

# BÜCHER UND MEHR



WINDZEPHER / GETTY IMAGES / ISTOCK

## Die Natur liebt Vielfalt

*Der Primatologe Frans de Waal versöhnt Gender und Biologie*

**W**ir leben in einer Zeit, in der manche Leute systematisch die Unterschiede zwischen den Geschlechtern aufbauschen [...], während andere wiederum sämtliche Unterschiede auszuradieren versuchen, indem sie sie als bedeutungslos hinstellen«, schreibt Frans de Waal im Vorwort seines neuen Buchs. Der weltberühmte Primatologe schaltet sich damit in die Gender-Debatte und das viel diskutierte Thema »nature« versus »nurture« ein: Sind die typischen Wesenszüge von Männern und Frauen angeboren oder anerzogen? Wie sehr unterscheiden sie sich wirklich voneinander?

Der öffentliche Diskurs dazu wird emotional geführt und erhitzt die Gemüter. Sich auf dieses Minenfeld zu begeben, erfordert Mut – und gute Argumente. De Waals Anliegen: die Debatte zu entideologisieren. Das Ergebnis ist eine erfrischend rationale, unaufgeregte Auseinandersetzung mit dem Thema Gender. Der Autor unterfüttert seine Thesen mit zahlreichen Beobachtungen unserer nächsten Verwandten, der Schimpansen und Bonobos. Dabei wechselt er elegant zwischen Verhaltensforschung, Anekdoten aus Primatenkolonien und Beschreibungen unserer eigenen Spezies. Er stellt sich auf keine Seite, wägt sorgfältig ab, erzählt abwechslungsreich und humorvoll. Sein Talent dafür stellte de Waal bereits in zahlreichen früheren Veröffentlichungen unter Beweis.

Ob Emotionen, Moral, Altruismus oder Kultur: Stets halten uns seine haarigen Protagonisten unterhaltsam den Spiegel vor.

Manch einer wird sich fragen, was ein Primatologe über Gender lehren kann. Haben sich Menschen nicht dank ihrer hohen Intelligenz ihrer evolutionären Wurzeln entledigt? De Waal nennt das »Neo-Kreationismus«: »Als sei die Evolution in dem Moment, da sie unseren Hals erreichte, abrupt zum Stillstand gekommen.« Die reine Eitelkeit! Es gebe zahlreiche Verhaltensunterschiede zwischen Männern und Frauen, die auch bei anderen Primaten vorhanden seien. Ein Beispiel ist das bei Männern stärker ausgeprägte Aggressionspotenzial. Dem Autor zufolge ist deshalb eine Erziehung wichtig, die Geschlechtsunterschiede



★★★★★

Frans de Waal

**DER UNTERSCHIED**

Was wir von Primaten über Gender lernen können

Klett-Cotta, 2022, 480 S., € 28,-



nicht ignoriert. Auch verfügten wir über eine angebotene Geschlechtsidentität, die sich nicht nach Belieben abstreifen lasse. Das zeige sich etwa in der Existenz von Transgender. Und junge Primaten, inklusive Menschen, orientieren sich eher an Vorbildern des gleichen (gefühlten oder biologischen) Geschlechts – ein Prozess, den der Autor »Selbstsozialisation« nennt.

Wer jedoch glaubt, Munition für eine biologistische Sicht auf die Geschlechter zu bekommen, wird enttäuscht. Denn de Waals Botschaft ist keine simple: Natürlich habe die Kultur einen großen Einfluss darauf, wie wir uns verhalten – mit all ihren Überformungen und negativen Auswirkungen auf die Gleichstellung von Mann und Frau. Die Selbstsozialisation orientiere sich aber sowohl an der Natur als auch der Kultur. Vermeintliche Wahrheiten befördert er erbarmungslos ins Reich der Mythen, wie etwa die Mär von der sexuell zurückhaltenden Frau. Auch lässt der Biologe kein gutes Haar an stereotypen Darstellungen von Primatengesellschaften, die als Rechtfertigung für

Ungleichbehandlungen von Männern und Frauen herangezogen werden. Hierzu gehört etwa das Zerrbild des repressiven Alphamännchens oder das Vorurteil, Frauen seien von Natur aus weniger hierarchisch und daher eher ungeeignet als Führungspersönlichkeiten.

