

BÜCHER UND MEHR



KIEFERPIX / GETTY IMAGES / ISTOCK

Lebe deinen Traum

Wie es gelingt, inneren Impulsen zu folgen und das Glück zu finden

Im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen leben, persönlichen Interessen nachgehen, sich mit der Welt verbunden fühlen, glücklich und frei: Wer will das nicht? Oft halten uns jedoch Gewohnheiten oder Umstände davon ab, Leidenschaften und Talente Raum zu geben und uns selbst zu entfalten, sei es beim Wandern, Chorsingen oder Renovieren eines verfallenden Hauses. Die Motivationsforscherin Michaela Brohm-Badry, Professorin für Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik an der Universität Trier, geht der Frage nach, wie wir trotz äußerer und innerer Zwänge zu einem »lebendigen Menschsein« zurückfinden können. Mit ihrem Buch will sie dazu ermutigen, Chancen wahrzunehmen und Wünschen nachzugehen.

Dafür nimmt sie ihre Leserinnen und Leser mit auf eine Spurensuche nach der Antwort auf die Frage: »Was brauchen wir, um mitten im Leben aufzubrechen und inneren Impulsen zu folgen?« Darunter versteht sie, den eigenen Träumen nachzuspüren und wieder mehr Aktivität, Neugierde und Selbstbestimmung zu entwickeln. Auf Basis psychologischer und philosophischer Überlegungen stellt sie Hypothesen auf und geht ihnen Stück für Stück auf den Grund.

Laut Brohm-Badry haben Menschen ein natürliches Wachstumsmotiv und die persönliche Entwicklung mache grundsätzlich glücklich. Wichtig dafür ist, dass die drei Grundbedürfnisse nach Edward Deci und

Richard Ryan befriedigt sind: Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit. Die Bedeutung dieser Faktoren für Motivation, Energie und Wohlbefinden bestätigt Brohm-Badrys eigene Forschung. Die Autorin beschreibt innere und äußere Widerstände, die das Gefühl der Freiheit einschränken, und Techniken, mit denen sich Hindernisse bei der Weiterentwicklung überwinden lassen.

Welche individuellen Begabungen, Fähigkeiten und Ideen ausgelebt werden wollen, ist unter anderem von Persönlichkeit, Charakterstärken und Werten abhängig. Die Motivationsforscherin zeigt Möglichkeiten auf, den eigenen Weg zur Selbstentfaltung zu finden, und gibt Beispiele von Menschen, die den Aufbruch gewagt



★★★★★

Michaela Brohm-Badry

AUFBRECHEN

Die Freiheit zur Selbstentfaltung gewinnen

Beltz, 2021, 256 S., € 22,-



haben. Ihre Gespräche mit diesen Personen gibt sie mal ausführlich, mal knapper wieder.

Mit ihrer lockeren und verständlichen Sprache schafft es die Autorin, trotz der beschriebenen wissenschaftlichen Theorien und Methoden nie den Bezug zum echten Leben zu verlieren. Sie nimmt ihre Leserschaft an die Hand, spricht sie direkt an und geleitet sie behutsam durch den Erkenntnisprozess. Nebenbei stellt sie anregende Fragen und bietet Selbsttests an. Und sie erzählt aus ihrem eigenen Leben in der Corona-Pandemie, beschreibt ihre persönlichen Inspirationsquellen und Gedanken. Immer wieder zitiert sie bekannte Musikstücke und beschreibt Szenen aus berühmten Filmen, die ihre Schlussfolgerungen untermauern.

So bleibt das Lesen kurzweilig und inspirierend, von der Einleitung bis zum Schluss. Gern folgt man Brohm-Badrys spannender Suche nach dem, was Menschen antreibt, ihren Weg zum Glück zu gehen. Mit Hilfe der Lektüre könnte es gelingen, selbst diese Kraft und Klarheit im Leben zu entwickeln.

Nele Langosch ist Psychologin und Journalistin in Hamburg.



★★★★★

Karl Deisseroth

**DER STOFF, AUS DEM
GEFÜHLE SIND**

Über den Ursprung menschlicher
Emotionen

*Aus dem Amerikanischen von Jürgen
Neubauer
Blessing, 2021, 304 S., € 24,-*

Der Webstuhl des Gehirns

*Der Pionier der Optogenetik schildert fesselnde
Fallgeschichten aus der Psychiatrie*

Als die Menschen in einer psychiatrischen Klinik aus einer Art Dämmerung wieder aufwachen, ist Oliver Sacks zur Stelle. Er hatte sie mit Neurotransmittern – wenngleich nur für kurze Zeit – wieder zum Leben erweckt. Mehr noch, in seinen Bestsellern wie »Zeit des Erwachens« stellte der Neurologe einfühlsam und mit großartiger Erzählkunst sein Fachgebiet vor.

