SWISSMEDIAVISION / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)

Hoffnung auf Genesung

Bewegende Erfahrungsberichte von Menschen mit Anorexie

Magersucht ist eine schwere Erkrankung, die den Betroffenen oft viele Jahre an Lebensqualität raubt. Erkrankte fühlen sich zermürbt und verlieren im schlimmsten Fall die Hoffnung auf Besserung. Hier setzt das Buch »Vom Leichtgewicht zum Gleichgewicht« an.

Die Herausgeber Eckhard Klein und Christiane Tilly haben in einem Schreibaufruf an Anorexie erkrankte Erwachsene nach ihrem Umgang mit der Krankheit gefragt. Das Buch enthält 16 persönliche Erfahrungsberichte, in denen Betroffene stationäre und ambulante Behandlungen oder Bewältigungsstrategien beschreiben. Die Kapitel enden mit einer Auflistung der Dinge, die ihnen im Alltag helfen. Anschließend kommen in zwei kurzen Kapiteln eine Ernährungsberaterin und zwei Ärztinnen zu Wort. Sie äußern sich zum Störungsbild Anorexie aus wissenschaftlicher Sicht und skizzieren mögliche Behandlungsansätze – auch mit Blick auf chronische Verläufe.

Statt konkreter Interventionen oder Wissensvermittlung steht das persönliche Erleben im Vordergrund. Das Buch richtet sich damit vor allem an Betroffene. Die Erfahrungsberichte vermitteln das, was in schweren Krankheitsphasen oft verloren geht: Hoffnung auf Genesung oder auf ein zufriedenes Leben mit Anorexie. Die bewegenden und ehrlichen Darstellungen ermöglichen auch Angehörigen und Helfenden einen besseren Einblick in die Erkrankung. Nicht zuletzt trägt das Buch zur Aufklärung bei, indem es vermittelt, dass sich hinter Magersucht wesentlich mehr verbirgt als der »Wunsch, schlank zu sein«.

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

TIPP DES MONATS

★★★★★

Eckhard Klein,
Christiane Tilly (Hg.)

VOM LEICHTGEWICHT ZUM GLEICHGEWICHT

Mit Magersucht leben

Balance Buch + Medien, 2022, 192 S., € 18,–

★★★★★

Agota Lavoyer, Anna-Lina Balke

IST DAS OKAY?

Ein Kinderfachbuch zur Prävention von sexualisierter Gewalt

Mabuse, 2022, 73 S., € 23,–

Aufklären statt aufregen

Ein kind- und elterngerechtes Ratgeber-Lesebuch

Diesem Bilderbuch zum (Vor-)Lesen gelingt ein schwieriger Spagat: Es klärt Eltern wie auch Kinder über alle Aspekte sexualisierter Gewalt auf, mit denen man im Alltag konfrontiert werden kann. Die Schweizer Sozialarbeiterin und systemische Beraterin Agota Lavoyer beginnt mit der Frage, was eigentlich die Intimsphäre ist. Anschließend beschreibt sie, was Sex bedeutet, erläutert mögliche Grenzverletzungen beim Spielen, Baden oder Umziehen und beleuchtet den Umgang mit digitalen Medien und Pornografie.

Dabei geht die Autorin so sensibel vor, dass die Lektüre weder Angst noch Überempfindlichkeit erzeugt. Lavoyer hilft dabei, kein Opfer zu werden (oder zu bleiben), indem sie verbale und körperliche Übergriffe enttabuisiert – denn der beste Schutz vor Missbrauch ist darüber reden. Die Offenheit für das Thema soll andererseits nicht dazu führen, dass man sich vor jeder Berührung oder jedem sexuell konnotierten Schimpfwort fürchtet oder davon verletzt fühlt. Sexualisierte Gewalt geht meist von Angehörigen aus, aber natürlich muss gemeinsames Herumtollen und Körperkontakt erlaubt sein. 90 Prozent der Täter sind männlich, dennoch darf man nicht alle Stiefväter und Onkel unter Generalverdacht stellen und die Gefahr durch Frauen ausblenden.

