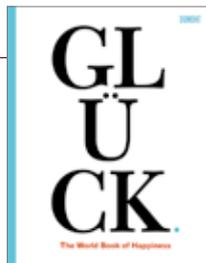


TIPP
DES
MONATS



Leo Bormans (Hg.)
GLÜCK
The World Book of Happiness
[Dumont, Köln 2011, 352 S., € 25,-]

VIELE WEGE FÜHREN ZUM GLÜCK

100 Wissenschaftler geben Tipps
in Häppchenform

»G lück ist der Grad, in dem ein Individuum die allgemeine Qualität seines Lebens als Ganzes günstig bewertet«, so formuliert es Ruut Veenhoven in etwas schwerfälligem Forscherjargon. Der niederländische Soziologe hat das Schlusswort in der Runde der 100 Wissenschaftler, die der Journalist Leo Bormans in seinem Sammelsurium der internationalen Glücksforschung zum Rapport gebeten hat. Zur Freude des Lesers beschäftigen sich die meisten seiner 99 Kollegen mit handfesten Fragen: Macht es glücklich, allein auf dem Gipfel eines Berges zu stehen? Und wie viel Glück steckt in einer Kugel Eis?

Mit der Bitte, ihre oft jahrzehntelange Forschung in 20 Zeilen auf den Punkt zu bringen, stellt Bormans Soziologen, Psychologen und Wirtschaftswissenschaftler vor eine Herausforderung. Das Endprodukt kennzeichnet vor allem eins: Vielfalt statt Tiefe. Denn obwohl sich keiner der Autoren akribisch an die Vorgaben hält, kratzen ihre Beiträge zwangsläufig nur an der Oberfläche, und in der Kürze können manche Autoren mehr, andere weniger überzeugen.

Doch der Herausgeber hätte kein einprägsameres Format wählen können, um zu zeigen, wie vielfältig die möglichen Quellen des Wohlgefühls sind und wie sehr es vom kulturellen Umfeld geprägt wird. Während etwa ein nepalesischer Forscher das größte Glück in den Kindheitserinnerungen an seine Großmutter

verortet, hofft sein Kollege in Australien auf den technischen Fortschritt: »Ein Quantensprung für das Glück der Welt könnte durch künstliche, direkte Stimulierung unserer Gehirne gelingen.«

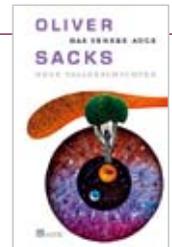
Die Forschungsreise reicht vom staatlich geförderten Bruttonationalglück in Bhutan über Feldstudien bei der Glaubensgemeinschaft der Amischen zu den klassischen Laborexperimenten der Wirtschaftspsychologie. Der Ökonomin Claudia Senik von der Sorbonne in Paris gelingt das Kunststück, Forschung und Fazit in aller Kürze zu verbinden: Wenn Gruppe A und Gruppe B dieselbe Aufgabe gleich schnell bewältigen, doch eine Gruppe fälschlich meint, sie sei langsamer, ist sie unzufriedener mit ihrer Leistung. Ihre Empfehlung: Vergleichen Sie sich nicht mit anderen! Die meisten von Seniks Kollegen sehen das Schielen nach den Mitmenschen hingegen eher als Chance denn als Übel. So empfiehlt etwa der Psychologieprofessor Christopher Peterson von der University of Michigan in Ann Arbor: Suchen Sie das Glück in Ihren Beziehungen!

Interkulturelles Potpourri

Die Beiträge werfen immer neue Schlaglichter auf den Einfluss der Umwelt, vor allem auf den eigenen Anteil am subjektiven Wohlergehen. Gesundheit, Sport, Humor, Erbanlagen, das Alter, Sinnerleben, Sex, Liebe, Freundschaft und Familienbande – die Forscher loten den Glücksbegriff in all seinen Fassetten aus. Während man sich anfangs noch wünschen mag, der Herausgeber hätte sich auf 20 Forscher beschränkt, diesen aber mehr Raum gegeben, möchte man auf der letzten Seite keinen Teil des interkulturellen Potpourris mehr missen.

Nach 100 verschiedenen Perspektiven, nach 100 Schlüsseln zum Glück, die der Leser am Ende mit auf den Weg bekommen hat, stellt sich nicht nur ein Gespür für die Unterschiede, sondern auch für den universellen Charakter der Glückssuche ein. Und vielleicht passt der eine oder andere Schlüssel auch in das ganz persönliche Schloss.

Sarah Zimmermann arbeitet als freie Journalistin in Würzburg.



