rolle einer Stereoanlage, die aus einer CD erst die Musik hervorbringt.

Zum anderen verstehen viele Forscher darunter ein Fachgebiet, das sich mit Informationen befasst, die nicht im DNA-Kode selbst stecken, aber trotzdem an die Nachkommen weitergegeben werden. Häufig handelt es sich dabei um Veränderungen der DNA, die erst auf Grund von Erfahrungen im Lauf des Lebens entstehen und bestimmte Teile des Erbguts stilllegen oder aktivieren.

Diese unterschiedlichen Ansätze spiegeln sich auch in den beiden Büchern wider. Wissenschaftsjournalist Spork orientiert sich eher an der ersten, der Romanautor Kegel an der zweiten Definition. Obwohl im Fokus unterschiedlich, widmen sich beide also zentralen Fragen der Biologie: Wie kann das gleiche Genom, das identisch in mehreren hundert Zelltypen komplexer Organismen vorliegt, deren unterschiedliche Formen, Größen und Funktionen erzeugen? Und können Umweltfaktoren beeinflussen, welche Gene in unseren Nachkommen aktiv sind?

Der Mensch ist kein Sklave seines Erbguts

Auch die Konzepte der beiden Bücher unterscheiden sich deutlich. Spork verwendet relativ wenig Platz darauf, seinen Lesern zu erklären, wie Forscher wissenschaftliche Erkenntnisse gewinnen. Er zeigt dafür an einer Vielzahl von Beispielen, wie wandlungsfähig genetische Programme sind und wie Umwelteinflüsse das Ablesen von Genen steuern können. Der Biologe will so demonstrieren, dass wir nicht Sklaven unseres Erbguts sind, sondern über unser Verhalten und unsere Umwelt die Wirkung der Gene beeinflussen.

Allerdings erweckt Spork dabei wiederholt den Eindruck, es sei eine neue Erkenntnis, dass nicht allein die Gene einer Zelle ihre Funktion bestimmen, sondern auch, wie sehr sie abgelesen werden. Doch das ist längst bekannt. Seit Jahrzehnten untersuchen Forscher, welche spezifischen

G&G – BESTSELLERLISTE

1. Lütz, M.: **IRRE!** Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen. Eine heitere Seelenkunde [Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2009, 189 S., € 17,95]
2. Michaelsen, M.: **FLÜSTERKIND** Dein Mann hat mich missbraucht. Ein Brief an meine Mutter [Schwarzkopf & Schwarzkopf, Berlin 2010, 283 S., € 9,90]
3. Havener, T., Spitzbart, M.: **DENKEN SIE NICHT AN EINEN BLAUEN ELEFANTEN!** Die Macht der Gedanken [Rowohlt, Reinbek 2010, 255 S., € 12,-]
4. Bartens, W.: **KÖRPERGLÜCK** Wie gute Gefühle gesund machen [Droemer Knauer, München 2010, 317 S., € 19,95]
5. Riemann, F.: **GRUNDFORMEN DER ANGST** Eine tiefenpsychologische Studie [Reinhardt, München, 39. Auflage 2009, 244 S., € 14,90]
6. Hustvedt, S.: **DIE ZITTERNDE FRAU** Eine Geschichte meiner Nerven [Rowohlt, Reinbek 2010, 235 S., € 18,95]
7. Ekman, P.: **GEFÜHLE LESEN** Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2. Auflage 2010, 389 S., € 14,95]
8. Reddemann, L.: **EINE REISE VON 1000 MEILEN BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT** Seelische Kräfte entwickeln und fördern [Herder, Freiburg, 4. Auflage 2009, 160 S., € 8,95]
9. Madeja, M.: **DAS KLEINE BUCH VOM GEHIRN** Reiseführer in ein unbekanntes Land [C.H.Beck, München 2010, 223 S., € 17,95]
10. Eckert, H.: **SPRECHEN SIE NOCH ODER WERDEN SIE SCHON VERSTANDEN?** Persönlichkeitsentwicklung durch Kommunikation (mit Audio-CD) [Reinhardt, München 2010, 219 S., € 19,90]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart

Mehr Informationen und Bestellmöglichkeiten: www.science-shop.de/bestsellerliste

Gene in welchen Zelltypen unter welchen Bedingungen aktiv sind.