»Der Unterschied« ist auch ein starkes Plädoyer für mehr Toleranz gegenüber Vielfalt. Hierbei könnten wir viel von Tieren lernen: Homo-, Hetero-, Bisexualität und nicht genderkonforme Identitäten gibt es auch bei ihnen – mit einem Unterschied: Sie tolerieren es ohne Ausnahme. Vielleicht auch, weil sie nicht alle Orientierungen mit Labels versehen. Auf jeder Seite des Buchs ist zu spüren: Hier schreibt nicht nur ein Tier-, sondern auch ein Menschenfreund. De Waal schließt mit den Worten: »Worauf es wirklich ankommt, sind Liebe, gegenseitiger Respekt und die Erkenntnis, dass Menschen nicht gleich sein müssen, um einander ebenbürtig zu sein.«

*Anna Lorenzen ist promovierte Neurobiologin und Redakteurin bei »Gehirn&Geist«.*



Armin Falk

### WARUM ES SO SCHWER IST, EIN GUTER MENSCH ZU SEIN

... und wie wir das ändern können: Antworten eines Verhaltensökonom

Siedler, 2022, 336 S., 24,-

## Moralforschung im Fokus

*Weshalb wir uns bisweilen unethisch verhalten*

**W**ürden Sie 100 Euro spenden, wenn Sie dadurch ein Menschenleben retten könnten? Die meisten Menschen würden diese Frage mit »Ja« beantworten. Doch warum spendet dann nicht jeder regelmäßig an Organisationen, die etwa Medikamente für kranke Menschen in benachteiligten Regionen zur Verfügung stellen?

Solchen Fragen geht Armin Falk in seinem populärwissenschaftlichen Buch »Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein« nach. Der Wirtschaftswissenschaftler und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Bonn erklärt die Mechanismen, die uns daran hindern, moralisch richtige Entscheidungen zu fällen. Die moraltheoretische Grundannahme des Autors: Es ist unmoralisch, wenn ein Mensch einem anderen absichtlich Schaden zufügt. Diese aus philosophischer Sicht etwas dünne Prämisse zeigt den Unterschied zwischen der Ethik als philosophischer Disziplin und der Verhaltensökonomie. Erstere verhan-

delt vor allem Fragen nach Rechten und Pflichten sowie Konsequenzen auf abstrakter, übergeordneter Ebene, während Letztere in erster Linie empirisch vorgeht und den Fokus – wie in der vorliegenden Grundannahme – auf das Handeln des Einzelnen legt.

Der empirische Ansatz des Autors wird schnell deutlich, denn er legt eine Fülle von Studien zu moralischem Handeln mit bisweilen überraschenden Ergebnissen vor. Hätten Sie gedacht, dass Richter härter über jugendliche Straftäter urteilen, wenn die lokale Sportmannschaft am Wochenende zuvor ein Spiel verloren hat?

Anhand solcher Erkenntnisse erarbeitet der Autor verschiedene Antworten auf die Frage nach den Gründen für unmoralisches Handeln, die wie im Gerichtsbeispiel von der Stimmung des Handelnden über Reziprozität (»Hat der andere mir schon einmal etwas Gutes getan?«) bis hin zur Diffusion von Verantwortung reichen (»Warum soll ich das tun, wenn es sonst niemand tut?«).

Einziger Kritikpunkt: Falk wiederholt im Werk oft den Satz »Jeder Mensch ist anders« und entwickelt gleichzeitig seine Thesen aus der Auswertung von Studien, die ja vor allem Aussagen über Mittelwerte treffen, ein Widerspruch, der nicht aufgelöst wird. Insgesamt sind die Ausführungen des Autors jedoch gut belegt, das Werk schön lesbar und somit empfehlenswert – besonders für Personen, die sich bisher eher mit der philosophischen Sicht auf moralisches Handeln auseinandergesetzt haben.

*Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftler, Philosoph und Wissenschaftsjournalist in Erfurt.*



★★★★★

Ruth Huggenberger

### ADHS – UNTER DER SPITZE DES EISBERGS

Strategien für Partnerschaften  
und Familie

hogrefe, 2022, 200 S., € 24,95

## ADHS bei Erwachsenen

*Praxisnahe Tipps einer Tiefenpsychologin  
für Betroffene und deren Familien*

**A**DHS, das verwächst sich doch!« Dieser Irrglaube hält sich hartnäckig. Doch die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, verschwindet häufig nicht, wenn betroffene Kinder erwachsen werden. Der ausgeprägte Bewegungsdrang verwandelt sich in eine innere Unruhe, die sich beispielsweise im Berufsleben bemerkbar macht. Die Auswirkungen der Konzentrationsschwäche auf das Sozialleben sind besonders weit reichend. Welche Konflikte sich für Erwachsene mit ADHS in der Familie oder Partnerschaft ergeben, beschreibt Ruth Huggenberger in ihrem Buch.

Zu Beginn der Kapitel erklärt die Psychotherapeutin jeweils, wie etwa Schuld- und Schamgefühle oder Kommunikationsschwierigkeiten entstehen – Problemfelder, die viele Betroffene kennen. Hierbei beruft sie sich auch auf wissenschaftliche Studien, die am Ende des Buchs in einem Literaturverzeichnis wiederzufinden sind. Ins Zentrum ihres Ratgebers stellt die ADHS-Expertin aber ihre Klientinnen und Klienten: Anhand von Beispielen zeigt sie auf, wie sich etwa eine stärkere Verletzlichkeit von Erwachsenen mit ADHS in Beziehungen bemerkbar macht.

Die Geschichten aus Huggenbergers Praxis veranschaulichen die theoretisch eingeführten Konflikte auch für interessierte Leser ohne Vorkenntnisse. Angehörige und Betroffene dürften sich in einigen Beschreibungen wiederfinden und können eigene Schwierigkeiten nach der Lektüre sicher besser nachvollziehen. Huggenbergers abschließende Zusammenfassungen der Fallbeispiele hätten etwas gestrafft werden können. Insgesamt sind die Erklärungen aber wichtig und spannend, weil die Therapeutin die Situationen einordnet und bewertet. Damit bietet Huggenberger ihrer Leserschaft nicht nur wissenschaftliche Hintergründe, sondern liefert auch Einblicke in die Denkweise einer Therapeutin. Alltagsnahe Tipps für Angehörige runden die Kapitel ab.

Welcher Therapieschule sie angehört, erwähnt Huggenberger nicht explizit. Dass sie tiefenpsycholo-

gisch arbeitet, wird jedoch spätestens im letzten Abschnitt des Buchs deutlich: In diesem befasst sich die Autorin mit den für ADHS-Betroffene typischen Abwehrmechanismen wie Verdrängung und Verleugnung, ein Konzept, das auf Sigmund Freud zurückgeht.

Huggenbergers Ansatz bedingt auch, dass sie vor allem die in der Kindheit liegenden Ursachen für Konflikte beschreibt. Wie einzelne Symptome in der Therapie bearbeitet oder umgelernt werden können – ein Schwerpunkt in der Verhaltenstherapie –, wird höchstens angerissen. Wer mit tiefenpsychologischen Konzepten nichts anfangen kann, wird mit dem Buch entsprechend wenig Freude haben. Die Autorin hätte besser gleich zu Beginn des Buchs auf ihre therapeutische Ausrichtung hingewiesen.

