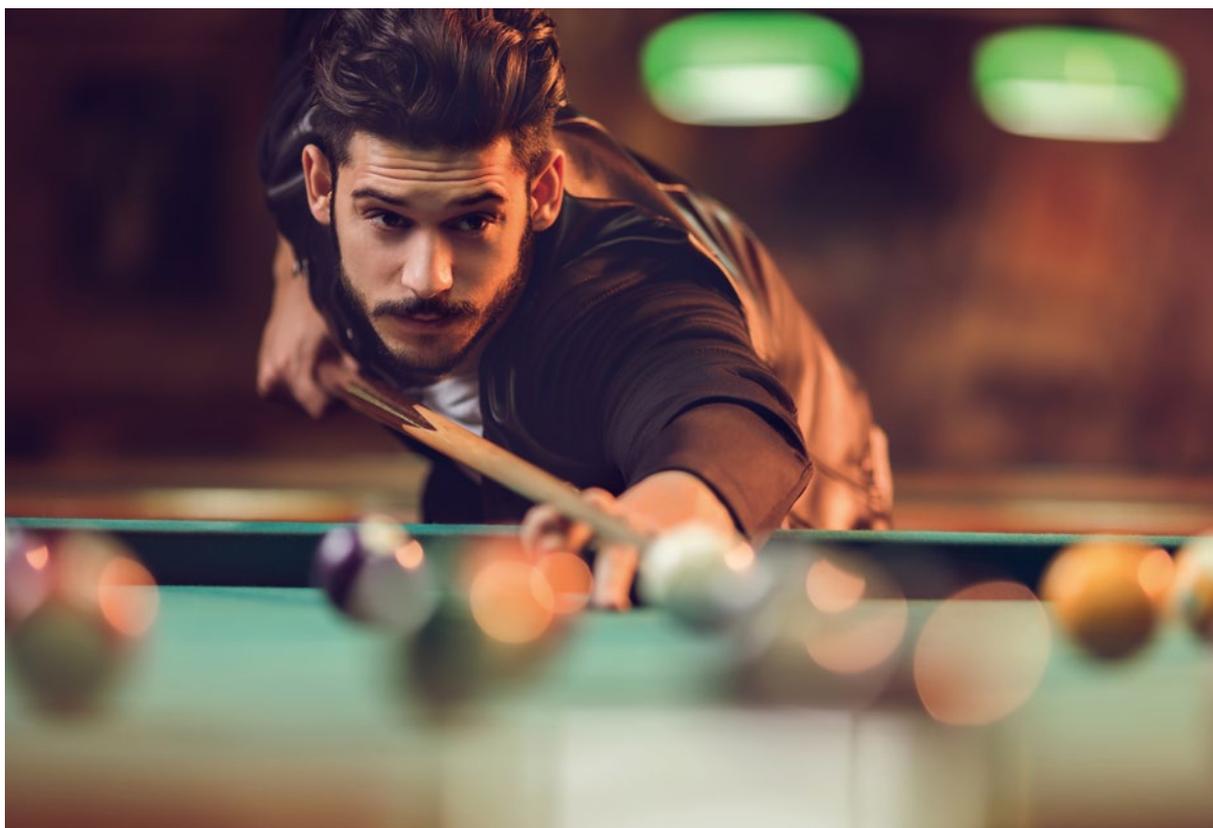


# BÜCHER UND MEHR



BRALINS / GETTY IMAGES / ISTOCK

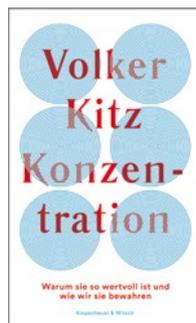
## Fokus, bitte!

*Nie war es schwerer als heute, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Warum das so ist und wie wir dem entgegenwirken können, erklärt Volker Kitz äußerst kurzweilig*

Auf dem Klappentext wird das Werk von Volker Kitz als kurzweiliges Lesebuch bezeichnet. Diese Beschreibung ist ausgesprochen zutreffend. Auf knapp 300 Seiten hat der Autor eine Unmenge an informativen und ungewöhnlichen Fakten, aber auch Anekdoten, Kurioses und kleine Selbsttests über die Konzentration zusammengetragen – darüber, wie sie entsteht, wie man sie aufrechterhalten kann und wofür sie überhaupt notwendig ist. Eingestreute historische Rückblicke beleuchten, was Forscher früher über die Konzentrationsfähigkeit dachten, und zeigen, dass die Angst vor ihrem Verlust nicht erst in der heutigen Zeit Thema ist.

