

BÜCHER UND MEHR



KVIRILOV / GETTY IMAGES / ISTOCK

Mit der Strickleiter aus dem schwarzen Loch

Ein Bilderbuch erklärt, was Depressionen sind und wie man ihnen entfliehen kann

Schon lange hat Lilli mit ihrem Papa keine Sterne mehr geschaut. Dabei hat das beiden immer so viel Spaß gemacht. Stattdessen sitzt er nur noch schlecht gelaunt und müde an seinem Laptop – und wenn man mal mit einer guten Idee ins Arbeitszimmer kommt, gibt es gleich ein Donnerwetter. Lilli geht es deswegen schon selbst ganz schlecht; ihr Bauch tut ständig weh. Sie fragt sich, ob Papa böse mit ihr ist, weil sie etwas falsch gemacht hat.

Das Bilderbuch von Hannah-Marie Heine und Heribert Schulmeyer erzählt mit klaren Worten und liebevollen Illustrationen davon, wenn ein Familienmitglied an einer Depression erkrankt. Und welche Auswirkungen das auf das Kind und die ganze Familie hat. »Im Moment fühle ich mich oft so, als würde ich in schwarze Löcher fallen«, erklärt Papa ihr eines Abends. »Es ist so schwarz, dass ich nicht mal mehr die Sterne sehe.«

Die Geschichte ist für Kinder ab fünf Jahren gedacht und soll ihnen dabei helfen, die Erkrankung eines Elternteils besser zu verstehen – und ihnen gleichzeitig Sorgen und Schuldgefühle nehmen. Die letzte Doppelseite richtet sich an Eltern und stellt hilfreiche Informationen und Links zur Verfügung.

Es braucht viel Mut, um aus den schwarzen Löchern wieder herauszuklettern. Und oft professionelle Hilfe.

Leider wird diese nach wie vor viel zu selten und zu spät in Anspruch genommen, gerade von Männern. Sieben Jahre dauert es im Schnitt, bis sich Menschen mit einer affektiven Störung wie einer Depression in eine Psychotherapie begeben. Lillis Vater will die schwarzen Löcher überwinden. Sein Therapeut sowie die Strickleiter und Taschenlampe, die er von seiner Tochter geschenkt bekommen hat, werden ihm hoffentlich dabei helfen.

Liesa Bauer ist Psychologin und Redakteurin bei »Gehirn&Geist«.



★★★★★

Hannah-Marie Heine (Autorin),
Heribert Schulmeyer (Illustrator)

PAPAS SCHWARZE LÖCHER

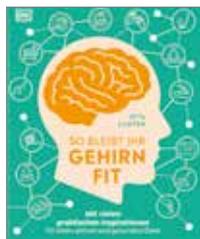
Kindern Depression erklären

Balance buch + medien, 2022, 40 S., € 17,-



★★★★☆

Rita Carter



SO BLEIBT IHR GEHIRN FIT

Mit vielen praktischen Inspirationen für einen aktiven und gesunden Geist

Aus dem Englischen von Ute Mareik
Dorling Kindersley, 2022,
176 S., € 14,95

Spielerei ohne Tiefgang

Bunte Bildchen verdeutlichen, was dem Gehirn guttut

Es ist ein Buch für Freunde der Infografik: Die Autorin Rita Carter vermittelt Wissen über das Gehirn fast ausschließlich in Bildform. Dabei dreht sich alles um die Frage, wie wir auch mit steigendem Alter unser Denkgorgan fit halten.

Es beginnt mit allgemeinen Informationen über das Gehirn. Wie ist es aufgebaut, wie funktioniert es, wie lernen wir und was passiert im Alter? Die folgenden Seiten zeigen, was dem Gehirn guttut. Dann geht es ganz um die geistige Fitness: mit Beispielen für Tests, die einen Eindruck davon geben sollen, wie gut wir noch in Schuss sind. Von Erinnerungsaufgaben über Wörterrätsel und das Lösen von verschiedenen Problemen zu Aufmerksamkeits- und Konzentrationsaufgaben und räumlicher Vorstellungskraft wird alles abgefragt. Der letzte und längste Teil beschäftigt sich mit den vielen Möglichkeiten, jederzeit etwas Neues zu lernen.