Eine einleitende Beschreibung der Krankheit und ihrer Symptome wäre ebenfalls hilfreich gewesen, damit interessierte Laien dem Buch leichter folgen können. Nichtsdestotrotz hält der etwas abgedroschen klingende Titel »ADHS – unter der Spitze des Eisbergs«, was er verspricht: Mit viel Verständnis für die Betroffenen beleuchtet der Ratgeber jene Auswirkungen der Erkrankung, die normalerweise wenig Beachtung finden.

*Esther Megbel studierte Medizin und war Volontärin bei »Gehirn&Geist«.*



★★★★★

Eva Asselmann

### WORAN WIR WACHSEN

Welche Lebensereignisse unsere  
Persönlichkeit prägen und was  
uns wirklich weiterbringt

Ariston, 2022, 224 S., 20,-

## Erkenntnisse aus der Persönlichkeitspsychologie

*Eva Asselmann beschreibt, wie Familie, Beruf  
und Krisen uns verändern*

**W**as uns nicht umbringt, macht uns stärker? Nicht unbedingt, erklärt Eva Asselmann, Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie an der Health and Medical University in Potsdam. Der Zusammenhang zwischen der Persönlichkeit und dem Umgang mit einschneidenden Lebensereignissen ist äußerst komplex. Eine große Rolle spielt dabei die Resilienz – unsere Fähigkeit, mit schwierigen Situationen zurechtzukommen.

In zwölf Kapiteln erklärt die Autorin, was Persönlichkeit ist, wie sie verschiedene Aspekte des Lebens beeinflusst und sich von der Kindheit bis ins hohe Alter verändert. Zudem beschreibt sie, was Stress, Krankheit und Verlust mit der Persönlichkeit machen und wie wir unsere Resilienz stärken können – auch im Ausnahmezustand der Pandemie.

Asselmann schließt mit der Überlegung, wie wandelbar die Persönlichkeit tatsächlich ist (und ob wir uns überhaupt verändern müssen). In einer »Forschungswerkstatt« gewährt sie einen Einblick in die Herausforderungen der psychologischen Forschung. Wer Lust hat, kann nach der Lektüre einen Fragebogen ausfüllen, um etwas über die eigene Persönlichkeit zu erfahren.

Das Buch ist eine angenehme Mischung aus wissenschaftlichen Studien und praktischen Tipps. Denkanstöße, »Jetzt du«-Aufgaben und »Personal Coachings« laden zum aktiven Lesen und Mitmachen ein. Allerdings sind manche Denkanstöße recht banal. Vermutlich haben sich die meisten Menschen bereits gefragt, was sie an ihren »Lieblingsemenschen« besonders mögen oder wie sie gemeinsamen Aktivitäten als Paar mehr Raum geben können. Die »Personal Coachings« hingegen sind teils so umfangreich, dass eine Sinn bringende Bearbeitung großes Engagement

voraussetzt. Bei der Suche nach einem respektvollen Umgang in Beziehungskonflikten etwa wäre vielen Lesern mit einem echten Coach vermutlich besser geholfen. Auch auf Gespräche mit einem Kissen lassen sich vermutlich nur wenige ein, um Perspektivwechsel zu trainieren.

Persönlichkeitseigenschaften sind oft sehr stereotyp dargestellt, etwa: »Extravertierte (...) prallen am ruhigen Naturell der Introvertierten ab, das sie als gleichgültig, unterkühlt oder lethargisch wahrnehmen«. Die Autorin erklärt zwar, dass die Persönlichkeit nicht einfach gestrickt ist und es zwischen den Extremen eine ganze Palette von Abstufungen gibt. Trotzdem fühlen sich manche plakativen Darstellungen unangenehm nach Schubladen an. Sieht man davon ab, ist der Text informativ und mit vielen Studien belegt, die Asselmann oft kurz erklärt. Ihr Schreibstil ist verständlich, wenn auch manchmal recht steif (etwa mit Wörtern wie »Evidenzlage«).