Oliver Sacks
DAS INNERE AUGE
Neue Fallgeschichten
[Rowohlt, Reinbek 2011, 282 S., € 19,95]

PHÄNOMENOLOGIE DES SEHENS

Oliver Sacks erkundet unseren
wichtigsten Sinn

Wer seinem Nächsten tief in die Augen blickt, sieht geradewegs in dessen Gehirn. Die Sinneszellen der Retina sind der einzige Teil des menschlichen Denkkorgans, der bis an den äußeren Rand des Körpers vordringt, nur durch Hornhaut und Augapfel von der Umwelt getrennt. Auch in unserem subjektiven Erleben spielt das »Augenlicht«, die Metapher schlechthin für Erkenntnisfähigkeit, eine Sonderrolle: Von allen Sinnen ist uns das Sehen der teuerste. Nicht hören, schmecken oder riechen zu können, erscheint den meisten Gesunden jedenfalls längst nicht so schlimm wie die Vorstellung, die Welt um sie herum könnte in ewiger Dunkelheit versinken.

Doch Sehen – das macht Oliver Sacks in seinem neuen, elften Buch deutlich – ist kein Alles-oder-nichts. Der berühmteste Neurologe der Welt schildert die verschlungenen Pfade der visuellen Verarbeitung, angefangen bei den Zapfen und Stäbchen des Auges bis hin zur Sehrinde im Kortex; besser gesagt, er zeigt, was auf diesem langen Weg alles schiefgehen kann.

Sieben Fallgeschichten, sieben Schicksale führen uns auf ganz unterschiedliche Weise die enorme Bedeutung des Sehens für unser Leben vor Augen. Wir begegnen Lilian, der Pianistin, die auf Grund einer Zelldegeneration in höheren Arealen ihres visuellen Kortex die Bausteine der Welt nicht mehr zusammensetzen kann. Und dem Geschäftsmann Oscar, der eines Tages die Fähigkeit zu lesen verliert. Sacks



exzellent



solide



durchwachsen



mangelhaft

skizziert auch die Folgen, die Blindheit auf andere Sinne und geistige Fähigkeiten hat – etwa in Form gesteigerten Tastempfindens oder einer ans Halluzinatorische grenzenden Vorstellungskraft. Allerdings

warum »die visuelle Welt weitaus komplizierter ist, als wir es uns vorstellen«.

Zu oft tritt Sacks hinter sein medizinisches Knowhow zurück und reicht die Probleme und Beobachtungen seiner Pa-

und Muster. Die ärztliche Untersuchung bestätigt die schlimmsten Vermutungen: In seinem rechten Auge wächst ein bösartiger Tumor. Es folgen visuelle Ausfälle, verzerrte Wahrnehmungen; Sacks' geordnete Welt gerät ins Wanken, wie er eindrucksvoll schildert. Die schließlich geglückte Operation markierte nicht nur einen Neubeginn im Leben des heute 78-jährigen Autors, sondern gab wohl auch den eigentlichen Anlass für dieses Buch über das Sehen. Nicht unbedingt sein bestes, aber das persönlichste.

Der Neurologe Oliver Sacks sieht auf einmal merkwürdige Flecken und Muster. In seinem rechten Auge wächst ein bösartiger Tumor

beschränkt er sich weit gehend darauf, Bericht zu erstatten.

Der Mediziner schildert die eigentümlichen Störungen seiner Patienten und wie diese damit in ihrem Alltag umgehen; nur sehr selten forscht er nach den tieferen Ursachen der neurologischen Ausfallerscheinungen. Die bloße Tatsache, dass Probleme mit den Augen, der Sehbahn und im visuellem Kortex zu allerlei eigenartigen Wahrnehmungphänomenen führen können, ist freilich nicht weiter verwunderlich. Diese nur zu referieren, macht deshalb noch nicht plausibel,

tienten vermeintlich ungefiltert und unkommentiert an den Leser weiter. Sollte ein Neurologe nicht schon von Berufs wegen danach streben, die Wurzel des Übels zu finden und wenn möglich zu beheben? Sacks kümmert das offenbar wenig. So bleibt der Erkenntniswert der Geschichten weit geringer, als er sein könnte.

Der mit rund 60 Seiten längste, knapp ein Viertel des Buchs füllende Fallbericht ist der von Sacks' eigenem Leiden – das Tagebuch seiner Krebserkrankung. Im Dezember 2005 sieht er bei einem Kinobesuch auf einmal merkwürdige Flecken

Steve Ayan ist Diplompsychologe und Redaktionsleiter bei G&G.