Einen Fließtext gibt es nicht. Jede Seite besteht aus einer oder mehreren Grafiken. Die Idee dahinter ist gut: Visuell lassen sich komplexe Informationen über das Gehirn einfach verdeutlichen. Sie hat aber auch Nachteile. In einem zusammenhängenden Text besteht die Möglichkeit, geballte Informationen etwa mit Anekdoten aufzulockern und Verknüpfungen herzustellen, die das Behalten erleichtern. Auch die ansprechenden und verständlichen Grafiken helfen als Erinnerungsstütze. Doch wenn eine auf die nächste folgt, fällt es zunehmend schwer, das Wissen aufzusaugen.

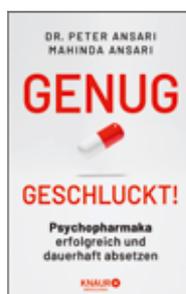
In die Tiefe geht es ebenfalls nicht. Alles wird kurz angerissen, manches stark pauschalisiert. Das ist bei diesem Format gar nicht anders möglich: Wenn Themen wie Alkoholkonsum, Stress oder Traumata je einen kleinen Teil einer Infografik einnehmen und nur Platz für wenige Sätze bekommen, können wir keine tief greifenden Analysen erwarten. Auch Widersprüche und Unklarheiten lassen sich so kaum darstellen. Wer sich für einen bestimmten Aspekt der Forschung

stärker interessiert, sollte gezielt nach Literatur darüber suchen.

Etwa ab der Hälfte des Buchs kommt es einem so vor, als hätte man ein Rätselbuch am Kiosk gekauft. Zwar sehr amüsant und unterhaltsam, aber eher ein Zeitvertreib als tatsächliche Information. Das gilt auch für den letzten Teil »Etwas neues Lernen«. Für manche mag es hilfreich sein, die Liste an Aktivitäten durchzugehen und zu überlegen, welche davon passend sein könnten. Die meisten Menschen wissen wohl aber bereits vor der Lektüre, ob sie Lust haben, Handarbeiten zu lernen, Tennis oder Golf auszuprobieren oder ein Instrument zu spielen. Dass jede dieser Beschäftigungen (und viele weitere) auf ein bis zwei Seiten kurz vorgestellt werden, ist nicht wirklich hilfreich. Weder Schach noch Musiknoten lassen sich auf so wenig Raum erklären. Was also soll das kurze Anreißen bringen?

Insgesamt ist das Buch eine nette Spielerei für alle, die in das Thema geistige Fitness einsteigen möchten. Mit bunten, gut gemachten Grafiken, leichtem Wissen und Rätselspaß, aber ohne Tiefgang.

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



★★★★☆

Peter Ansari,
Mahinda Ansari

GENUG GESCHLUCKT!

Psychopharmaka erfolgreich
und dauerhaft absetzen

Knauer MensSana, 2022, 224 S., € 18,-

Der Medikamentenfalle entfliehen

Ein Ratgeber gibt Tipps für einen sanften Entzug von Psychopharmaka

Die meisten Psychopharmaka lassen sich leicht absetzen, so heißt es. Gleichwohl berichten viele Patientinnen und Patienten von gegenteiligen Erfahrungen. Bei Antidepressiva etwa gibt es haufenweise Betroffene, die teilweise über Jahre an vielfältigen Entzugerscheinungen leiden, darunter Muskelzuckungen, Sehstörungen, Panikattacken und vieles mehr. Von Ärztinnen und Ärzten werden solche Beschwerden jedoch selten ernst genommen, obgleich ihre Existenz inzwischen durch wissenschaftliche

Studien bestätigt wurde. Seit Jahren unterstützt das Autorenpaar, der Humanbiologe Peter Ansari und die Heilpraktikerin Mahinda Ansari, Menschen mit psychischen Störungen auf ihrem Weg in die Medikamentenfreiheit. In der Regel muss dazu die Dosierung der Arznei viel langsamer reduziert werden, als Mediziner und Hersteller empfehlen. Erfolgte die Einnahme zum Beispiel schon über viele Jahre, kann sich das Ausschleichen ebenfalls über Jahre hinziehen. Ziel ist eine sanfte Entwöhnung, die verhindern soll, dass man das Mittel auf Grund von Entzugssymptomen erneut einnimmt. Denn diese werden oftmals mit dem Wiederauftreten der Erkrankung verwechselt.