Auf diesen Spuren wandelt auch der Biochemiker und Mediziner Karl Deisseroth in seinem Erstlingswerk. Darin stellt er ähnlich feinfühlig und gut erzählt menschliche Schicksale vor. Er geht sogar noch einen Schritt weiter und erklärt die neurowissenschaftlichen Grundlagen.

Der Autor forscht als Professor für Biotechnik an der Stanford University und behandelt als Psychiater Menschen mit Diagnosen wie Bulimie, Manie, Schizophrenie, Autismus oder Demenz. Er ist zudem Pionier der Optogenetik, einer Technik, durch die mit Licht gezielt genetisch veränderte Nervenzellen im Gehirn angestrahlt werden, um Halluzinationen, Angst oder Gewalt auszulösen – jedenfalls bei Mäusen. Zahlreiche Preise für seine Arbeiten machen den Wissenschaftler zu einem aussichtsreichen Kandidaten für den Medizin-Nobelpreis.

Deisseroth ist vielseitig begabt und unterrichtet auch Creative Writing. Kein Wunder also, dass ihm ein kreatives und fesselndes Buch gelungen ist, in dem er Fallgeschichten von Menschen mit psychischen Erkrankungen schildert. Er startet mit Mateo, einem jungen Mann, der nach einem Autounfall lange kopfüber im Sicherheitsgurt hing und hilflos mit ansehen musste, wie seine Familie um ihn herum starb. »Ich weiß nicht, warum ich nicht weinen kann«, sagt er dem Arzt. »Tränenhort« überschreibt der Psychiater das Kapitel und versucht nachzuvollziehen, wie es kam, dass Menschen Emotionen mit Tränen verbinden – eine der ehrlichsten Gefühlsäußerungen. Mateos Schicksal bleibt dabei immer Hauptsache.

Karl Deisseroths Patienten stehen nicht nur im Vordergrund, er behandelt sie auch sehr respektvoll und ist bewegt von ihren Geschichten und ihrer Stärke. So rührt ihn ein Mädchen zu Tränen, ein Patient mit Borderline erzeugt bei ihm Gänsehaut. Dabei schildert der Autor abwechslungsreich und spannend. Nur manchmal wird es etwas pathetisch, wenn Diagnosen »wie Pferde aus den Startboxen« schießen, um dann »zu straucheln«, oder Wahnvorstellungen »wie eine Kriegsmaske mit Feuer auf das Gesicht des Lebens geschmiedet« wurden.

Das Gehirn beschreibt der Forscher als eine Art Stoff, der wie mit einem Webstuhl aus Kett- und Schussfäden gewoben ist, worauf auch der Titel des Buchs verweist. In unserem Nervensystem sind es die Fäden, die die elektrischen Signale übertragen. Wenn nur wenige davon reißen, verursacht dies spürbare Veränderungen im Gehirn. Wie die Evolution an diesem Stoff gewebt hat, versucht er wissenschaftlich zu erklären. Leider gelingt es ihm nicht immer, dabei verständlich zu bleiben. Das ist zum Teil vermutlich der Übersetzung geschuldet, in der Sätze zu lang sind.

Dennoch ist Deisseroths Erzählkonzept, das dem von Oliver Sacks ähnelt, empfehlenswert. Der Autor gewährt Einblicke in das Leben von Menschen mit psychischen Erkrankungen und schafft Verständnis, wenn die Fäden im Gehirn von einigen auch mal anders als die der Mehrheit gewebt sind.

Katja Engel ist promovierte Ingenieurin und Wissenschaftsjournalistin.



★★★★★

Suzann-Viola Renninger

WENN SIE KEIN FEIGLING SIND, HERR PFARRER

Werner Kriesi hilft sterben

Limmat, 2021, 256 S., € 29,-

Am Ende nicht allein

Der Pfarrer Werner Kriesi erzählt von seinem Leben und Wirken als Sterbebegleiter

Das deutsche Bundesverfassungsgericht erklärte 2020 einen Artikel für nichtig, der seit geraumer Zeit für Diskussionen unter Expertinnen und Experten aus der Medizin, Ethik und den Medien sowie in der Bevölkerung sorgt. Die Rede ist von Paragraph 217 des Strafgesetzbuchs, der die Beihilfe zum Suizid mit bis zu drei Jahren Haft unter Strafe setzte. In der Schweiz gab es nie ein Verbot der Sterbehilfe als solche, sondern nur von Fällen, in denen ein Mensch aus »selbstsüchtigen Beweggründen« Beihilfe leistete. Zudem entwickelte sich seit den späten 1970er Jahren eine öffentliche Debatte um das Thema, die im Großen und Ganzen zu Gunsten der Sterbehilfe verlief.