Neu ist hingegen die Erkenntnis, wie wichtig bestimmte regulatorische Prozesse in der Epigenetik sind: So können etwa an die DNA angeheftete Methylgruppen Gene abschalten. Solche Vorgänge erklärt Spork in einem kurzen, aber ausgezeichneten Kapitel, das er unverständlicherweise mit dem Hinweis versehen hat, man könne es getrost überspringen.

In einem weiteren Kapitel beschreibt der Autor, dass psychische Traumata die Genaktivität von Tieren durch epigenetische Veränderungen der DNA-Struktur beeinflussen können. Während er die zu Grunde liegenden Experimente leider nur kurz erläutert, verliert er sich in einem langen Exkurs über die Folgen von posttraumatischem Stress, Hunger und Vernachlässigung von Kindern. Dabei bleibt oft unklar, welche epigenetischen Mechanismen hier beteiligt sein könnten. Das hält Spork nicht davon ab, zu spekulieren, wie man diese mit Medikamenten beeinflussen könnte, um etwa eine Alternative zu Psychopharmaka zu entwickeln.

Bernhard Kegel baut sein Buch ganz anders auf. Zunächst vermittelt er ausführlich, wie Forscher ihre Erkenntnisse gewinnen. So beschreibt er etwa, wie die Fellfarbe bei genetisch identischen Mäusen vererbt wird. Der Biologe beginnt mit einer merkwürdigen Entdeckung von Mäusezüchtern: Das Fell ihrer Nager konnte auch dann wahlweise eine von zwei verschiedenen Farben annehmen, wenn sie genetisch nahezu identisch waren. Kegel beschreibt akribisch, wie Forscher Substanzen in der Nahrung der Mäuse identifizierten, welche die Vererbung der Fellfarbe beeinflussen können, weist dabei aber auch auf sich widersprechende Ergebnisse hin.

Die Stärke des Buchs ist, dass es den aktuellen Stand der Forschung detailliert und anhand von Beispielen erklärt. Die Leser bekommen einen guten Eindruck davon, wie man von einer ersten Beobachtung ausgehend alternative Erklärungen ausschließen kann, um letztlich epigenetische Mechanismen nachzuweisen. ►►

SCHAUFENSTER – WEITERE NEUERSCHEINUNGEN

NEUROBIOLOGIE UND PHILOSOPHIE

- Crone, K., Schnepf, R., Stolzenberg, J.: **ÜBER DIE SEELE** [Suhrkamp, Berlin 2010, 479 S., € 16,-]
- Fink, H., Rosenzweig, R.: **KÜNSTLICHE SINNE, GEDOPTES GEHIRN** Neurotechnik und Neuroethik [Mentis, Paderborn 2010, 293 S., € 29,80]
- Frith, C.: **WIE UNSER GEHIRN DIE WELT ERSCHAFFT** [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2010, 312 S., € 24,95]
- Lieb, K.: **HIRNDOPING** Warum wir nicht alles schlucken sollten [Artemis & Winkler, Mannheim 2010, 172 S., € 16,90]

PSYCHOLOGIE UND GESELLSCHAFT

- Dijksterhuis, A.: **DAS KLUGE UNBEWUSSTE** Denken mit Gefühl und Intuition [Klett-Cotta, Stuttgart 2010, 251 S., € 19,90]
- Geißler, K.A.: **LOB DER PAUSE** Warum unproduktive Zeiten ein Gewinn sind [Oekom, München 2010, 108 S., € 8,95]
- Gross, W.: **... ABER NICHT UM JEDEN PREIS** Karriere und Lebensglück [Kreuz, Freiburg 2010, 220 S., € 17,95]
- Lotman, J.: **DIE INNENWELT DES DENKENS** Eine semiotische Theorie der Kultur [Suhrkamp, Berlin 2010, 416 S., € 15,-]

MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

- Arntz, A., van Genderen, H.: **SCHEMATHERAPIE BEI BORDERLINE-PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG** [Beltz, Weinheim 2010, 169 S., € 34,95]
- Bandelow, B.: **WENN DIE SEELE LEIDET** Psychische Erkrankungen: Ursachen und Therapien [Rowohlt, Reinbek 2010, 416 S., € 19,95]
- Groopman, J.: **WIE ÄRZTE TICKEN** Warum Mediziner so oder anders entscheiden [Südwest, München 2010, 352 S., € 19,95]
- Piegler, T.: **ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST** Psychoanalytische Filminterpretationen [Psychosozial, Gießen 2010, 233 S., € 24,90]

KINDER UND FAMILIE

- Lexhed, J.: **WENN LIEBE ALLEIN NICHT REICHT** Der Kampf einer Mutter um ihren Sohn [Südwest, München 2010, 352 S., € 17,95]
- Mayer, A.: **GEZIELTE FÖRDERUNG BEI LESE- UND RECHTSCHREIBSTÖRUNGEN** [Reinhardt, München 2010, 151 S., € 19,90]
- Streit, P.: **JUGENDKULT GEWALT** Was Kinder aggressiv macht [Ueberreuter, Wien 2010, 207 S., € 19,95]
- Wicki, W.: **ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE** [Reinhardt, München 2010, 156 S., € 19,90]

RATGEBER UND LEBENSHILFE

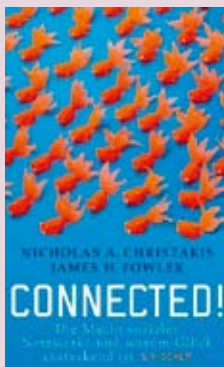
- Görlitz, G.: **SELBSTHILFE BEI DEPRESSIONEN** [Klett-Cotta, Stuttgart 2010, 149 S., € 12,90]
- Rees, J.: **MIND POWER** Wie Sie Ihre mentale Fitness verbessern [Gabal, Offenbach 2010, 120 S., € 12,50]
- Von Münchhausen, M.: **LEICHTER LERNEN MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND** Clevere Tipps gegen Stress in der Schule [Campus, Frankfurt am Main 2010, 157 S., € 14,90]

KOPFNUSS DAS G&G-GEWINNSPIEL

Hätten Sie's gewusst?

Die Antworten auf die folgenden und viele andere Fragen stehen in der aktuellen Ausgabe von **Gehirn&Geist**. Wenn Sie die richtigen Lösungen (zum Beispiel 1a, 2b, 3c, ...) finden, schicken Sie diese bitte mit dem Betreff »Juni« per E-Mail an: kopfnuss@gehirn-und-geist.de

Unter allen korrekten Zuschriften verlosen wir drei Exemplare von unserem Tipp des Monats:



Nicholas A. Christakis, James H. Fowler
CONNECTED!
Die Macht sozialer Netzwerke und warum Glück ansteckend ist
[Fischer, Frankfurt am Main 2010, 432 S., € 22,95]

Einsendeschluss ist der 20. Juni 2010. Die Auflösung finden Sie in **G&G 9/2010**. Mit einer richtigen Antwort haben Sie außerdem die Chance, ein **G&G**-Abonnement für 2011 zu gewinnen. Machen Sie mit!

Auflösung der Kopfnuss April 2010: 1a, 2b, 3c, 4c, 5b

Jeweils eine Ausgabe von Daniel J. Levitin: »Der Musik-Instinkt« geht an: Tobias Neher (Kopenhagen), Reinhard Reimer (Vechta), Sabine Schuh (Wien)

1. Wie beeinflusst der Kontakt zu glücklichen Zeitgenossen unser eigenes Glücksempfinden?

- a) Es bleibt gleich – egal wer uns umgibt.
- b) Es steigt im Schnitt um rund 15 Prozent.
- c) Es sinkt um etwa ein Zehntel, weil wir uns mit den anderen vergleichen.

2. Wie verändert sich die Leistung von Prüflingen in einem Sprachtest, wenn sie dabei den Angstschweiß anderer Menschen riechen?

- a) Sie machen mehr Fehler.
- b) Sie reagieren schneller.
- c) Sie machen weniger Fehler.