Lavoyer erklärt, dass sexualisierte Gewalt meist schleichend mit kleinen, harmlos scheinenden Grenzüberschreitungen beginnt. Wenn sich die Täter sicher wähnen, dehnen sie diese allmählich aus und versuchen schließlich, den Missbrauch durch typische Tricks zu verschleiern. Dazu zählen beispielsweise Sätze wie »Das

Spektrum PLUS+

IHRE VORTEILE EINES GEHIRN&GEIST-ABONNEMENTS

Im Oktober erhalten alle Abonnentinnen und Abonnenten das **Gehirn&Geist**-Dossier »Sternstunden der Psychologie« kostenfrei zum Download

Weitere Vorteile und Download:
Spektrum.de/plus

DRAFTER123 / GETTY IMAGES / ISTOCK

ist normal, das machen alle« oder »Wenn du jemandem davon erzählst, passiert etwas Schlimmes«.

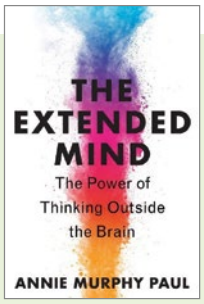
Die gut 70 Seiten des Buchs sind klar aufgeteilt in Vorlesetexte einerseits und Informationen für Eltern andererseits. In den kindgerechten, auf weißem Hintergrund gedruckten Passagen erfährt man etwa: »Manchmal möchten sich zwei Menschen ganz nahe sein, sich überall berühren und küssen (…). Das nennt man Sex. Sex gibt beiden ein schönes Gefühl im Körper.« Aber auch das Unangenehme wird angesprochen, beispielsweise: »Gewalt ist, wenn eine Person eine andere Person absichtlich verletzt.« Auf gelbem Grund finden sich hingegen praktische Tipps für Eltern, ergänzt durch Fakten unter dem Titel »Wissen schützt«. Die Illustrationen von Anna-Lina Balke nehmen das Thema in schönen, realitätsnahen Bildern auf, die reich an Hell-dunkel-Kontrasten sind.

Lavoyer und Balke erklären, ohne zu verklären, und sensibilisieren, ohne zu hypersensibilisieren. Derart ertüchtigte Kinder können sich besser artikulieren, wenn sie bestimmte Arten des Umgangs mit Erwachsenen nicht mögen, und vertrauen sich denjenigen eher an, die sie vor Übergriffen schützen können. Aber auch Eltern profitieren von der sachlichen Art, in der ein großes Tabu thematisiert wird. Ein empfehlenswertes Vademekum für starke Kinder und ihre Eltern.

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

Hilfestellung fürs Gehirn

Die Wissenschaftsautorin Annie Murphy Paul hat ein Buch über die Grenzen des Gehirns geschrieben. Im Interview erklärt sie, weshalb wir Körper- und Umweltsignalen mehr Beachtung schenken müssen, um besser zu denken.



Annie Murphy Paul: **THE EXTENDED MIND** – The Power of Thinking Outside the Brain

Mariner Books, 192 S., € 16,–

STEPHANIE ANESTIS PHOTOGRAPHY

Frau Paul, in Ihrem Buch »The Extended Mind« beschreiben Sie, dass das Bauchgefühl zu Unrecht einen schlechten Ruf hat. Weshalb?
Weil wir kreativer, leistungsfähiger und erfolgreicher sind, wenn wir Signale aus dem Körper und der Umgebung in unser Handeln einbeziehen. Wir brauchen zum Denken mehr als das Gehirn. Wissenschaftler sprechen vom »extended mind«, also dem erweiterten Geist. Mir gefällt das Beispiel John Coates: Der Investmentbanker stellte fest, dass er trotz seiner hervorragenden Ausbildung Geschäfte machte, bei denen er Geld verlor. Dann begann er, auf sein Bauchgefühl zu hören – und steigerte seine Erfolgsquote.