Für sein Buch hat Kitz einen interessanten Ansatz gewählt. Er beschäftigt sich gerade nicht – wie sich bei dem Thema erwarten ließe – hauptsächlich mit dem Gehirn. Stattdessen nimmt der Jurist und Psychologe seine Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch den gesamten menschlichen Körper – vom Kopf mit seinen Sinnesorganen über die Knie bis zu den Füßen. Nacheinander betrachtet er alle wichtigen Körperteile und verknüpft sie mit den verschiedensten Aspekten

der Konzentration. So beschäftigt er sich beispielsweise mit dem Phänomen des Kniewippens, das meist mit Unkonzentriertheit assoziiert wird, tatsächlich jedoch zu mehr Ausgeglichenheit führt und dadurch die Konzentrationsfähigkeit fördert. Die vorgestellten Zusammenhänge sind oft überraschend, aber nie beliebig. Durch diesen ungewöhnlichen Ansatz und die kurz gehaltenen und abwechslungsreichen Kapitel ist das Werk alles andere als ein trockenes Lehrbuch.



★★★★★

Volker Kitz

**KONZENTRATION**

Warum sie so wertvoll ist und wie wir sie bewahren

Kiepenheuer & Witsch, 2021, 288 S., € 20,-



Fakten bettet der Autor in eine persönliche Geschichte ein, die sich durch das Buch zieht. Darin berichtet er von seinen Erfahrungen bei einem zehntägigen Schweigeseminar in einem buddhistischen Kloster im Himalaja. Etwa von seinem Unvermögen, bestimmte Konzentrationsaufgaben zu erfüllen, und den Gefühle, die das in ihm auslöste.

Neugierig machen jeweils auf wenige Zeilen beschränkte Zusammenfassungen am Anfang jedes Kapitels, die Erwartungen wecken und zum Nachfragen anregen. Oder können Sie sich etwas darunter vorstellen, wenn der Schriftsteller Dostojewski einen Eisbären verflucht oder Wissenschaftler Kinder im Mutterleib anhupen? Aber keine Angst, dies alles wird im entsprechenden Kapitel aufgeklärt. Darüber hinaus gibt es immer wieder konkrete Tipps, wie man die eigene Konzentrationsfähigkeit verbessern kann.

Natürlich darf in einem solchen Buch nicht die Beschäftigung mit den neuen Medien fehlen. Erschreckend sind die Aussagen darüber, wie wenige Minuten sich ein Mensch überhaupt nur auf eine gestellte Aufgabe konzentrieren kann. Überraschend, dass sich fokussiertes Arbeiten erlernen lässt, wenn man die Arbeitszeit radikal verkürzt. Und beruhigend, dass schon lange vor dem digitalen Zeitalter Menschen das Gefühl hatten, ihnen sei die Konzentration abhandengekommen! Das Buch gibt also Anlass zur Hoffnung, dass man diese Fähigkeit trotz den vielen digitalen Ablenkungen wiederfinden kann. Vielleicht sogar ohne Schweigeseminar, indem man die Tipps des Autors umsetzt. Ein Lesegenuss mit vielen Denkanstößen ist die Lektüre allemal.

*Larissa Tetsch ist promovierte Molekularbiologin und Wissenschaftsautorin bei München.*



Georg W. Bertram, Michael Rüsenberg

**IMPROVISIEREN!**

Lob der Ungewissheit

Reclam, 2021, 120 S., 6,-

## Chance statt Notlösung

*Über die Kunst des Improvisierens*

Was haben Kunst, Musik, Evolution, Medizin, Politik, Management und Fußball gemeinsam? Die Antwort: Improvisation. Georg W. Bertram, der an der Freien Universität Berlin die Professur für theoretische Philosophie innehat, schloss sich mit dem Musikjournalisten Michael Rüsenberg, der sich vorrangig mit Jazz beschäftigt, zusammen, um in einem Buch einen neuen Blick auf eine der grundlegenden Fähigkeiten des Menschen zu werfen.