3. Was versteht man unter Anaglyphen?

- a) versteckte Botschaften in Werbespots
- b) eine Darstellung aus zwei überlagerten Einzelbildern
- c) Schriftzeichen, die von rechts nach links geschrieben werden

4. Worauf beruht die charakteristische Blässe der »weißen Substanz« des Gehirns?

- a) auf Proteinen
- b) auf Fetten
- c) auf Zucker

5. Wofür steht der philosophische Begriff »Qualia«?

- a) das bewusste Erleben
- b) negative Gefühlszustände bei Tieren
- c) die Frage nach dem Sinn menschlichen Leids

►► Gemeinsam ist Spork und Kegel ihre Überheblichkeit gegenüber jenen wissenschaftlichen Großprojekten, die zur Entschlüsselung der ersten Genome führten. Sicher haben sie Recht damit, dass die Öffentlichkeit unrealistische Erwartungen an diese Erkenntnisse hegt. Doch sie erkennen nicht an, wie wichtig das Wissen um die Abfolge der DNA-Bausteine für die tägliche Arbeit von Biologen ist. Viele der neuen Methoden, mit denen die in den Büchern beschriebenen Erkenntnisse gewonnen wurden, wären ohne die Entschlüsselung der menschlichen DNA-Sequenz nicht möglich gewesen.

Beide Werke kranken zudem daran, dass sie nur am Rande diskutieren, wie epigenetische Mechanismen mit der viel besser erforschten Genregulation durch bestimmte Proteine, die so genannten Transkriptionsfaktoren, zusammenhängen. Gerade bei Spork stört das, weil er die Bedeutung der Epigenetik oft andeutet, ohne dies anhand von Daten zu untermauern.

Fazit: Kegel bietet einen spannenden Bericht über das aktuelle Wissenschaftsgeschehen und vermittelt einen guten Eindruck vom Stand der Forschung und den noch zu klärenden Fragen und Problemen des Fachgebiets.

Auch Spork gibt einen Einblick in die komplexe Welt der Gene, doch oft erklärt er die Zusammenhänge nicht genau genug und trennt weniger sauber zwischen alten und neuen Erkenntnissen, zwischen Spekulation und derzeitigem Wissensstand.

Markus Elsner ist promovierter Biochemiker und Redakteur des Fachmagazins »Nature Biotechnology«. Dort betreut er das Forschungsfeld Epigenetik.

Alle rezensierten Bücher, CD-ROMs und DVDs können Sie im **SCIENCE-SHOP** bestellen

Direkt unter:

www.science-shop.de

oder per E-Mail:

info@science-shop.de

Telefon: 06221 9126-841

Fax: 06221 9126-869



Sabine Andresen,
Micha Brumlik,
Claus Koch (Hg.)

DAS ELTERNBUCH

Wie unsere Kinder geborgen aufwachsen
und stark werden (0–18 Jahre)
[Beltz, Weinheim 2010, 635 S., € 29,95]



DIE GANZE BANDBREITE DER KINDESENTWICKLUNG

*Umfangreiches Nachschlagewerk
für Eltern*

Wer die Empfehlungen auf den ersten Seiten dieses Buchs beherzigt, kann womöglich manches spätere Kapitel überspringen. Gleich zu Beginn erfahren die Leser nämlich, wie die Mutter in der Schwangerschaft etwaigen Entwicklungsproblemen ihres Kindes vorbeugen kann: durch ausgewogenes und nährstoffreiches Essen, durch ein stressfreies Leben und den Verzicht auf Alkohol, Tabak und andere Drogen. Leider hielten sich viele Frauen nicht daran. Jede zweite Schwangere trinke gelegentlich Alkohol, jede fünfte rauche gar, obwohl schon ein mäßiger Konsum von Spirituosen und Zigaretten die Gesundheit ihrer Kinder gefährde. Doch dessen Wohl habe Priorität, mahnen die Autoren.