Auch als Hörbuch auf sechs Audio-CDs erhältlich – gelesen von Hubertus Gertzen:

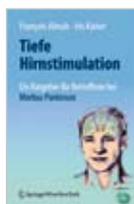
Oliver Sacks
DAS INNERE AUGE
Neue Fallgeschichten
[Audiobuch, Freiburg 2011,
450 Minuten, € 24,95]



François Alesch, Iris Kaiser

TIEFE HIRNSTIMULATION

Ein Ratgeber für Betroffene bei Morbus Parkinson
[Springer, Wien 2010, 161 S., € 19,41]

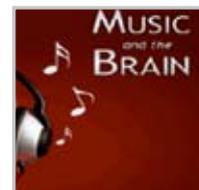


Dieser Band gibt einen umfassenden Überblick zur Behandlung von Morbus Parkinson mit Hilfe der Tiefen Hirnstimulation. Nach einer kurzen Einführung in den Aufbau des Gehirns erläutern der Neurochirurg François Alesch von der Universitätsklinik Wien und die Gerontopsychologin Iris Kaiser Ursachen und Verlauf der Krankheit sowie den Wirkmechanismus der implantierten Reizelektroden. Besonders interessant für Betroffene ist die Schilderung der Operation selbst, ihre Vor- und Nachbereitung sowie mögliche Risiken und Nebenwirkungen. Die Autoren beantworten viele alltagsrelevante Fragen, beispielsweise, wann behandelte Patienten wieder Auto fahren dürfen – in der Regel schon kurz nach der Operation, sofern sie keine Medikamente einnehmen, die die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Das Buch ist übersichtlich gegliedert, und die Autoren machen die medizinischen und technischen Hintergründe in einfachen, knapp gehaltenen Worten verständlich. Ein empfehlenswerter Begleiter für Patienten und ihre Angehörigen.



MUSIC AND THE BRAIN

Kostenfreie Podcasts im Internet unter
www.loc.gov/podcasts/musicandthebrain



Wie beeinflusst Musik unser Gehirn? Diese Frage behandelt die englischsprachige Podcast-Serie »Music and the Brain«, produziert von der Library of Congress, einem staatlich geförderten Kulturprojekt des US-Kongresses. In jedem der bis zu 20 Minuten langen Hörstücke lädt Gastgeber Steve Mencher Wissenschaftler oder Künstler ein, über ihre Arbeit zu sprechen – gut verständlich auch für deutschsprachige Laien mit solidem Schulenglisch. So analysiert beispielsweise der Neurologe Gottfried Schlaug von der Harvard Medical School, wie sich die Gehirne von Musikern und Nichtmusikern unterscheiden. Demnach fördert das Musizieren in der Jugend die Entwicklung einer frontalen Hirnregion, die motorische und auditive Areale miteinander verbindet. Der Psychologe Daniel Levitin von der McGill University in Montreal (Kanada) erläutert, wie Musik die Evolution geprägt haben könnte: Die Gehirne von Menschen, die gemeinsam singen, schütten vermehrt das Bindungshormon Oxytozin aus. Musik als Entwicklungshelfer, Heilmittel und Beziehungstifter – diese 18 Interviews machen Lust aufs Singen und Musizieren.

SCHAUFENSTER – WEITERE NEUERSCHEINUNGEN

HIRNFORSCHUNG UND PHILOSOPHIE

- Greve, J., Schnabel, A.: **EMERGENZ** Zur Analyse und Erklärung komplexer Strukturen [Suhrkamp, Berlin 2011, 415 S., € 16,-]
- Günter, M.: **GEWALT ENTSTEHT IM KOPF** [Klett-Cotta, Stuttgart 2011, 170 S., € 14,95]
- Rösler, F.: **PSYCHOPHYSIOLOGIE DER KOGNITION** Eine Einführung in die Kognitive Neurowissenschaft [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2011, 461 S., € 49,95]
- Voigt, S., Köhlerschmidt, M.: **DIE PHILOSOPHISCHE WOLLUST** Sinnliches von Sokrates bis Sloterdijk [Primus, Darmstadt 2011, 192 S., € 19,90]

PSYCHOLOGIE UND GESELLSCHAFT

- Fromm, E.: **WAS DEN MENSCHEN ANTREIBT** Psychoanalyse als Theorie und Praxis von Beziehung [Psychosozial, Gießen 2011, 280 S., € 29,90]
- Kitz, V., Tusch, M.: **ICH WILL SO WERDEN, WIE ICH BIN** Für Selberleber [Campus, Frankfurt am Main 2011, 224 S., € 19,90]
- Roth, G.: **BILDUNG BRAUCHT PERSÖNLICHKEIT** Wie Lernen gelingt [Klett-Cotta, Stuttgart 2011, 335 S., € 19,95]
- Schlaffer, H.: **DIE INTELLEKTUELLE EHE** Der Plan vom Leben als Paar [Hanser, München 2011, 200 S., € 18,90]

MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

- Kaindl, B.: **PRÜFUNGSFRAGEN PSYCHOTHERAPIE FÜR HEILPRAKTIKER** [Haug, Stuttgart 2011, 224 S., € 39,95]
- Huppertz, M.: **ACHTSAMKEITSÜBUNGEN** Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. 85 Anleitungen für die Praxis [Junfermann, Paderborn 2011, 192 S., € 19,90]
- Wells, A.: **METAKOGNITIVE THERAPIE BEI ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN** [Beltz, Weinheim 2011, 331 S., € 49,95]