Das Ziel des Essays: das schlechte Image des Improvisierens aufzupolieren. Den Autoren zufolge wird die Fähigkeit eher als Produkt schlechter Vorbereitung oder mangelnden Wissens gesehen. Wie wenig diese Einschätzung zutrifft, zeigen die beiden mit einer Fülle von Beispielen, etwa an dem einer geübten Köchin, die eine komplizierte Speise zubereitet und plötzlich merkt, dass ihr eine Zutat fehlt. Sie improvisiert also mit den Zutaten, die ihr zur Verfügung stehen. Und es gelingt ihr auf Grund ihrer Erfahrung

dennoch, eine schmackhafte Speise zuzubereiten. Das Ergebnis eines weniger erfahrenen Kochs wäre dagegen vermutlich enttäuschend. Bertram und Rüsenberg betonen: Produktive Improvisation geschieht, wenn Vorbereitung, Training, Erfahrung oder Wissen auf Unvorhergesehenes oder Ungewisses stoßen. Hierbei werden neue Regeln oder Rahmen geschaffen, die Folge oder das Produkt ist nicht selten innovativ.

Improvisieren ist kein kopfloses Stolpern in eine unbestimmte Richtung. Stattdessen ist es laut den Autoren eine Art kontrollierter Kontrollverlust, der keine Notlösung ist, sondern eine Chance, neue Wege zu einem gesetzten Ziel zu finden.

Das Buch verdeutlicht in verständlicher Sprache die Chancen der Improvisation in ganz unterschiedlichen Bereichen des menschlichen Lebens. Ob das Improvisieren heute wirklich so ungerne gesehen wird wie im Buch behauptet, ist aber fraglich. Schon längst wird die Fähigkeit, in unvorhergesehenen Situationen schnell und innovativ zu reagieren, als wünschenswert wahrgenommen, besonders in wirtschaftlichen Kontexten wie im Management. Zudem stören die zahlreichen Zitate bedeutsamer Persönlichkeiten, die oft keinen tieferen Sinn zu haben scheinen.

Trotzdem zeigt die Lektüre, wie wichtig die Kunst des Improvisierens in verschiedenen, mitunter unerwarteten Bereichen ist. Hätten Sie zum Beispiel gedacht, dass die Fähigkeit ein integraler Bestandteil der chirurgischen Praxis ist? Es bleibt zu hoffen, dass sie den schlechten Ruf, den sie oft noch innehat, durch solche Beiträge verliert.

*Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftler, Philosoph und Wissenschaftsjournalist.*



★★★★★

Daphna Joel, Luba Vikhanski

### DAS GEHIRN HAT KEIN GESCHLECHT

Wie die Neurowissenschaft die Genderdebatte revolutioniert

Aus dem Amerikanischen von Johanna Wais, DTV, 2021, 240 S., € 16,-

## Gegen das binäre Korsett

*Eine Hirnforscherin und ihre Vision von einer geschlechtsneutralen Welt*

**D**aphna Joel ist Neurowissenschaftlerin an der Universität Tel Aviv. Gemeinsam mit der Wissenschaftsautorin Luba Vikhanski hat sie ein Buch darüber geschrieben, wie Erkenntnisse aus der Hirnforschung dem binären Geschlechtersystem widersprechen. Es ist ein Plädoyer gegen die strikte Einteilung von Menschen in Mann und Frau und eine Vision von einer geschlechtsneutralen Welt. Da steckt viel Erhellendes drin, mutet gegen Ende jedoch auch ein wenig weltfremd an.

Das Werk ist in vier Teile gegliedert. In den ersten beiden erzählt Joel anekdotenreich von ihrem »Erwachen«, welches sie beim Lesen einer eindrucksvollen Studie hatte: Forschende hatten festgestellt, dass bestimmte Hirnregionen unter Stress von männlich zu weiblich wechseln. Sie stellte sich die Frage: Gibt es so etwas wie ein typisch männliches oder weibliches Gehirn überhaupt? Die Autorin schildert ihre eigenen wissenschaftlichen Bemühungen, legt aber auch viele andere Befunde dar, die einer solchen Zweiteilung des menschlichen Gehirns widersprechen. Ob Multitasking oder räumliches Denkvermögen – vermeintliche Unterschiede in den kognitiven Leistungen hielten keiner eingehenden Prüfung stand. Zudem werde auf minimalen Abweichungen herumgeritten, während Gemeinsamkeiten unter den Teppich gekehrt würden. Joel selbst kam in ihren viel beachteten »Mosaik«-Studien zu dem Resultat, dass das Gehirn sich weder anatomisch noch funktionell großartig zwischen den Geschlechtern unterscheidet. Vielmehr weise jeder ein einzigartiges Potpourri »weiblicher« und »männlicher« Eigenschaften auf. Das biologische Geschlecht sei nur eine von vielen Variablen, die das Gehirn formen.