Solche empirisch begründeten Empfehlungen geben rund 50 ausgewiesene Experten in den Beiträgen dieses mehr als 600 Seiten dicken Ratgebers. Der Wälzer ist grafisch angenehm gestaltet und übersichtlich entlang der kindlichen Entwicklungsetappen aufgebaut. Die Bandbreite reicht von der Rolle der Bindung zwischen Mutter und Säugling über Schreibabys, Kindesmissbrauch, Hochbegabung und Lernstörungen bis hin zu den Problemen der Pubertät, deren sich allein zwölf Autoren annehmen.

Auch gesellschaftlich relevante Themen finden hier Platz, etwa die schwierige Identitätsfindung von Jungen, Jugendkriminalität und die Argumente pro

und kontra Kinderkrippen, Ganztagschulen und religiöse Erziehung. Aus dem gut strukturierten Inhaltsverzeichnis kann sich jeder herauspicken, was ihn gerade interessiert.

Schon für das Kapitel »Aus Liebe gehorsam« von Wolfgang Bergmann lohnt es sich, den Band zur Hand zu nehmen. Dem Pädagogen zufolge lebt die Mehrzahl der Familien heute harmonischer als früher. Die meisten Väter und Mütter wollten nur das Beste für ihren Nachwuchs und bemühten sich um einfühlsamen Umgang. Doch stünden die Eltern heute unter einem starken gesellschaftlichen Druck: Jeder zweite Deutsche halte die meisten Kinder für verwöhnt, und mehr als die Hälfte der Mütter fühle sich mit der Erziehung des Nachwuchses überfordert.

Bergmann ermutigt dazu, dem populären Ruf nach mehr Disziplin nicht bedenkenlos nachzugeben. Schließlich

müsse man die Situation der Kinder auch einmal aus deren Perspektive betrachten: Viele hätten Eltern, die beide berufstätig und ständig an der Grenze ihrer Belastbarkeit sind. Kindern Ruhe und Geborgenheit zu vermitteln – das bleibe zu oft auf der Strecke. Dabei würden manchmal kleine Veränderungen im Tagesablauf genügen, um die Bedürfnisse der Kleinen besser zu berücksichtigen. Bergmanns Botschaft lautet: Das Wichtigste für Kinder ist das Gefühl, von ihren Eltern geliebt zu werden.

Das Buch ist in seiner Bandbreite einzigartig – auch wenn die einzelnen Kapitel in Herangehensweise und Lesefreundlichkeit unterschiedlich ausfallen. Eine lohnenswerte Anschaffung.

*Jasmin Andresh ist Diplombiologin, freie
Medizinjournalistin und selbst Mutter zweier
Kinder (6 und 2 Jahre).*

DREI FRAGEN AN ...



**ARVID LEYH, Wissenschaftsjournalist
und Macher der Webradiosendung
»Braincast«**

Herr Leyh, unter dem Titel »Braincast« haben Sie gerade Ihren 200. Hörbeitrag zum Thema Gehirn und Geist produziert. Wie kamen Sie auf die Idee zu der Serie?

Seit 20 Jahren fasziniert mich die Schnittmenge von Geist und Gehirn, und seit 15 Jahren schreibe ich darüber. Als ich 2005 die technischen Möglichkeiten der Podcasts entdeckte, also einer Art Radiosendung im Internet, war ich begeistert! Allerdings hätte ich nicht gedacht, dass »Braincast« so erfolgreich werden und binnen fünf Jahren sechs Millionen Downloads erreichen würde.

Was wollen Sie mit Ihrer Sendung erreichen?

In den »Braincasts« versuche ich, die spannenden Erkenntnisse zum persönlichsten aller Organe auch für Normalsterbliche verständlich zu übersetzen. Wichtig ist mir, Wissen über Menschlichkeit und Humor zu transportieren.

Bekommen Sie Rückmeldung von Ihren Hörern?

Ja, das Feedback ist enorm. Erst im März berichtete mir ein deutscher Hörer aus Tansania, dass er mit Malaria im Bett lag und ihm die »Braincasts« durch die schlimmsten Stunden halfen. In solchen Momenten weiß ich genau, warum ich das mache.