Was ist das Bauchgefühl überhaupt?
Im Fachjargon spricht man von Interozeption oder Innenwahrnehmung: Wir spüren den Zustand des Körpers, etwa unseren Herzschlag, ob wir schwitzen oder einen Kloß im Hals haben. Diese Signale führen uns zu einem enormen Fundus an Wissen, das wir auf Grund unserer Erfahrungen im Körper gespeichert haben. Leider ist in unserer Leistungsgesellschaft die Ansicht verbreitet, das Gehirn sei ein Supercomputer. Das ist aber falsch. Es besteht eine Kluft zwischen dem, was unser Gehirn gut kann, und den Anforderungen der schnelllebigen, modernen Welt. Mein Buch ist eine Anleitung, die dabei hilft, diese Kluft zu überwinden.

Wie können wir unsere Umwelt fürs Denken nutzen?
Zum Beispiel, indem wir für kognitive Entlastung sorgen. Wo immer es geht, sollten wir Gedanken und Aufgaben in die Umgebung auslagern – auf Post-its, Kalender oder Pinnwände. Das schafft Freiraum für Kreativität. Außerdem müssen wir uns wieder mehr mit anderen Menschen austauschen. Das gemeinsame Denken ist durch das seit der Pandemie verbreitete Homeoffice vielerorts verloren gegangen. Viele Büroräume sind jetzt anonym gestaltet, man besetzt irgendeinen Schreibtisch, der gerade frei ist, und entwickelt bei der Arbeit kein Gefühl von Zugehörigkeit mehr. Doch genau das brauchen Menschen zum intelligenten Denken. Grünflächen sind ebenso wichtig.

Inwiefern?
Unser Gehirn hat sich in der Natur entwickelt. Es kann die Reize natürlicher Umgebungen leichter verarbeiten. In Städten sind wir häufig scharfen Kontrasten, schnellen Bewegungen und lauten Geräuschen ausgesetzt. In der Natur hingegen sind die Reize oft diffus. Das wirkt beruhigend und schafft Raum für Ideen. Eine Studie hat beispielsweise gezeigt, dass Kinder, die in einer ruhigen, grünen Siedlung am Waldrand aufwachsen, in der Schule eher bessere Noten bekommen. Das zeigt: Intelligenz ist keine feste Größe.

Das Interview führte der Journalist Gerd Schild.

★★★★☆

Michael Pollan

KAFFEE, MOHN, KAKTUS

Eine Kulturgeschichte psychoaktiver Pflanzen

Aus dem Englischen von Thomas Gunkel

Antje Kunstmann, 2022, 284 S., € 28,–

Drogen aus dem Garten

Der Autor testet drei bewusstseinsverändernde Pflanzenstoffe im Selbstversuch

Psychoaktive Pflanzen üben seit jeher eine Faszination auf den Menschen aus. Der amerikanische Journalist und Hobbygärtner Michael Pollan hat eine besondere Schwäche für sie und stellt in seinem Buch die Kulturgeschichte von drei bedeutsamen Vertretern vor.

Da Drogen der Hauch des Verbotenen anhaftet, überrascht es zunächst, dass die erste psychoaktive Substanz, die Pollan vorstellt, völlig legal in einem der am häufigsten konsumierten Genussmittel enthalten ist: Das Purinalkaloid 1,3,7-Trimethylxanthin – allgemein bekannt als Koffein – wird von der Kaffeepflanze *(Coffea arabica)* produziert. Dieser ist auch das erste Pflanzenporträt gewidmet, zwei weitere dem Schlafmohn *(Papaver somniferum)* mit seinem beruhigenden Inhaltsstoff Opium sowie dem Peyote-Kaktus *(Lophophora williamsii)*, der die bewusstseinserweiternde Substanz Meskalin enthält.