Wer das Buch liest, muss sich darauf einlassen, um es zu genießen. Das gelingt wohl am ehesten gewissenhaften Menschen, die schon recht gut darin sind, nach innen zu schauen, diese Fähigkeit vertiefen und die Wissenschaft hinter der Persönlichkeit verstehen wollen.

*Stefanie Uhrig ist Wissenschaftsjournalistin und promovierte Neurowissenschaftlerin in Erbach im Odenwald.*

ANZEIGE

# Heilpraktiker für Psychotherapie

...hilft direkt!

Patienten (immer m/w/d) wollen eine freie Therapie- und Therapeutenwahl. 16 000 Heilpraktiker für Psychotherapie bieten ihnen Hilfe zur Selbsthilfe durch neue lösungsorientierte und kreative Behandlungsmethoden.



Eine Initiative des VFP, Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V., [www.vfp.de](http://www.vfp.de)

## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 STEFANIE STAHL  
Wer wir sind  
*Kailash, 2022, 384 S., € 22,-*

---

- 2 MICHELLE OBAMA  
Das Licht in uns  
*Goldmann, 2022, 384 S., € 28,-*

---

- 3 JAMES CLEAR  
Die 1%-Methode – Minimale Veränderung,  
maximale Wirkung  
*Goldmann, 2020, 368 S., € 13,-*

---

- 4 LEON WINDSCHEID  
Besser fühlen  
*Rowohlt TB, 2021, 272 S., € 16,-*

---

- 5 KEN MOGI  
Ikigai: Die japanische Lebenskunst  
*Dumont, 2020, 176 S., € 12,-*

---

- 6 SACHA BACHIM  
Therapie to go  
*Remote, 2020, 280 S., € 19,99*

---

- 7 DIRK EILERT  
Was dein Gesicht verrät  
*Droemer, 2022, 288 S., € 20,-*

---

- 8 ANDREA WEIDLICH  
Wo ein Fuck it, da ein Weg  
*MVG, 2022, 288 S., € 17,-*

---

- 9 MARTIN WEHRLE  
Den Netten beißen die Hunde – Wie Sie sich  
Respekt verschaffen, Grenzen setzen und den  
verdienten Erfolg erlangen  
*Mosaik, 2021, 320 S., € 16,-*

---

- 10 OLIVER BURKEMAN  
4000 Wochen  
*Piper, 2022, 304 S., € 22,-*

Nach Verkaufszahlen von media control  
gelistet (Zeitraum: 27.10.–30.11. 2022)



★★★★★

Bodo Hombach,  
Eckhard Nagel (Hg.)

### DAS LEBEN VOM ENDE HER DENKEN

Einblicke in die  
Palliativmedizin

Tectum Wissenschaftsverlag, 2022,  
278 S., 38,-

## Gut versorgt sterben

*Das Buch thematisiert die besonderen  
Herausforderungen in der Sterbebegleitung*

**S**terben müssen wir alle, so viel steht fest. In den letzten Stunden, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist, ist die Palliativmedizin gefragt. In »Das Leben vom Ende her denken« fassen die Herausgeber Bodo Hombach und Eckhard Nagel Beiträge zum Lebensende aus unterschiedlichen Fachbereichen zusammen. Selbstverständlich sind Medizin, Pflege, Philosophie, Ethik und Theologie vertreten. Es finden sich aber auch Aufsätze aus dem juristischen Bereich sowie der Poesie und Kunst.