Da die Medikamente üblicherweise nur in ganz bestimmten Dosierungen vertrieben werden, müssen die Betroffenen selbst aktiv werden – etwa indem sie die winzigen Wirkstoffkügelchen aus den Kapseln abzählen und nur eine gewisse Zahl davon einnehmen. Das Buch stellt verschiedene Möglichkeiten für eine stufenweise Dosisreduzierung sowie Absetzpläne vor. Zudem beantwortet es typische Fragen von Betroffenen, die während der Vorträge der Ansaris immer wieder aufkamen. Zum Beispiel »Wie kann ich Krankheitssymptome von Absetzsymptomen unterscheiden?« oder »Hat jeder, der die Psychopharmaka absetzt, Schwierigkeiten?«. Zwar werden die Antworten darauf bereits seit vielen Jahren in Betroffenenforen diskutiert, aber nirgends findet man dieses Wissen derart schön aufbereitet und zusammengefasst.

Mehr als die Hälfte des Werks beschäftigt sich allerdings nur am Rand mit dem Absetzen von Psychopharmaka und möglichen Entzugserscheinungen. Stattdessen beinhaltet es ein Sammelsurium an kurzen Beiträgen zu unterschiedlichen Aspekten, die mit dem Komplex psychische Störungen und Psychopharmaka zu tun haben – von unterschiedlichen Störungsbildern über Generika bis hin zu Risikofaktoren wie Hochsensibilität. Immer wieder schwingt hierbei ein Misstrauen gegenüber der Psychopharmakologie mit. Selbst wenn die Autoren in vielen Punkten Recht haben mögen – etwa wenn sie schreiben, dass viele Medikamente viel zu lange verschrieben werden und dabei keinen großen Nutzen haben – werden die knappen Ausführungen den mitunter extrem vielschichtigen Themen nicht gerecht. Auch die Tipps zur alternativen Behandlung von psychischen Störungen, darunter pflanzliche Wirkstoffe, Nahrungsergänzungsmittel oder Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Qi Gong, können Betroffenen bestenfalls als Anregung dienen, sich intensiver von Fachleuten beraten zu lassen. Der Querbeetcharakter des Buchs sollte aber diejenigen

nicht abschrecken, die Psychopharmaka absetzen möchten oder dies bereits erfolglos versucht haben. Meine Empfehlung: Einfach auf diejenigen Kapitel konzentrieren, die für dieses Vorhaben äußerst wertvolle Ratschläge und Strategien bereithalten.

Janosch Deeg ist promovierter Physiker und Wissenschaftsjournalist in Heidelberg.



★★★★★

Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland

DAS GEHIRN

In Kunst & Wissenschaft

Hirmer, 2022, 272 S., € 34,90

Meisterstück Gehirn

Das Buch zur Ausstellung »Das Gehirn« baut eine Brücke zwischen Kunst und Wissenschaft

Das Buch »Das Gehirn in Kunst & Wissenschaft« entführt in die gleichnamige Ausstellung, die noch bis zum 26. Juni 2022 in der Bundeskunsthalle in Bonn stattfindet – und ist gleichzeitig ein Kunstwerk für sich. Es widmet sich zunächst den Anfängen der Erforschung unseres Denkkorgans, die bis in die Mittelsteinzeit zurückreicht.

Schädelknochen mit Bohrlöchern als erste Beispiele der Trepanation zeugen davon. Aus dieser frühen Zeit führt es die Leserinnen und Leser in die nähere Vergangenheit, als Wissenschaftler – aus heutiger Sicht verrückte – Versuche durchführten, um die Funktionsweise des menschlichen Gehirns zu verstehen. Und schließlich erläutern die Autorinnen und Autoren die erstaunlichen Untersuchungsmethoden, die heute verfügbar sind, und wagen einen Blick in die Zukunft.

Neben der Geschichte des Organs widmet sich das Buch Themen, die sich zwischen psychischen Erkrankungen, optischen Illusionen, Zauberkünsten, Neuroenhancern und KI bewegen. Es liefert dabei nebenbei eine Analyse der Gesellschaft in verschiedenen Epochen anhand der jeweils vorherrschenden Kulturen und Vorstellungen.

Kurze Episoden von renommierten Wissenschaftlern wie Gerhard Roth, John-Dylan Haynes sowie Michael Pauen (der eine philosophische Perspektive einbringt) beleuchten das Organ aus verschiedenen Blickwinkeln. Aber auch die Erfahrungen einer Neurochirurgin, die bei ihren Operationen am Gehirn mit Patienten spricht, liefern spannende Einblicke.

Neben Interviews lockern Essays oder Erfahrungsberichte den Inhalt auf. Zum Beispiel wie sich ein weiterer Sinn anfühlt, der die Richtung von Norden anzeigt; und wie das Auskunft darüber gibt, wie Körper und Geist gemeinsam unsere qualitative Wahrnehmung erschaffen.