So wurde 1982 »Exit« gegründet, der erste Verein, der Menschen, die ihr Leben beenden möchten, bei der Entscheidung begleitet und sie unterstützt. Dort arbeitete Pfarrer Werner Kriesi, der in diesem Buch der Philosophin Suzann-Viola Renninger einen Einblick in sein Leben und Wirken als Sterbebegleiter gewährt.

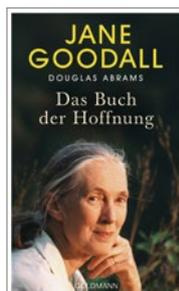
Das Werk besteht aus einer Vielzahl kurzer Kapitel, die verschiedene Formate haben. Den größten Teil nehmen Dialoge zwischen der Autorin und dem Pfarrer ein sowie nacherzählte Begegnungen von Kriesi mit sterbewilligen Menschen und Episoden aus seinem privaten Leben. Außerdem stellt Renninger die wichtigsten Philosophen vor, die sich mit dem selbstbestimmten Sterben auseinandersetzen – unter anderem christliche Denker wie Thomas von Aquin oder antike wie Epikur –, und erläutert deren Positionen. Darüber hinaus zeichnet sie wichtige Wendepunkte in der Geschichte der Sterbehilfe in der Schweiz nach. Das ist auch für Deutschland interessant, weil es zeigt, wie sich das Moralempfinden der Menschen und mit ihm nach und nach auch die Rechtsprechung ändern können.

Kaum verändert hat sich dagegen die Haltung der Kirche zum begleiteten Suizid, die in dem Werk scharf kritisiert wird. So prangert Pfarrer Werner Kriesi die Sturheit dieser Institution an, von der am »dogmatischen Fundament« weitergemauert und somit eine brutale Härte gegenüber leidenden Menschen an den

Tag gelegt« wird. In diesem Satz klingt sein Hauptargument an: Da wir heute die medizinischen Möglichkeiten haben, das Leben eines Menschen und damit sein potenzielles Leiden geradezu ewig zu verlängern, haben wir auch die moralische Verpflichtung, ihm ein selbstbestimmtes Ende zu ermöglichen.

Das Werk setzt sich auf sehr einfühlsame und wertfreie Weise mit den Leben und Sterben schwer kranker oder lebensunwilliger Menschen auseinander. Das Maß an Verständnis, das der inzwischen 90-jährige Pfarrer den Personen, mit denen er arbeitete, entgegenbringt, ist beeindruckend und bewirkt, dass man dieses Verständnis beim Lesen ein Stück weit auch selbst entwickelt. Der subjektive Ton ist durchaus angebracht, handelt es sich doch nicht um eine ethische Abhandlung, sondern um eine persönliche Auseinandersetzung eines Menschen mit einer Thematik, die am Ende jeder mit sich selbst verhandeln wird und muss. Das Buch ist uneingeschränkt zu empfehlen: Es bietet einen umfassenden Blick auf die vielen Dimensionen des selbstbestimmten Sterbens und setzt sich auf sanfte, doch einprägsame Art damit auseinander.

Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftlerin, Philosophin und Journalistin.



★★★★★

Jane Goodall, Douglas Abrams

DAS BUCH DER HOFFNUNG

Aus dem Englischen von Andrea O'Brien und Jan Schönherr
Goldmann, 2021, 272 S., € 19,99

Was Affen mit Hoffnung zu tun haben

Jane Goodall zeigt auf, warum wir nicht verzweifeln, sondern handeln sollten

Die Frage nach Hoffnung ist aktueller denn je. Doch was ist das überhaupt: Hoffnung? Und: Ist sie real? Diese und ähnliche Fragen stehen im Zentrum des »Buchs der Hoffnung« vom Schriftsteller Douglas Abrams und der Verhaltensforscherin Jane Goodall. Herausgekommen ist eine Biografie von Goodall, als Kombination aus Interview und Roman, gewürzt mit Informationen über unsere Umwelt sowie ethisch-philosophischen Überlegungen.