Im Internet unter:

www.brainlogs.de/blogs/blog/braincast/

Herausgeber: Dr. habil. Reinhard Breuer

Chefredakteur: Dr. Carsten Könneker (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redaktion: Dr. Hartwig Hanser (Chef vom Dienst), Dipl.-Psych. Steve Ayan (Textchef), Dr. Andreas Jahn (Online-Koordinator), Dr. Katja Gaschler, Dipl.-Psych. Christiane Gelitz, Dipl.-Theol. Rabea Rentschler

Freie Mitarbeit: Joachim Marschall

Schlussredaktion: Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle

Bildredaktion: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

Layout: Karsten Kramarczik

Redaktionsassistent: Anja Albat-Nollau

Redaktionsanschrift: Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg

Tel.: 06221 9126-776, Fax: 06221 9126-779

E-Mail: redaktion@gehirn-und-geist.de

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Manfred Cierpka, Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie, Universität Heidelberg;
Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für neuropsychologische Forschung, Leipzig; Prof. Dr. Jürgen Margraf, Abteilung für klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Basel;
Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie, Universität Magdeburg; Prof. Dr. Frank Rösler, Fachbereich Psychologie, Philipps-Universität Marburg; Prof. Dr. Gerhard Roth, Institut für Hirnforschung, Universität Bremen; Prof. Dr. Henning Scheich, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg; Prof. Dr. Wolf Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt/Main; Prof. Dr. Elsbeth Stern, Institut für Lehr- und Lernforschung, ETH Zürich

Übersetzung: Christine Kemmet

Herstellung: Natalie Schäfer, Tel.: 06221 9126-733

Marketing: Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741, E-Mail: service@spektrum.com

Einzelverkauf: Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744

Verlag: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Hausanschrift:

Slevogtstraße 3–5, 69126 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600,

Fax: 06221 9126-751, Amtsgericht Mannheim, HRB 33814

Verlagsleiter: Dr. Carsten Könneker, Richard Zinken (Online)

Geschäftsleitung: Markus Bossle, Thomas Bleck

Leser- und Bestellservice: Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ute Park, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.com

Vertrieb und Abonnementsverwaltung:

Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, c/o ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 80, 70523 Stuttgart, Tel.: 0711 7252-192, Fax: 0711 7252-366, E-Mail: spektrum@zenit-presse.de, Vertretungsberechtigter: Uwe Bronn

Bezugspreise: Einzelheft: € 7,90, sFr. 15,40, Jahresabonnement Inland (10 Ausgaben): € 68,-, Jahresabonnement Ausland: € 73,-, Jahresabonnement Studenten Inland (gegen Nachweis): € 55,-, Jahresabonnement Studenten Ausland (gegen Nachweis): € 60,-.

Zahlung sofort nach Rechnungserhalt.

Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70, Konto 22 706 708.

Die Mitglieder der DGPPN, des VBio, der GNP, der DGNC, der GfG, der DGPs, der DPG, des DPTV, des BDP, der GkV, der DGPT, der DGSL, der DGKJP, der Turm der Sinne gGmbH sowie von Mensa in Deutschland erhalten die Zeitschrift **G&G** zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.

Anzeigen/Druckunterlagen: Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240-315, Fax: 06826 5240-314, E-Mail: schmidt@spektrum.com

Anzeigen Marktplatz: medienpunkt e. K., Raimund T. Antzén, Am Aichberg 3, 86573 Obergriesbach, Tel.: 08251 88808-52, Fax: 08251 88808-53, E-Mail: zentrale@medienpunktonline.de

Anzeigenpreise:

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9 vom 1.11.2009.

Gesamtherstellung: Westermann druck GmbH, 38104 Braunschweig

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2010 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

Bildnachweise: Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

ISSN 1618-8519

www.gehirn-und-geist.de



Borwin Bandelow

WENN DIE SEELE LEIDET

[Rowohlt, Reinbek 2010, 410 S., € 19,95]

UNBEQUEME WAHRHEITEN

Welche Therapie hilft wirklich? Ein renommierter Psychiater klärt auf

Es gibt unzählige Bücher über seelische Erkrankungen und ihre Therapie – doch kaum eins kann mit einer solchen Mischung aus Fachkompetenz und Sprachwitz aufwarten. Der Psychiater und Psychologe Borwin Bandelow verfügt aber nicht nur über eine besondere Begabung, sein Wissen über die häufigsten psychischen Störungen zu vermitteln. Er spricht auch ohne Umschweife aus, was viele in seiner Berufsgruppe ärgern wird – etwa, dass es unter Psychiatern ebenso viele Erbsenzähler, Jammerlappen und Mimosen gibt wie in jeder anderen Berufsgruppe.