Auf diese Weise bringt der Katalog die Leserinnen und Leser auf den neuesten Stand der Hirnforschung. Dabei räumt er zuweilen mit Vorurteilen auf, etwa mit der verbreiteten Fehlannahme, wir würden nur zehn Prozent unseres Gehirns nutzen. Das Werk integriert zudem aktuelle Erkenntnisse, die sich oft noch nicht überall durchgesetzt haben: etwa, dass beide Hirnhälften stets zusammenarbeiten und nichts nur einseitig passiert. Darüber hinaus vermittelt es neue Perspektiven auf psychische Störungen. So erzählen Bilder von Betroffenen möglicherweise besser nachvollziehbar von deren Sicht auf die Welt, als es ein Wissenschaftler zu erklären vermag.

Jedes der vielen abgedruckten Kunstwerke enthält einen Begleittext, der nicht nur Entstehungszeit und genutzte Technik nennt, wie es in Ausstellungen üblich

ist, sondern ebenso beschreibt, was die Kunstschaffenden zu dem Werk motiviert hat und was es ausdrücken soll. Wer ein Smartphone bei der Lektüre zur Hand hat, kann auch die vielen interaktiven Features nutzen: Zum Beispiel findet sich eine Animation davon, wie bei einem Unfall eine Eisenstange das Gehirn des Eisenbahnvorarbeiters Phineas Gage (1823–1860) durchbohrte. In der Folge litt er unter einer massiven Persönlichkeitsveränderung, die sich in aggressivem und enthemmtem Verhalten ausdrückte, was ihn seinerzeit zum beliebten Forschungsobjekt machte. Mit dem Handy lässt sich die ganze Ausstellung sogar virtuell in 3-D besuchen.

Das schrille Cover täuscht über den fundierten Inhalt hinweg, der Kunst und Wissenschaft gekonnt miteinander verbindet. Damit zieht das Buch selbst Personen, die nicht allzu kunstinteressiert sind, in seinen Bann. Wissbegierigen Sachbuchfans bietet es eine neue Annäherung an unser Denkorgan, die nicht an Tiefe missen lässt.

Elisabeth Stachura ist promovierte Soziologin und Wissenschaftsjournalistin in Bremen.

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 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 JÖRDIS FROMMHOLD
LongCovid: Die neue Volkskrankheit
C.H.Beck, 2022, 176 S., € 14,95

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

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

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

- 10 ULRICH STRUNZ
Das Stress-weg-Buch: Das Geheimnis der Resilienz
Heyne, 2022, 240 S., € 20,-

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 31. 3.–27. 4. 2022)



★★★★☆

Julian Nida-Rümelin,
Nathalie Weidenfeld

EROTISCHER HUMANISMUS

Zur Philosophie der Geschlechter-
beziehung

Piper, 2022, 240 S., €24,-

Unaufgeregte Zeilen über aufgeregte Zeiten

*Philosophische Gedankengänge zu
Geschlechterthemen, die die Gemüter erhitzen*

Heiraten, Haus bauen, Kinder kriegen. Wenn es sie denn je gab, so sind sie heute endgültig vorbei, die Zeiten, in denen es einen vorgedruckten Fahrplan für das Leben gab. Vor allem das Verhältnis von Mann und Frau (und nicht binären Geschlechtsidentitäten) hat sich verändert. Deshalb haben sich Julian Nida-Rümelin und Nathalie Weidenfeld in ihrem Buch »Erotischer Humanismus« aufgemacht, eine neue Philosophie der Geschlechterbeziehung zu formulieren.

Als Autorentduo und Liebespaar eignen sie sich für das Projekt. Schon 2018 und 2021 haben sie gemeinsam Bücher geschrieben. Der Grundaufbau ist auch diesmal derselbe geblieben: Die Kulturwissenschaftlerin Nathalie Weidenfeld entwirft mit Beispielen aus Kunst und Kultur die Szene, der Philosoph Julian Nida-Rümelin bestückt die Kulisse mit theoretischen Gedankengängen.

In ihrem neuen Sachbuch holen die Schriftsteller weit aus: Sie erklären, warum Komplimente für Äußerlichkeiten nicht zwangsläufig unangebracht sind. Dass das Problem mit dem »Gender Pay Gap« nicht in den unterschiedlichen Berufen von Männern und Frauen liegt, sondern in einer ungleichen Wertschätzung. Und sie besprechen die #MeToo-Debatte, sexuelle Selbstbestimmung, Pornografie sowie transgener und nicht binäre Geschlechtsidentitäten.