Die Forscherin vertritt die Meinung, dass die Unterschiede im männlichen und weiblichen Verhalten vor allem gesellschaftlich geprägt sind. Wie genau das aussieht, beschreibt sie in den beiden letzten Teilen und schließt mit einer Vision davon, wie eine geschlechtsneutrale Umgebung gestaltet werden könnte. Von dieser würden Frauen wie Männer profitieren. Sie

liefert konkrete Vorschläge, wie man in der Familie und Schule eine Erziehung umsetzen kann, die es Kindern ermöglicht, sich frei zu entfalten. Denn schon männliche und weibliche Babys werden unterschiedlich behandelt: »Indem Kinder in die emotionalen Zwangsjacken ihres Geschlechts gesteckt werden, erziehen wir ohnmächtige Mädchen und behinderte Jungen.«

Vieles, was Joel schildert, dürfte denjenigen, die sich mit der Materie eingehender beschäftigen, nicht neu sein. Das Buch ist jedoch eine spannende Mischung aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlichem Diskurs. Der Schreibstil ist eingängig und humorvoll, auch wenn sie sich an einigen Stellen mantraartig wiederholt. Ihre Botschaft gegen Ende wirkt aus heutiger Sicht geradezu utopisch: »Ich habe eine Zukunft vor Augen, in der es keine Männer und Frauen gibt, sondern nur Menschen mit weiblichen, männlichen oder intersexuellen Genitalien.« Trotzdem ist die Kernbotschaft unterstützenswert: Feiert die Vielfalt und gebt jeder Person die Chance, ihren eigenen Weg zu gehen.

Anna Lorenzen ist promovierte Neurobiologin und Redakteurin bei »Gehirn&Geist«, »Spektrum Gesundheit« und »Spektrum.de«.



★★★★★

Harald Krauß

### WILLKOMMEN IN DER WELT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Warum die Seele leidet – und was sie stark macht

Ariston, 2021, 208 S., € 18,-

## Detox für die Psyche

*Fundierte Tipps für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Gemüt*

**E**ine »literarische Therapie, in der Sie der Held sind, der am Ende siegen wird«, verspricht Harald Krauß den Leserinnen und Lesern. Er richtet sich damit an alle, die, wie er es formuliert, an der Seele leiden. Damit meint er nicht Personen, die bereits an einer klinisch manifesten Depression erkrankt sind – diesen empfiehlt er eine fachmedizinische Behandlung. Stattdessen soll sein Buch all jenen helfen, die den Eindruck haben, sich in einer Abwärtsspirale zu befinden, ihre Ziele aus den Augen verloren zu haben und die sich erschöpft und antriebslos fühlen.

Um sich wieder auf den Weg zum eigenen Glück begeben zu können, ist es dem Psychiater zufolge erforderlich, zunächst die eigene Situation zu akzeptie-

ren – so negativ sie auch sein mag. Statt sich jedoch auf die womöglich schmerzhafteste Vergangenheit zu fokussieren und nach Ursachen für das eigene Unglück zu forschen, solle der Leser im Hier und Jetzt bleiben und seine Probleme nicht hinterfragen, sondern annehmen und bearbeiten. Der Leitsatz des Buchs: »Es ist, wie es ist – aber es wird nicht so bleiben!«

Der Autor verfolgt einen, wie er es nennt, ganzheitlichen Ansatz, der davon ausgeht, dass ein achtsamer Umgang mit dem Körper auch der Seele guttut. Was genau er unter Seele versteht, definiert er nicht näher. Trotzdem personifiziert er sie regelmäßig und beschreibt, was sie mag oder nicht mag. Ihm zufolge mag die Seele etwa ökologisch angebautes Gemüse, Falten im Gesicht und Joggen, leidet allerdings unter Fast Food, Nikotin und Schönheits-OPs. Diese Zuschreibungen wirken oft pauschalisierend, helfen jedoch, die Gesundheitstipps greifbarer zu machen.