Ärger mit Kollegen dürfte sich der Psychiater von der Universität Göttingen auch deshalb einhandeln, weil er die Wirkung etablierter Behandlungsansätze anzweifelt. Die Traumatherapiemethode EMDR und die Hypnose etwa seien jeweils nur von wenigen, methodisch nicht einwandfreien Studien belegt, und für die psychodynamische Therapie fehle es bei einigen Krankheitsbildern überhaupt an kontrollierten Wirksamkeitstests. Wie wichtig solche Qualitätsnachweise sind, unterstreicht Bandelow mit Beispielen wie diesem: Wenn sich 14 von 15 Patienten nach einer Gänseblümchen-Aromatherapie angeblich besser fühlten, könne man diesem Ergebnis etwa so sehr vertrauen wie einer Fernsehwerbung.

Doch was wirkt nun wirklich? Die Selbsthilfetipps des Autors entsprechen in den meisten Fällen den üblichen ver-

haltenstherapeutischen Maßnahmen. Betroffene mit zartem Gemüt könnten an seinem trockenen, manchmal auch flapsigen Stil Anstoß nehmen – zu dem im Übrigen der elegisch-getragene Buchtitel nicht recht passt. Andere fühlen sich davon vielleicht mehr angesprochen als von Ratgebern, die vor Empathie triefen. Beispiel: Sozialphobiker sollten in Gesellschaft ein breites Lächeln aufsetzen, »mit dem man den Nahostkonflikt lösen könnte«, und sich mal so richtig danebenbenehmen – »kurz, machen Sie einfach mal das, was alle diese Typen ständig tun, die Sie wegen ihres Selbstbewusstseins bewundern«.

Um sich ohne Drogen Glücksgefühle zu verschaffen, empfiehlt Bandelow unter anderem Musik (hören oder machen), Streicheleinheiten und Mannschaftssport; Training mit Fitnessgeräten dagegen mache »wenig Laune«. Auch Sportereignisse im Fernsehen anzuschauen setze Endorphine frei, solange auf den Trikots der Name der eigenen Heimatstadt stehe.

Schade nur, dass der Autor allein eine einzige Persönlichkeitsstörung (Borderline) ausführlich behandelt, während er gleichzeitig der eher seltenen Kleptomanie und einem halben Dutzend verschiedenen Süchten jeweils ein eigenes Kapitel widmet. Der größte Pluspunkt: Für jedes der knapp 30 ausgewählten Störungsbilder fasst eine Tabelle zusammen, welcher Therapieansatz sich hier in methodisch sauberen Studien als wirksam erwiesen hat. So erfährt man, dass es weder für Magersucht noch für Kleptomanie eine Erfolg versprechende Behandlung gibt und dass bei Depressionen und Angsterkrankungen Verhaltenstherapie besser wirkt als Psychoanalyse. Bei psychisch bedingtem Übergewicht hingegen brächten Antidepressiva mehr als jede Psychotherapie, und bei Junkies funktionierten Warengutscheine als Belohnung für Abstinenz am besten.

Ein ausführliches Verzeichnis von Wirksamkeitsstudien und Infos zu Nebenwirkungen der gängigsten Psychopharmaka ergänzen diesen rundum gelungenen Band.

Christiane Gelitz ist Redakteurin bei G&G.