Wie der Titel verrät, ist die zu Grunde liegende Philosophie eine Gangart des Humanismus. Damit meinen Nida-Rümelin und Weidenfeld, dass Menschen grundsätzlich für ihr eigenes Handeln verantwortlich sind – und deshalb auch dafür verantwortlich gemacht werden dürfen. Alle sollen also die Chance bekommen, »Autor oder Autorin ihres Lebens zu sein«.

Die beiden liefern viele Beispiele, in denen eine eigentlich wohlgemeinte Rücksichtnahme Menschen

genau diese Selbstbestimmung abgesprochen hat. Besonders bemerkenswert ist der #MeToo-Fall um die Journalistin Julia Hartley-Brewers. 2002 tätschelte der britische Verteidigungsminister Michael Fallon ihr Knie. Unfraglich ein übergriffiges Verhalten, gegen das sich Hartley-Brewers prompt wehrte: »Wenn Sie das noch mal machen, schlage ich Ihnen mitten ins Gesicht.« Aus humanistischer Perspektive konnte sich die Betroffene selbst behaupten. Trotzdem eskalierten #MeToo-Verfechter den Fall 15 Jahre später, so dass der Politiker 2017 zurücktrat. Wohlgemerkt gegen den Wunsch der eigentlich (oder vermeintlich) Geschädigten. Hartley-Brewers bezeichnete den Rücktritt des Ministers als irre und absurd.

Wer ein Buch erwartet, in dem zwei Polterer in »Das wird man ja noch sagen dürfen«-Manier über den verdorbenen Zeitgeist herziehen, wird enttäuscht. In den meisten Fällen bleiben die Verfasser erschreckend abwägend. Der #MeToo-Bewegung attestieren sie Ambivalenz, weil sie Frauen einerseits zeige, dass sie sich wehren können, aber andererseits das weibliche Opfermodell fortschreibe. Besonders stark ist die

Diskussion um die Quotenpolitik. Nida-Rümelin und Weidenfeld sprechen sich beispielsweise für Frauenquoten an Hochschulen aus, weil das Geschlechterverhältnis des Lehrpersonals das Interesse für die Studiengänge beeinflussen könne. Andererseits kritisieren sie Teile der bestehenden Quotenpolitik. Schließlich werde ein bestimmtes Merkmal herausgepickt und dem vielseitigen Individuum übergestülpt.

Mit dem Titel »Erotischer Humanismus: Zur Philosophie der Geschlechterbeziehung« schüren die Autoren dennoch Erwartungen, die sie nicht erfüllen können. Denn um die erotische oder romantische Geschlechterbeziehung im eigentlichen Sinn geht es kaum. Zwar erklären sie, der erotische Humanismus »möchte den einzelnen Individuen ermöglichen (...) in unterschiedlichen Liebeskonstellationen zu leben«. Doch mit welchen Werten, Fragen und Herausforderungen das verbunden ist, darüber bleibt das Paar überraschend stumm.

Anton Benz hat Philosophie-Neurowissenschaften-Kognition studiert und ist Wissenschaftsjournalist in Magdeburg.

ANZEIGE



KORTIZES

Symposium Kortizes 2022

Gehirne zwischen Genie und Wahnsinn

Begabung und Persönlichkeit aus Sicht der Neurowissenschaft

7.-9. Oktober 2022 · Nürnberg
Germanisches Nationalmuseum
kortizes.de/symposium
Ermäßigung für GuG-Abonent(inn)en!





Prof. Dr. Tanja
Gabriele Baudson



Prof. Dr. Andreas
Draguhn



Prof. Dr. Dr. H.
Ehrenreich



Prof. Dr. Lutz
Jäncke



PD PD Dr. Julia
Barbara Köhne



Prof. Dr. Johannes
Kornhuber



Prof. Dr. Aljoscha
Neubauer



Dr. Christine
Preißmann



Prof. Dr. Elsbeth
Stern



Prof. Dr. Gottfried
Vosgerau



Prof. Dr. Dr. Henrik
Walter



Prof. Dr. Ilka
Wolter

**Programm-Flyer
in dieser Ausgabe**



Tickets:
kortizes.de/tickets

**Fühbcher-
rabatt bis
31.07.**

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