In allen drei Geschichten nimmt Pollans persönliche Erfahrung einen besonderen Stellenwert ein. Er trinkt regelmäßig Kaffee und nähert sich der Wirkung von Koffein, indem er für einige Wochen darauf verzichtet und anschließend eine Tasse

Die Spektrum eLearningFlat

Mit der **e**Learning**Flat** 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

UNSPLASH / ALES NESETRIL (unsplash.com/photos/Im7Zjxelhgj)

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

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

2 LEON WINDSCHEID
Besser fühlen. Eine Reise zur Gelassenheit
Rowohlt Polaris, 2021, 272 S., € 16,–

3 SASCHA BACHIM
Therapie to go
Remote, 2022, 280 S., € 19,99

4 KEN MOGI
Ikigai: Die japanische Lebenskunst
Dumont, 2020, 176 S., € 12,–

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

6 JOE NAVARRO
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt
MVG, 2010, 272 S., € 16,95

7 GIULIA ENDERS
Darm mit Charme.
Alles über ein unterschätztes Organ
Ullstein, 2014, 304 S., € 11,99

8 ANNE FLECK
Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth
DTV, 2021, 432 S., € 25,–

9 MARIANNE KOCH
Alt werde ich später – Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben
DTV, 2021, 160 S., € 18,–

10 LORI GOTTLIEB
Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden
Goldmann, 2020, 496 S., € 25,–

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 4. 8.–31. 8. 2022)

Kaffee bewusst auf sich wirken lässt. Koffein stimuliert das Zentralnervensystem: Es ähnelt strukturell dem Botenstoff Adenosin und verhindert, dass dieser dem Körper ein Ruhebedürfnis signalisiert.

Anhand seiner körperlichen und psychischen Symptome während des »kalten Koffeinentzugs« veranschaulicht Pollan eindrucksvoll seine Koffeinabhängigkeit, mit der er sicherlich nicht allein dasteht. Zugleich verknüpft er die Entdeckungsgeschichte des Koffeins mit der gesellschaftlichen Entwicklung und spekuliert, wie Kaffee und Tee die Leistungsfähigkeit von Menschen steigerten und die industrielle Revolution möglich gemacht haben könnten.

Das Schlafmittel Opium, eine Mischung aus Morphin und anderen Alkaloiden, fällt im Gegensatz zum Koffein in den USA und Deutschland unter das Betäubungsmittelgesetz. Daher ist der Konsum illegal. Für eine Zeitungsreportage kultivierte Pollan vor rund 30 Jahren Schlafmohn in seinem Garten, um einen opiumhaltigen Tee herzustellen. Da juristische Konsequenzen drohten, konnte der Beitrag nicht veröffentlicht werden. Der Kampf der amerikanischen Regierung gegen Drogenkonsum nahm absurde Formen an: Etwa zeitgleich konnte die Pharmafirma Purdue der Familie Sackler das stark süchtig machende Opioid Oxycontin in Umlauf bringen. Das legale Schmerzmittel hat bis heute hunderttausende Menschen abhängig gemacht und in Amerika die noch immer anhaltende »Opioidkrise« ausgelöst.

Das im Peyote-Kaktus enthaltene Meskalin ist eine bewusstseinserweiternde Substanz, ein so genanntes Psychedelikum. Auch sein Konsum ist illegal, davon ausgenommen ist allerdings die indigene Bevölkerung Nordamerikas. Für sie ist der Peyote ein traditionelles Heilmittel, und sein Verzehr gilt in der Native American Church als Sakrament. Pollan schildert seine Bemühungen, unter den Beschränkungen der Corona-Pandemie Zugang zu traditionellen Heilern zu bekommen, die Peyote einsetzen und ihm am Ende die Teilnahme an einem Peyote-Ritual ermöglichen.

Alle drei Pflanzenporträts sind in sich abgeschlossene Geschichten mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Herangehensweisen. In jeder von ihnen lässt sich Neues entdecken, wobei aus europäischer Sicht die Kulturgeschichte des Kaffees besonders lesenswert erscheint.

Larissa Tetsch ist promovierte Molekularbiologin und Wissenschaftsautorin bei München.