Ben Goldacre DIE WISSENSCHAFTS- LÜGE

Die pseudowissenschaftlichen Versprechungen von Medizin, Homöopathie, Pharma- und Kosmetikindustrie
[Fischer, Frankfurt am Main 2010, 420 S., € 9,95]



DEMONTAGE DER HEILSLEHREN

Ein Plädoyer für seriöse Wissenschaft

»Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ...« – das ist eine der beliebtesten Phrasen in Presse und Fernsehen. Mit ihr lassen sich haarsträubende Berichte verkaufen, darunter vorzugsweise Schreckensmeldungen, Sensationen und Skuriles, wie der britische Arzt Ben Goldacre erklärt. Im Internet entlarvt er in seinem Blog auf www.bad-science.net unseriösen Wissenschaftsjournalismus. Mit diesem Buch zielt er nun auf pseudowissenschaftliche Versprechungen von Medizin, Homöopathie, Pharma- und Kosmetikindustrie.

Goldacre startet mit der Demontage vermeintlich bewiesener Fakten anhand von Beispielen aus der Alternativmedizin: darunter Aqua Detox, ein Fußbadegerät, das den Körper entgiften soll, sowie Hopi-

kerzen, mit deren Hilfe sich angeblich die Ohren reinigen lassen. Dann klärt Goldacre über das in Großbritannien verbreitete »Brain Gym« auf – Gymnastikübungen für Schüler, die angeblich die Gehirnleistung steigern. Und schließlich nimmt der Arzt halbseidene Werbeversprechen von Kosmetikfirmen aufs Korn.

Doch das alles ist erst der Auftakt. Im Folgenden lässt Goldacre kein gutes Haar an der Alternativmedizin. Praxisnah und verständlich erläutert er die methodischen Grundlagen empirischer Forschung sowie die Wirksamkeitsprüfung homöopathischer Mittel. Harte Fakten garniert er dabei oft mit kurzweiligen Abschweifungen und Metaphern.

Einziger Wermutstropfen sind die deplatzierten Kommentare und Seitenhiebe gegen anders Denkende, die sich der Arzt offenbar nicht verkneifen kann: »Dr. Thompson ist – soweit ich weiß – eine sehr klar denkende und gebildete Homöopathin. Damit ist sie allein auf weiter Flur.« Welchen Zweck er mit solcher Polemik verfolgt, bleibt unklar.

Goldacre schließt mit einem Appell an die Medien, seriöser über Forschung zu berichten. Als Mahnung an die Adresse von Journalisten und zur Aufklärung von Konsumenten ist das Buch ebenso geeignet wie als unterhaltsamer Einstieg in die methodischen Grundlagen fundierter Forschung.

Katja Schwab ist Diplompsychologin und arbeitet als freie Journalistin in Berlin.



Heiko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz
DAS ACHTSAMKEITS-BUCH
[Klett-Cotta, Stuttgart 2010, 303 S., € 22,90]

»Achtsamkeit« ist eine gelassene innere Haltung mit buddhistischer Tradition, deren heilsame Wirkung seit einigen Jahren auch westliche Therapeuten zu schätzen wissen. Die drei Autoren – ein Psychologe und zwei Ärzte – widmen sich dem Konzept jenseits aller spirituellen Lehren. Zunächst vermitteln sie wichtige Grundlagen, darunter Aufmerksamkeitslenkung und Akzeptanz. Den Nutzen der Methode für die persönliche Weiterentwicklung und Psychotherapie beschreiben die Autoren im zweiten und dritten Teil des Buchs. Umfassend und verständlich stellen sie dar, wie die fernöstliche Kompetenz zu einem bewussteren Leben verhilft. Vervollständigt wird das Buch durch eine Liste von Studien, die die Wirkung von Achtsamkeit überprüft haben. Ein Gewinn für Fachleute wie für Laien.



126. Wanderversammlung

– der Kongress für Neurologen und Psychiater

Baden-Baden, 28. – 30. Mai 2010



Neurowoche

Mannheim | 21. – 25.9.2010

Jahrestagung und Fortbildungsakademie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN)

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie (DGNCh)

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neuropathologie und Neuroanatomie (DGNN)

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neuroradiologie (DGNR)

Jahrestagung der Gesellschaft für Neuropädiatrie (GNP)

Kongressorganisation

CONGREG Deutschland GmbH
Hauptstraße 18 | 79576 Weil am Rhein
Telefon +49 (7621) 98 33 - 0
Telefax +49 (7621) 7 87 14
E-Mail weil@congreg.com