Jane Goodall, geboren 1934 in London, gilt als eine der bedeutendsten Wissenschaftlerinnen und inzwischen auch als weltbekannte Umweltaktivistin. Sie selbst sieht sich lieber als Naturforscherin, die sich

nicht bloß auf Fakten und Messbares konzentriert. Wie man lesen kann, hat sie sich ihre Kenntnisse im Lauf des Lebens eigenständig erarbeitet – als einfache Büroangestellte wird sie quasi zufällig damit betraut, in Tansania das Verhalten der Schimpansen zu studieren. Es folgte ein Leben mit vielen Hindernissen und persönlichen Schicksalsschlägen. Ihr Buch soll jedoch eine Einladung zur Hoffnung sein, heißt es im einleitenden Kapitel. Es soll zeigen, wie wir auch in schweren Zeiten den Mut nicht verlieren. Jane – im Buch ist man mit ihr und ihrem Koautor per Du – hat dafür vier Gründe.

Da ist zunächst einmal der menschliche Intellekt, der sich wesentlich von dem von Tieren unterscheidet – und den Goodall nicht mit Intelligenz gleichsetzt. Man spürt im Buch immer wieder, dass sie sich mit solchen Fragestellungen ausführlich auseinandergesetzt hat. Insbesondere bei der Rettung der Umwelt seien die Herausforderungen groß. Aber Menschen hätten schon so vieles geplant, erschaffen und entwickelt, sollten sie nicht auch dafür Lösungen finden können?

Anhand von Beispielen wie dem »Survivor Tree« verdeutlichen Abrams und Goodall einen weiteren

Hoffnungsschimmer: die Widerstandskraft der Natur. Einige Wochen nach dem Terroranschlag auf das World Trade Center 2001 wurde bei Aufräumarbeiten die Hälfte einer verkohlten Chinesischen Birne gefunden, an der noch ein unversehrter Ast hing. Der Baum bekam eine neue Chance. Man päppelte ihn in einer Baumschule auf und versetzte ihn wieder an seinen Heimatort, wo er nun alljährlich Blüten trägt.

Jane Goodall ist nicht nur begeistert von Tieren und Pflanzen, sondern auch von Kindern. Für sie ist die junge Generation ein weiterer Grund zur Hoffnung. Das erfährt man im nächsten Kapitel und lernt damit zugleich den Beginn eines weiteren Lebensabschnitts dieser unermüdlichen Frau kennen. 1991 rief sie die Jugendorganisation »Roots & Shoots« in Tansania ins Leben. Diese ist heute mit Gruppen in vielen Ländern vertreten und setzt sich für soziale Themen ebenso wie für die Umwelt ein. Für Goodall steht dahinter die Botschaft, dass jeder, egal ob jung oder alt, Spuren auf diesem Planeten hinterlässt – doch man könne bestimmen, wie diese aussehen.

Dazu passt der vierte Aspekt, der unbeugsame Kampfgeist aller. Die Aktivistin bezeichnet damit die

Spektrum PLUS+

IHRE VORTEILE EINES GEHIRN&GEIST-ABONNEMENTS

**18. MAI 2022 – Kaffeeklatsch
mit der Gehirn&Geist-Redaktion!**

Weitere Termine und Anmeldung:

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



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

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

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

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

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

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

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

- 10 GUSTAVE LE BON
Psychologie der Massen
Nikol, 2009, 203 S., € 4,95

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 3. 3.–30. 3. 2022)



innere Stärke und den Mut, selbst bei miserablen Chancen ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Persönlichkeiten wie Martin Luther King Jr. oder Mahatma Gandhi hätten diesen Kampfgeist vorgelebt. Aber genauso erkennt sie ihn in vielen anderen, nicht bekannt gewordenen Personen, die beispielsweise eine schwere Krankheit besiegen. Zugleich verdeutlicht sie, wie sehr Menschen einander brauchen und wie hilfreich gegenseitige Unterstützung sowie sozialer Rückhalt sind.

Mit einem Gedankenaustausch darüber, warum und wie ihr dieses hoffnungsvolle Leben gelingt, beginnen die letzten Seiten des Buchs. Es bleibt das lebendig charakterisierte Bild einer bemerkenswerten Frau, zusammen mit vielen Denkanstößen und einprägsamen Beispielen. Darunter findet sich etwa Goodalls »Kreislauf der Hoffnung«: Hoffen sei eng mit aktivem Tun verbunden, meint sie angesichts der Klimakrise. »Wir können hoffen, dass es für eine Umkehr noch nicht zu spät ist. Doch wir wissen auch, dass diese Umkehr nicht stattfinden wird, wenn wir tatenlos bleiben.« Wenn man aus Hoffnung aber handle, entstehe daraus wieder mehr Hoffnung.