KINDER UND FAMILIE

- Bischof-Köhler, D.: **SOZIALE ENTWICKLUNG IN KINDHEIT UND JUGEND** Bindung, Empathie, Theory of Mind [Kohlhammer, Stuttgart 2011, 484 S., € 35,90]
- Jackel, B.: **ENKEL UND GROSSELTERN** Wie Generationen voneinander profitieren [Schulz-Kirchner, Idstein 2011, 64 S., € 8,40]
- Kuttler, H., Schmider, F.: **FILMRISS, KOMA, SUCHTGEFAHREN?** Wie Eltern ihr Kind schützen können [Balance, Bonn 2011, 198 S., € 14,95]
- Armbrust, J.: **JUGENDLICHE BEGLEITEN** Was Pädagogen wissen sollten [Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2011, 143 S., € 12,95]

RATGEBER UND LEBENSHILFE

- Brown, J., Fenske, M., Neporent, L.: **SO DENKEN GEWINNER** Warum Erfolg wenig mit IQ zu tun hat und andere Ergebnisse der Hirnforschung [Goldmann, München 2011, 272 S., € 19,99]
- Engelbrecht, S.: **ICH MÜSSTE, SOLLTE, WOLLTE ...** Erste Hilfe für chronische Aufschieber [Orell Füssli, Zürich 2011, 192 S., € 19,90]
- Steiner, V.: **LEARNPOWER** Effizienter, kompetenter und lustvoller lernen [Pendo, München 2011, 256 S., € 17,95]



Eva Lohmann
ACHT WOCHEN VERRÜCKT
[Piper, München 2011, 196 S., € 16,95]

THERAPIEZIRKUS MIT HAPPY END

*Erfahrungsbericht aus einer
psychosomatischen Klinik*

Die junge Werbetexterin Mila begibt sich wegen einer Depression in eine psychosomatische Klinik. Inmitten einer großen Maschinerie, deren Gesetze sie nicht versteht, beobachtet sie zunächst ihre Mitpatienten – darunter ein »aufgeschrecktes Huhn« und ein »scheues Reh« sowie drei Manager, die ihr seelisches Leiden in einem Tonfall vortragen, »in dem man normalerweise zwei Pfund Gehacktes an der Fleischtheke bestellt«. Mit ihrem eigentlichen Problem beschäftigt sie sich zunächst weniger als mit den Romanzen ihrer Leidensgenossen: Immer sei »irgendjemand eifersüchtig, fühlt sich ausgeschlossen oder heult. Wie im Ferienlager.«

Im Lauf der Zeit gewöhnt sich Mila an das Klinikleben. In der Therapie rückt sie nach und nach mit schmerzlichen Erkenntnissen heraus, schildert, wie sie sich schämt, wenn sie Rotz und Wasser heulend vor ihrem Therapeuten sitzt, und dass sie sich doch befreit fühlt, »endlich mal diese geballte Traurigkeit jemandem vor die Füße zu werfen, ohne Rücksicht auf Verluste«.

Als sie sich mit ihrem Freund streitet, weil sie das Gefühl hat, er würde mit ihr sprechen wie mit einer unzurechnungsfähigen Irren, spiegeln sich darin vor allem ihre eigenen Befürchtungen. Mila bemerkt, dass »dieser Psychozirkus« in der Klinik Teil ihres Lebens geworden ist – ein Teil, der viel mehr zu ihr gehöre als ihr altes Leben, in dem sie sich so lange ver-

bogen hatte, bis sie schließlich nicht mehr wusste, was sie eigentlich wollte.

Die Gespräche mit anderen Patienten nehmen in diesem Erfahrungsbericht ähnlich viel Raum ein wie die Therapiestunden – sicherlich ein realistisches Bild des Klinikalltags. Mit halb so vielen Dialo-

Die Gespräche mit anderen Patienten nehmen ähnlich viel Raum ein wie die Therapiestunden – ein realistisches Bild des Klinikalltags

gen wäre dieses Buch zwar weniger wirklichkeitsnah, doch spannender und aufschlussreicher geworden: Wenn Lohmann die Selbstreflexionen ihres Alter Ego vor dem Leser ausbreitet, erreicht das Buch seine inhaltlichen und sprachlichen Höhepunkte.

Zum Beispiel bringt Werbetexterin Mila ihre seelischen Nöte anschaulich und treffend auf den Punkt: wie lächerlich sich ihre Arbeit anfühlte, wie bleiern ihr Körper, gefühllos wie ein eingeschlafener Arm, eine kaputte Puppe: »Mir ging es irgendwie überhaupt nicht mehr.« Schonungslos seziert sie ihr eigenes Verhalten, etwa ihre Sorge, zum Elterngespräch beim Therapeuten die richtige Kleidung zu wählen. Dabei kommt ihr der

Gedanke, wie schön es wäre, wenn doch einmal »mein Vater stundenlang vorm Kleiderschrank steht in dem Bemühen, mir zu gefallen«.