Das Werk ist in der Reihe »Brost-Bibliothek« erschienen, in der es um Themen rund um das Ruhrgebiet geht. Der regionale Bezug wird beispielsweise im Beitrag zum Umgang mit gesellschaftlicher Diversität in der Palliativmedizin deutlich. Im Ruhrgebiet gibt es vulnerable Gruppen, die teilweise keinen Zugang zur medizinischen Grundversorgung haben. Für solche Menschen müssen (im Ruhrgebiet und deutschlandweit) Brücken gebaut werden, damit die Palliativmedizin ihrer Aufgabe gerecht werden kann, nicht nur Schmerzen zu lindern, sondern Sterbende vollumfänglich zu betreuen. Des Weiteren geht es in dem Buch um die Entwicklung der Palliativmedizin, die Sichtweise und Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen sowie den Umgang mit Endlichkeit – hier kommt der Bergsteiger Reinhold Messner zu Wort, der dem Tod schon häufig nahe war; außerdem werden die rechtlichen Rahmenbedingungen der Sterbebegleitung thematisiert. Besonders interessant ist die kultursensible Betreuung Sterbender, die in modernen Zuwanderungsgesellschaften wichtig ist. Begleitende müssen mit kulturellen und religiösen Unterschieden, Sprachbarrieren und migrationsbiografischen Belastungen umgehen können.

»Das Leben vom Ende her denken« nimmt das wichtige Thema Palliativmedizin in den Fokus, das in unserer Gesellschaft leider immer noch zu wenig Beachtung findet. Es sei jedem empfohlen, der mehr über die Betreuung von Sterbenden erfahren möchte.

*Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftler, Philosoph und  
Wissenschaftsjournalist in Erfurt.*



★★★★★

Guy Bodenmann

## SCHATTEN ÜBER DER PARTNERSCHAFT

Wie Paare Depressionen gemeinsam bewältigen können

hogrefe, 2022, 216 S., € 24,95

### Aus ungünstigen Rollenmustern aussteigen

*Partner depressiver Menschen im Fokus*

Depressionen gehen mit deutlichen Einbußen in der Lebensqualität einher. Nicht nur Betroffene leiden, sondern auch ihre Angehörigen. Das Sachbuch des Psychologen Guy Bodenmann richtet sich an betroffene Paare und Fachleute. Denn den Partnern von Depressiven wird im professionellen Kontext oft wenig Beachtung geschenkt. Dabei lohnt sich ein Blick über den Patienten hinaus. Rollenzuschreibungen wie »gesunder« und »kranker« Partner,

fehlende wechselseitige Unterstützung und schlechter werdende Kommunikation sind häufige Folgen einer Depression.

Die Basis für eine gemeinsame Bewältigung der Erkrankung ist ein gutes Krankheitsverständnis; das schafft Bodenmann in den ersten Kapiteln. Hier wären an der einen oder anderen Stelle aktuellere Studienbelege wünschenswert. Da beide Partner leiden und in ihrem Erleben voneinander abhängig sind, sollten sie die Depression als gemeinsame Herausforderung sehen («We-Disease»). Was das konkret bedeutet und wie man aus ungünstigen Rollenmustern aussteigen kann, legt Bodenmann im zweiten Teil des Buchs dar.

Das Gelingen setzt eine hohe Bereitschaft zur emotionalen Selbstöffnung bei den Beteiligten voraus, weshalb der Autor im Bedarfsfall professionelle Begleitung empfiehlt. Seine Sichtweise ist optimistisch. Die Möglichkeit einer Trennung thematisiert er nicht, was bei einer zu hohen Belastung für die Partnerschaft jedoch auch zur Realität gehört. Paare erhalten neben Lösungsansätzen zur Problembewältigung vor allem eine Mut machende Botschaft: »Gemeinsame Bewältigung setzt ganz andere Ressourcen bei beiden frei.«

*Silke Hauck ist Diplompsychologin. Sie arbeitet als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin am Uniklinikum Würzburg.*

## Die Spektrum eLearningFlat



Mit der eLearningFlat erhalten Sie Zugriff auf eine Auswahl von sechs bis zu 40-minütigen E-Learning-Kursen aus dem Programm von iversity/SpringerNature.

Jeden Monat wird ein Kurs ausgetauscht, so dass Sie jährlich auf bis zu zwölf Kurse zugreifen können.

€ 99,- im Jahresabo oder € 8,99 im jederzeit kündbaren Monatsabo.

[Spektrum.de/aktion/elearningflat](https://www.spektrum.de/aktion/elearningflat)