Mehrere Kapitel widmen sich einem gesunden Lebensstil für Körper und Geist. Unter der Überschrift »Gemüse für die Seele« stellt Krauß ein Ernährungsprogramm vor, das er in Anlehnung an Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt

hat. Gut für die Seele sei eine mediterrane Kost mit viel frisch zubereitetem Gemüse. Im Anhang des Buchs fasst er seine Ernährungstipps übersichtlich zusammen und schlägt vor, die entsprechende Seite herauszutrennen und an den Kühlschrank zu hängen. Zum Abnehmen empfiehlt er intermittierendes Fasten. Dieses habe ihm nicht nur geholfen, 15 Kilogramm abzunehmen, sondern sei zudem »Detox für die Seele«.

Auch Sport hält er für einen wichtigen Baustein für die seelische Gesundheit. Gerade wenn man den Eindruck hat, vor lauter Stress nichts mehr zu schaffen, sei es wichtig, sich Auszeiten für körperliche Betätigungen zu nehmen, etwa für einen Spaziergang oder eine Joggingrunde. Zudem betont der Autor, wie bedeutsam gesunder Schlaf ist, und gibt Tipps für Menschen, die unter Schlafstörungen leiden.

Das Buch enthält zahlreiche Übungen, Selbsttests und konkrete Aufgaben. Viele der Tipps lassen sich im Alltag leicht umsetzen, und die aufmunternde Ansprache motiviert dazu, die eine oder andere Gewohnheit zu hinterfragen und durch eine gesündere zu ersetzen: Vielleicht lässt es sich einrichten, die Mittagspause nicht vor dem Bildschirm, sondern unter freiem

## 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)



## 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 MARIANNE KOCH  
Alt werde ich später: Neue Wege, um geistig  
und körperlich fit zu bleiben  
*DTV, 2021, 160 S., € 18,-*

---

- 3 LEON WINDSCHEID  
Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit  
*Rowohlt Polaris, 2021, 272 S., € 16,-*

---

- 4 ANNE FLECK  
Energy! Der gesunde Weg aus dem  
Müdigkeitslabyrinth  
*DTV, 2021, 432 S., € 25,-*

---

- 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 KEN MOGI  
Ikigai: Die japanische Lebenskunst  
*Dumont, 2020, 176 S., € 10,-*

---

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

---

- 8 RUDOLF SCHENKER, LARS AMEND  
Rock Your Life: Steh zu deinen Träumen und  
der Erfolg kommt von allein  
*Kailash, 2022, 384 S., € 18,-*

---

- 9 PHILIPP DETTMER  
Immun: Alles über das faszinierende System,  
das uns am Leben hält  
*Ullstein, 2021, 432 S., € 19,99*

---

- 10 GIULIA ENDERS  
Darm mit Charme:  
Alles über ein unterschätztes Organ  
*Ullstein, 2021, 304 S., € 11,99*

Nach Verkaufszahlen von media control  
gelistet (Zeitraum: 27.1.–2.3. 2022)



Himmel zu verbringen. Und der selbst gemachte Salat gibt einem tatsächlich ein besseres Gefühl als die Tiefkühlpizza.

Zur Veranschaulichung, welche positiven Effekte schon kleine, aber konsequent umgesetzte Veränderungen haben können, lässt Krauß auch Fallgeschichten aus seiner klinischen Erfahrung einfließen. Er ist Chefarzt der Klinik für Seelische Gesundheit am Marienhospital in Dortmund und betreut regelmäßig Patienten, deren Leben aus den Fugen geraten ist. Er erzählt von Menschen, die sich ihren Ängsten gestellt, nach einer Krise neue Ziele im Leben gefunden, Stress reduziert oder es geschafft haben, wieder mit ihrem Körper zufrieden zu sein.