Das Ende dagegen fällt ganz und gar nicht realistisch aus. Zunächst findet Mila einen Zettel, auf dem steht: »Das Leben ist

entweder ein aufregendes Abenteuer oder gar nichts.« Das bringt sie dazu, kurz entschlossen ihren Job zu kündigen. Dann kommen Vater und Mutter zum Therapiesprach und verhalten sich letztlich doch wie Bilderbucheltern. Und schließlich taucht auch noch der verloren geglaubte Freund am Tag der Entlassung wieder auf. Ein Wunschtraum – oder nahm die wahre Geschichte hinter diesem autobiografisch inspirierten Erfahrungsbericht tatsächlich ein so versöhnliches Ende? Leider findet nicht jeder Klinikaufenthalt einen derart hollywoodtauglichen Abschluss.

Christiane Gelitz ist Diplompsychologin und Redakteurin bei G&G.



Paco Underhill

WAS FRAUEN WOLLEN Warum sie kaufen, was sie kaufen
[Campus, Frankfurt am Main 2011, 274 S., € 24,90]

Der Gründer eines Unternehmens, das laut Klappentext unter anderem Starbucks, adidas und Nokia berät, will die Psyche weiblicher Konsumenten ergünden. Da darf man oder frau eine Reihe von Feldstudien und Umfragen unter kauffreudigen Frauen erwarten. Doch Autor Paco Underhill liefert alles andere als fundierte Analysen: Ohne zu erklären, woher sein Wissen stammt, urteilt er darüber, mit welchen Bedürfnissen und Zielen Frauen etwas kaufen und aus welchen Gründen sie mit welchen Produkten zufrieden oder unzufrieden sind. Anstatt empirische Belege anzuführen, berichtet er ausführlich von eigenen Erfahrungen, ohne dass ersichtlich wäre, inwiefern diese von Belang sind. So schwärmt er den Lesern wortreich von seinem Küchenmesser vor, mit dem sich Gemüse in hauchdünne Scheiben hobeln lasse. Auch nächtigte Underhill wohl einmal in einem Hotelzimmer, dessen Hintertür zum Hof sich nicht abschließen ließ – ein Umstand, den auch Frauen nicht schätzen würden, wie er vermutet. Sparsam eingestreut hätten solche Exkurse die Lektüre auflockern können, doch hier sind sie die Regel. Sein eigenes Buch hat Underhill offenbar nicht auf Frauentauglichkeit geprüft, und so dürften sich viele Leserinnen über einen Autor ärgern, der meint, eine Menge über sie zu wissen, und doch vor allem um sich selbst kreist.



Herausgeber: Dr. habil. Reinhard Breuer

Chefredakteur: Dr. Carsten Könneker (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redaktionsleiter: Dipl.-Psych. Steve Ayas

Redaktion: Dr. Katja Gaschler, Dipl.-Psych. Christiane Gelitz, Dipl.-Biol. Anna von Hopfgarten, Dr. Andreas Jahn (Online-Koordinator), Dipl.-Theol. Rabea Rentschler

Freie Mitarbeiter: Joachim Marschall

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

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

Layout: Karsten Kramarczik

Redaktionsassistent: Petra Mers

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, Claudia Krysztofiak

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 338114

Verlagsleiter: Richard Zinken

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 GkeV, der DGTP, der DGSL, der

DGKJP, der Tura der Sinne gGmbH sowie von Mensa in Deutschland

erhalten die Zeitschrift **C&G** zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.

Anzeigen/Druckunterlagen: Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240-315,

Fax: 06826 5240-314, E-Mail: schmidt@spektrum.com

Anzeigenpreise:

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 vom 1.11.2010.

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: © 2011 (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

KOPFNUSS DAS G&G-GEWINNSPIEL

Hätten Sie's gewusst?

Die Antworten auf die folgenden Fragen finden Sie in der aktuellen Ausgabe von **Gehirn&Geist**. Wenn Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen möchten, schicken Sie die Lösungen bitte mit dem Betreff »Mai« per E-Mail an: kopfnuss@gehirn-und-geist.de. Ihre persönlichen Daten werden allein zur Gewinnbenachrichtigung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

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



Leo Bormans (Hg.)

GLÜCK

The World Book of Happiness

[Dumont, Köln 2011, 352 S., € 25,-]

Einsendeschluss ist der 20. Mai 2011. Die Auflösung finden Sie in **G&G** 7-8/2011. Mit einer richtigen Antwort haben Sie außerdem die Chance, ein **G&G**-Abonnement für 2012 zu gewinnen.