Bettina Pabel ist promovierte Lebensmittelchemikerin und Wissenschaftsjournalistin in Aschaffenburg.



★★★★★

Silke Lipinski

EIN PINGUIN UNTER STÖRCHEN

Leben mit Autismus

Balance buch + medien, 2021, 160 S., € 18,-

Im Anderssein zu Hause

Lebensgeschichten von Autisten und Autistinnen, die Mut machen sollen

Autismus bedeutet für mich, ein Pinguin zu sein in einer Welt voller Störche«, schreibt Tobias. Er ist einer von 20 Menschen im Autismus-Spektrum, die Forscherin Silke Lipinski über ihre Lebens- und Alltagserfahrungen berichten lässt: darüber, was es bedeutet, »wie ein Alien unter Menschen zu leben«, sich ständig zu verstellen, um nicht anzuecken, aber auch – und das ist der positive Grundtenor des Werks – darüber, wie sie lernten, sich und ihre Eigenheiten besser anzunehmen. Mit ihrem Buch möchte Lipinski Autisten und Autistinnen Mut

Was es bedeutet, »wie ein Alien unter Menschen zu leben«, und wie man seine Eigenheiten annehmen kann

machen. Was hat anderen dabei geholfen, ihren Weg zu gehen? Welche Strategien im Umgang mit anderen Menschen waren hilfreich?

Die Autorinnen und Autoren sind zwischen 17 und 63 Jahre alt. Manche von ihnen studieren, gehen ihrem Beruf nach oder sind nicht berufstätig, sind alleinstehend, in einer Partnerschaft, manchmal Mutter oder Vater. Sie schreiben über Freundschaften, Familienleben und darüber, wie sie die Welt wahrnehmen. Wie Lipinski selbst erhielten viele ihre Diagnose erst nach einer jahre- bis jahrzehntelangen Odyssee von einer Falschdiagnose zur nächsten und mit dem ewigen Gefühl, irgendwie nicht richtig zu sein. »Ich sehne mich nach meinem Heimatplaneten«, beschreibt es Jana, 38. Die Autismus-Diagnose bedeutet oft einen

Wendepunkt, einen Schlüssel zu mehr Selbstakzeptanz. Betroffene erhalten im Buch praktische Tipps zu mehr Selbstfürsorge, wie sie Überlastungen im Alltag vermeiden und sich von den Erwartungen anderer besser abgrenzen können.

Die Texte vermitteln eine Ahnung davon, was es bedeutet, Autist zu sein. Auch wird mit gängigen Vorurteilen aufgeräumt, etwa der Vorstellung, dass die Betroffenen nicht lieben könnten. Ganz im Gegenteil – womöglich gelingt ihnen etwas, was neurotypischen Personen nicht möglich ist: »Ich glaube an die Liebe [...] Gesellschaftlicher Status und Norm sind mir gleichgültig [...] Ich habe keine rosarote Brille. Ich sehe den Menschen.« Die Autoren wurden durch ein Lektorat unterstützt, ihr persönlicher Schreibstil blieb jedoch in jedem Text erhalten. Dadurch ist die Sprache teilweise etwas formalistisch, aber häufig fantasievoll und bildhaft. Das Werk liefert spannende Einblicke in eine Welt, die für Nichtautisten so fremd erscheint, und ist für jene, die ihr Leben »pinguinfreundlicher« gestalten möchten, eine wertvolle, hilfreiche Lektüre.

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

ANZEIGE



Symposium Kortizes 2022
Gehirne zwischen Genie und Wahnsinn
 Begabung und Persönlichkeit aus Sicht der Neurowissenschaft
 7.-9. Oktober 2022 · Nürnberg
 Germanisches Nationalmuseum

Mit Prof. Dr. Tanja Baudson,
 Prof. Dr. Lutz Jäncke,
 Prof. Dr. Johannes Kornhuber
 Prof. Dr. Aljoscha Neubauer,
 Prof. Dr. Elsbeth Stern,
 Prof. Dr. Gottfried Vosgerau,
 Prof. Dr. Dr. Henrik Walter
 Prof. Dr. Ilka Wolter u.a.

Programm und Informationen:
kortizes.de/symposium
 Tickets:
kortizes.de/tickets

Ermäßigung für
 GuG-Abonent(inn)en!

Veranstalter: Kortizes – Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs, gemeinnützige GmbH
 Büro: Hauptstr. 48 · 90537 Feucht b. Nürnberg
symposium@kortizes.de

Fühbuche-
 rabatt bis
 31.07.