Ein Schlüssel zum Glück ist laut Krauß die Selbstdisziplin. So versteht er sein Buch als »Trainingsprogramm zur Seelenkräftigung« und betont, dass es durchaus mit Anstrengung verbunden sein kann, wieder mehr auf die eigene Seele zu hören, statt sich im Alltagstrott gehen zu lassen. Gerade für Menschen mit depressiven Verstimmungen und damit einhergehenden Antriebsstörungen mag das zunächst abschreckend wirken. Doch Krauß versteht es, seine Leser immer wieder freundlich, aber bestimmt auf ihre Eigenverantwortung hinzuweisen, und betont, dass sie tatsächlich in der Lage sind, ihr Leben zum Positiven zu verändern. Das Buch kann dabei ein Leitfaden sein.

*Elena Bernard ist Wissenschaftsjournalistin und lebt in Dänemark.*



★★★★★

Bernhard Bogerts

**WOHER KOMMT GEWALT?**

Von Neurowissenschaft bis  
Soziologie – eine mehrdimensionale  
Betrachtung

*Springer, 2021, 293 S., € 19,99*

## Die vielen Gesichter der Gewalt

*Auf der Spur von Brutalität und Aggression*

**G**ewalt existiert überall auf der Welt, bei Menschen und Tieren. Sie zeigt sich in vielen Formen, hat verschiedenste Ursachen und kommt oft überraschend. Bernhard Bogerts beschäftigt sich in seiner Forschung intensiv mit dem Phänomen. In seinem Buch betrachtet der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie es aus jedem erdenklichen Winkel.

In 21 Kapiteln lernt man, wann, wo und wie Gewalt vorkommt, warum sie zum menschlichen Wesen gehört und welche Rolle die Gene, das Gehirn und die

Hormone spielen. Bogerts geht auf die psychischen und sozialen Ursachen ein, beschreibt die Charakteristika von Amokläufen, Terrorismus und kollektiver Gewalt. Er erklärt, wie Religion und Gewalt zusammenhängen und wo die Schwierigkeiten bei der Vorhersage und Prävention liegen. Seine Analysen sind durchweg umfassend und fundiert. Zum Beispiel betont er, dass Gewalt meist erst durch das Zusammenreffen mehrerer Ursachen entsteht, und unterstützt so mit seinen Erklärungen keine Stereotype.

Die kurzen und sinnvoll unterteilten Kapitel helfen, bei dem komplexen Thema den Durchblick zu behalten und nicht in den Informationen zu ertrinken. Bernhard Bogerts versteht es außerdem, die Theorien und Studien in einen größeren Kontext zu setzen und auch Kritikpunkte und Unsicherheiten deutlich zu machen. Das alles untermalt er mit aktuellen und historischen Beispielen.

Zwar benutzt der Autor häufig Fachbegriffe, doch er führt sie angenehm ein. So stören sie das Verständnis nicht, sondern präzisieren seine Aussagen. Stellenweise lockern hilfreiche Grafiken und Bilder den Text auf. Die Schreibweise ist sehr nüchtern – es ist keine leichte

Lektüre, passt aber zum Thema. Teils formuliert Bogerts etwas umständlich, mit Passivsätzen und verschachteltem Satzbau. Insgesamt ist der Text trotzdem gut lesbar und verständlich.

»Woher kommt Gewalt?« ist ein Buch für Menschen, die tief in das Thema eintauchen und einen Überblick erhalten wollen. Die Lektüre kann dabei helfen, das eigene Handeln oder das von anderen besser zu verstehen oder gar politische Entscheidungen mit anderen Augen zu sehen. Wer nur oberflächliches Interesse mitbringt, schafft es möglicherweise nicht bis zum Ende des fast 300 Seiten langen Buchs. Für alle anderen lohnt sich das Durchhalten bis zur letzten Seite.

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

*Spektrum der Wissenschaft und Springer Science+Business Media gehören beide zur Verlagsgruppe Springer Nature. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Auswahl der besprochenen Bücher oder die Inhalte der Rezensionen. Wir behandeln Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.*

Spektrum LIVE



## WIE BIN ICH – UND WENN JA, WARUM NICHT?

Weshalb es so schwer ist, sich selbst zu erkennen – Gehirn&Geist-Redakteur Steve Ayan liest aus seinem Buch »Ich und andere Irrtümer« und beantwortet Fragen.

3.5. 2022  
ONLINE  
LESUNG  
19:00 UHR

Infos und Anmeldung:

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