Auflösung der Kopfnuss 3/2011: 1c, 2c, 3a, 4b, 5b

Jeweils eine Ausgabe von Ulrich Schnabels »Muße« geht an: Melanie Rast (Binningen/Schweiz), Raymond Sommer (Uhlningen), Karola Wedel (Trebur)

1. Wie viel Prozent der Deutschen halten sich laut einer aktuellen G&G-Umfrage im Sommer mindestens eine halbe Stunde täglich im Grünen auf?

- a) 30 Prozent
- b) 50 Prozent
- c) 80 Prozent

2. Welcher Teil des Riechsystems vermittelt Säugetieren Informationen über den Gefühlszustand ihrer Artgenossen?

- a) corticonasaler Rezeptor
- b) olfacionasaler Bulbus
- c) vomeronasales Organ

3. Wie viele Erbfaktoren vom Typ der Single Nucleotide Polymorphisms (SNP), die unser Körpergewicht beeinflussen, kennen Forscher bis heute?

- a) 4
- b) 16
- c) 32

4. Verglichen mit gesunden Probanden reagiert das autonome Nervensystem von Patienten mit Depersonalisationsstörung auf Furcht einflößende Reize ...

- a) stärker
- b) gleich stark
- c) schwächer

5. Wie bezeichnen Kognitionsforscher die menschliche Neigung, die Dauer oder Intensität emotionaler Reaktionen auf ein bedeutsames Ereignis zu überschätzen?

- a) Impact Bias
- b) Emotional Forecast
- c) Change Blindness



Jesper Juul

ELTERNCOACHING

Gelassen erziehen

[Beltz, Weinheim 2011, 272 S., € 17,95]

18 PROBEN AUFS EXEMPEL

Jesper Juul für Einsteiger

Viele Mütter und Väter plagen Selbstzweifel. Sind sie gute Eltern? Und was sind eigentlich »gute Eltern«? Eine Flut von Erziehungsratgebern ist Ausdruck dieser Verunsicherung. Der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul bündelt nun in seinem neuen Buch 18 Coachings, die er zuvor schon in der Zeitschrift »Wir Eltern« veröffentlicht hat. In Form von Protokollen lässt er den Leser an seinen Gesprächen mit Familien teilhaben: Wir begegnen unter anderem Patchworkfamilien, erschöpften Müttern und ungeduldigen Vätern, kleinen Prinzessinnen und Kindern, die nicht ins Bett wollen. Der fragliche Nachwuchs ist im Kleinkindalter, besucht den Kindergarten oder die Grundschule.

»Sie dramatisiert alles, will immerzu die ganze Aufmerksamkeit«, berichtet etwa der Vater der sechsjährigen Julia, die vor vier Jahren eine kleine Schwester bekommen hat. Streit und Auseinandersetzungen sind seither in der vierköpfigen Familie an der Tagesordnung. Bei der Beratung baut Juul auf eine klare Sprache und wertschätzende Haltung gegenüber allen Beteiligten.

Sein Ziel: das Verständnis der Eltern für ihre älteste Tochter stärken. Dabei greift er allerdings zu äußerst fragwürdigen Klischees. »In der Psychologie unterscheidet man zwei Typen von Menschen: den nordischen und den südeuropäischen. Julia scheint mir eher der südeuropäische Typ zu sein, bei denen wird es gerne etwas lebhafter, als würde man in der Oper wohnen.« Juuls Fazit lautet, die Eltern sollten

mit ihrer Tochter wie mit einem guten Freund reden und darauf vertrauen, dass Julia weiß, was sie braucht.

Die Empfehlungen basieren im Wesentlichen auf gesundem Menschenverstand. Kinder bräuchten keine perfekten Eltern, sondern Wegweiser, an denen sie sich orientieren können, glaubt der Familientherapeut. Sie lernen besser durch Beobachtung und Nachahmung als über Erziehungsmaßnahmen. Deshalb möchte Juul, dass die Kinder beim Familiengespräch dabei sind – ganz anders als etwa in Kindertagesstätten üblich. Er geht davon aus, dass Kinder keinen Schaden nehmen, wenn sie erleben, wie ihre Eltern sich einer schwierigen Situation stellen, sondern davon profitieren.

Die Stärken des Buchs liegen in der klaren, einfachen Wortwahl und der optisch ansprechenden, abwechslungsreichen Gestaltung. Zur Übersichtlichkeit trägt bei, dass Juul die 18 Fälle nach dem gleichen Strickmuster behandelt. Zu Beginn schildert er die Familiensituation und zi-

Der Autor lehnt Bedienungsanleitungen für den Umgang mit Kindern ab

tiert einen Brief der Eltern, dann folgt das etliche Seiten lange Gesprächsprotokoll des zweistündigen Coachings. Zum Abschluss fasst er sowohl seine Empfehlungen als auch das Nachgespräch mit den Eltern zusammen.

Inhaltlich geht Juul einen anderen Weg als viele seiner Kollegen: Er lehnt »Bedienungsanleitungen« für den Umgang mit Kindern ab und verzichtet deshalb auf goldene Erziehungsregeln; stattdessen geht er auf jede Familiensituation individuell ein. Wer auf der Suche nach einer konkreten Lösung für ein bestimmtes Erziehungsproblem ist, kann hier fündig werden. Für Leser, die sich schon viel mit Erziehungsfragen beschäftigt oder gar eines von Juuls zahlreichen anderen Büchern gelesen haben, bringt diese Lektüre jedoch nicht viel Neues.

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



HIRNFREUNDLICH LEBEN

Ratgeber mit wenig Überraschendem

»**W**issen, was dem Gehirn guttut, das ist der Schlüssel zu Erfolg und Lebensqualität«, sagt die Autorin Julitta Rössler. »Denn die geistigen Anforderungen in Berufsleben und Alltag werden immer größer und die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns gewinnt immer mehr an Bedeutung.« Deswegen will die Psychologin ihren Lesern zeigen, wie die grauen Zellen durch eine »hirngerechte« Lebensweise Höchstleistung erbringen. Ihre praktischen Tipps für Alltag und Beruf unterfüttert sie teils mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien, zieht aber auch Quellen wie ein Buch mit dem wenig vertrauenswürdigen Titel »Wundernahrung für das Gehirn« heran.

Der Ratgeber erläutert zunächst Aufbau und Funktionsweise des Gehirns. Mit einer anschaulichen Analogie zum Amazonas-Regenwald verdeutlicht die Mentaltrainerin dem Leser die unvorstellbar große Anzahl von Neuronen, die in Netzwerken zusammenarbeiten. Diese Einführung vermittelt wichtiges Basiswissen verständlich und unterhaltsam – geeignet vor allem für diejenigen, die nur wenig über das Denkkorgan wissen.

Die darauf folgenden Teile widmen sich jeweils einem zentralen Aspekt des täglichen Lebens und zeigen auf, was er mit unserem Gehirn zu tun hat. Es geht um die Bedeutung von Bewegung, Ernährung, sozialen Kontakten, Biorhythmus und Schlaf. In jedem dieser Kapitel gibt Rössler einen kleinen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns, ohne auf neurobiologische Details einzugehen, und jedes Kapitel schließt mit Tipps für den »hirngerechten« Alltag.

Anhand von praktischen Fallbeispielen beschreibt sie unter anderem die negative Wirkung von Schlafentzug auf unsere geistigen Fähigkeiten und klärt über die Folgen des vermeintlich so praktischen Multitaskings auf: Letztlich könne der Mensch keine zwei Dinge gleichzeitig erledigen, sondern springe mit seiner Aufmerksamkeit zwischen den Einzeltätigkeiten hin und her, so dass mindestens eine von beiden darunter leiden müsse. Auch Dopingmittel für das Gehirn nimmt die Autorin kritisch unter die Lupe und spricht sich aus ethischen Gründen sowie aus Sorge vor möglichen gesundheitlichen Folgen gegen das Neuro-Enhancement aus.

Der Ratgeber ist unterhaltsam und anschaulich geschrieben, sein Informationswert allerdings sehr gering. So überraschen zentrale Botschaften wie die, eine gesunde Lebensführung tue auch dem Gehirn gut, sicherlich niemanden mehr. Und nur um zu erfahren, dass wir uns Dinge besser merken können, wenn wir Vollkornbrot essen und dreimal in der Woche Joggen gehen, braucht man sicher keinen Ratgeber.

Barbara Wolfart studiert Wissenschaftsjournalismus an der Technischen Universität Dortmund.

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



Eva Gritzmann,
Denis Scheck

SIE & ER

Der kleine Unterschied beim Essen
und Trinken

[Bloomsbury, Berlin 2011, 287 S.,
€ 18,-]



SALAT FÜR SIE, STEAK FÜR IHN

*Anregende Lesekost über kulinarische
Geschlechterunterschiede*

Holzfällersteak? *Mann*. Insalata caprese? *Frau*. Spanferkel? *Mann*. Weißweinschorle? *Frau*. Anhand solcher Beispiele demonstrieren Eva Gritzmann und Denis Scheck: Wenn der Koch das Essen zubereitet, kann er meist erraten, ob die Bestellung von einem Mann oder einer Frau kommt. Nur selten landet der Rostbraten im Magen eines weiblichen Gastes, während ihr Begleiter die Möhrensuppe löffelt.

Sicher eine Frage der Sozialisation – oder haben die unterschiedlichen kulinarischen Vorlieben der Geschlechter auch eine biologische Basis? Diesem Rätsel wollen die Ärztin Gritzmann und der Journalist Scheck auf den Grund gehen. Zu dem Zweck führten sie etliche Gespräche, etwa mit Starköchen wie dem Briten Jamie Oliver, mit Wissenschaftlern wie dem Neuroanatomen Jürgen K. Mai, aber auch mit einer Metzgerin, einem Gemüsehändler und einer Winzerin sowie einigen Schriftstellern und Schriftstellerinnen.

Um das Ergebnis vorwegzunehmen: Die Unterschiede, die Gritzmann und Scheck zu Tage fördern, sind entweder kaum der Rede wert oder allgemein bekannt. Wer hätte zum Beispiel gedacht, dass Männer erheblich mehr Fleisch und Alkohol konsumieren als Frauen? Bezeichnenderweise leugnet der katalanische Kochvirtuose Ferran Adrià jegliche kulinarischen Geschlechterdifferenzen. Jamie Oliver hingegen vermutet, dass der Monatszyklus, die Wechseljahre und eine

Schwangerschaft gewaltige Auswirkungen auf die weiblichen Geschmacksvorlieben haben. Außerdem würden seiner Erfahrung nach Frauen im Sommer eine schlichte Kost vorziehen, während Männer ihr Mahl unabhängig von den Jahreszeiten wählen.

Gritzmann und Scheck führen zwar nur schwache Indizien für ihre These vom »kleinen Unterschied« an. Aber dafür kann man bei ihnen ganz nebenbei eine Menge über den menschlichen Geschmackssinn lernen. Etwa, dass man ihm lange kaum mehr zutraute, als zwischen süß, sauer, salzig und bitter zu unterscheiden. Doch nachdem 1908 der japanische Chemiker Kikunae Ikeda eine fünfte Variante (»umami« = herzhaft, fleischig) nachwies, machte zuletzt der französische Physiologe Philippe Besnard einen weiteren Rezeptor ausfindig, der Fette im Mundraum bindet. Für vermeintliche weitere

Geschmacksknospen etwa für Alkalisches oder für Metall fehlen bislang jedoch die Belege.

Wie der Geschmackssinn funktioniert, wie man ihn trainiert und was die Erfindung des Kochens zur Menschwerdung beitrug – all dies und mehr erläutern die Autoren mit Unterstützung ihrer Gesprächspartner. Eine der Interviewten, die Aromaforscherin Andrea Burdack-Freitag, löfnete kürzlich das Rätsel um die Beliebtheit von Tomatensaft im Flugzeug: Wie sie und ihre Kollegen vom Fraunhofer-Institut für Bauphysik in Stuttgart herausfanden, braucht der Geschmackssinn bei niedrigem Druck stärkere Stimulation – sonst schmecke das Essen fad. Dieses Buch hingegen haben die Autoren mit viel Witz und Verve gewürzt.

Frank Ufen arbeitet als freier Wissenschaftsjournalist in Marne.

G&G – BESTSELLERLISTE

1. Baker, R.: **WENN PLÖTZLICH DIE ANGST KOMMT** Panikattacken verstehen und überwinden [Brockhaus, Witten, 14. Auflage 2011, 192 S., € 9,95]
2. Mitscherlich, M.: **DIE RADIKALITÄT DES ALTERS** Einsichten einer Psychoanalytikerin [S. Fischer, Frankfurt, 2. Auflage 2010, 267 S., € 18,95]
3. Roth, G.: **BILDUNG BRAUCHT PERSÖNLICHKEIT** Wie Lernen gelingt [Klett-Cotta, Stuttgart 2011, 354 S., € 19,95]
4. Reddemann, L.: **EINE REISE VON 1000 MEILEN BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT** Seelische Kräfte entwickeln und fördern [Herder, Freiburg, 5. Auflage 2010, 160 S., € 8,95]
5. Ekman, P.: **GEFÜHLE LESEN** Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2. Auflage 2010, 389 S., € 14,95]
6. Hüther, G.: **DIE MACHT DER INNEREN BILDER**
Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern [Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 6. Auflage 2010, 137 S., € 15,95]
7. Schneider, R.: **DIE SUCHTFIBEL** Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit [Schneider, Hohengehren, 15. Auflage 2010, 451 S., € 18,-]
8. Döring, D.: **WIE DU UND DOCH GANZ ANDERS** Von Müttern und Töchtern [Sankt Ulrich, Augsburg 2011, 168 S., € 16,95]
9. Rosenberg, M. B.: **KONFLIKTE LÖSEN DURCH GEWALTFREIE KOMMUNIKATION** [Herder, Freiburg, 12. Auflage 2011, 160 S., € 8,95]
10. Ekman, P.: **ICH WEISS, DASS DU LÜGST** Was Gesichter verraten [Rowohlt, Reinbek 2011, 510 S., € 11,99]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart

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