

# BÜCHER UND MEHR



RASTAN / GETTY IMAGES / ISTOCK

## Guter Rat für die Nacht

*Hilfreiche Tipps, wie Eltern den Schlafproblemen ihrer Kinder begegnen können*

Viele Mütter und Väter kennen das Problem: Eigentlich hat man sich auf einen gemütlichen Abend gefreut, wenn das Kind im Bett ist, doch nach zwei Stunden Kampf ums Schlafengehen ist der natürlich gelaufen. Oder statt wie geplant voller Elan an einem wichtigen Meeting teilzunehmen, schleppt man sich nach einer unruhigen Nacht mal wieder völlig zerschlagen durch den Tag. Auf den Nachttischen einiger Eltern stapeln sich die Schlafratgeber. An so manchen der darin postulierten Ansätze scheiden sich allerdings die Geister; oft entwickeln sich regelrechte Glaubenskriege um *die* richtige Methode.

Wozu braucht es dann noch einen weiteren Schlafratgeber? Der Autor Craig Canapari möchte den Schlaf von Kindern auf sanfte Weise fördern, »ohne Schimpfen und Strafen«, und dabei verschiedene Wege aufzeigen, wie die ganze Familie ruhig ein- und durchschlafen kann.

Überzeugend ist seine doppelte Perspektive: als erfahrener Schlafmediziner der Yale University und

dreifacher Vater. Persönliche Erfahrungsberichte und fundierte Theorien wechseln sich im Buch ab. Canapari schildert Basiswissen und aktuelle Erkenntnisse, gibt aber auch viele konkrete Tipps. Als Leser fühlt man sich dabei so gut unterhalten, dass man gar nicht merkt, wie man sich Wissen aneignet. Erschöpften und entmutigten Eltern kann die humorvolle und



★★★★★

Craig Canapari

### SCHLAFENSZEIT

Sanfte, individuelle Wege zu gutem Schlaf für Babys und Kinder

Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth

Beltz, 2020, 255 S., € 19,95



selbstironische Schreibweise zudem helfen, Leichtigkeit und Zuversicht zurückzuerlangen.

Der Band baut auf der Grundannahme auf, dass schlechter Schlaf eine schlechte Gewohnheit sei – und Gewohnheiten sich ändern lassen. Großen Wert legt der Autor deshalb auf ein starkes Zubettgehsignal innerhalb eines einheitlichen Zubettgehrituals: »Der beste Moment für die Einführung einer Zubettgehrou-tine ist, wenn Sie Ihr Kind aus der Klinik nach Hause holen. Der zweitbeste Zeitpunkt ist heute.«

Das Besondere ist, dass das Buch bei den Eltern ansetzt und deren Verhalten und Sichtweisen auf den Schlaf ihrer Kinder ändern möchte. »Es gibt Hoffnung, denn es ist viel einfacher, unser eigenes Verhalten als das eines anderen Menschen zu ändern«, erklärt Canapari.

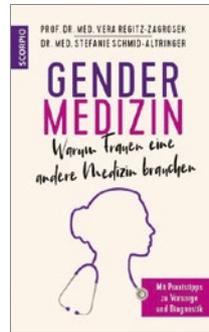
Der Schlafmediziner preist jedoch nicht ausschließ-lich eine Herangehensweise an, sondern präsentiert verschiedene Ansätze und Methoden, unter anderem das umstrittene »Schreienlassen« oder das »Kampie-ren«, bei dem ein Elternteil am Bett des Kindes wacht und Nacht für Nacht ein Stück weiter von ihm weg-rückt. Jeder Leser kann daher selbst entscheiden, welches Verfahren zu ihm selbst und seinem Kind passt. Der Ratgeber richtet sich an Eltern mit Kindern verschiedenster Altersstufen, von Babys bis zu älteren Schulkindern. Außerdem werden besondere Lebenssi-tuationen thematisiert, etwa die von Alleinerziehenden oder von Eltern, deren Kind unter gesundheitlichen Problemen leidet.

Nicht zuletzt überzeugt das Werk durch eine sinn-volle Gliederung, ein modernes Design und Schrift-bild sowie anschauliche Schaubilder. Statt trockener Schlaftheorie bietet es verständliche Informationen in kleinen Häppchen. Ein weiteres Plus ist das ergänzende Online-Material: Auf der Seite des Verlags kann man sich Arbeits- und Merkblätter sowie ein Schlaftagebuch herunterladen.

Betroffene werden dadurch ermutigt, schlechte Schlafgewohnheiten aktiv zu durchbrechen – und so Schritt für Schritt Lebensqualität, Erholung und Freiräume im anstrengenden Familienalltag zurückzu-gewinnen.

*Hannah Darnstädt hat Germanistik und Geschichte studiert, ist Datenanalytikerin bei »Spektrum der Wissenschaft« sowie Mutter einer Tochter.*

*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.*



Vera Regitz-Zagrosek, Stefanie Schmid-Altringer

### GENDERMEDIZIN

Warum Frauen eine andere Medizin brauchen. Mit Praxisstipps zu Vorsorge und Diagnostik

Scorpio, 2020, 280 S., € 22,-

## Der (kleine) Unterschied im Blick

*Wie sich Erkrankungen bei Männern und Frauen äußern*

Frauen und Männer erkranken auf verschiedene Weise: Ihre Risikofaktoren unterscheiden sich ebenso wie typische Symptome und das Ansprechen auf bestimmte Therapien. In der medizinischen Forschung gelten jedoch meist Männer als Standard. Denn wenn Wissenschaftler neue Medikamente entwickeln, testen sie die entsprechenden Arzneistoffe oft nur an männlichen Probanden, und selbst in den präklinischen Tierstudien meiden sie weibliche Versuchstiere – da deren Zyklus das Ergebnis beeinflussen könnte. »Um Frauen und Männer gleich gut zu behandeln, muss man ihre Ungleichheit anerkennen und ganz konkret erforschen«, davon sind die Autorinnen des vorliegenden Werks überzeugt.

Vera Regitz-Zagrosek ist Gründungsdirektorin des Berliner Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin an der Charité und hat sowohl die deutsche als auch die internationale Gesellschaft für Gendermedizin gegründet. Gemeinsam mit der Wissenschaftsjournalistin Stefanie Schmid-Altringer gibt sie in dem Werk einen Einblick in die verschiedenen Facetten der geschlechtssensiblen Medizin. Dabei geht es nicht nur um biologische Unterschiede der Geschlechter, sondern ebenso um soziokulturelle Faktoren. Denn die gesellschaftlichen Vorstellungen und Prägungen von Frauen wie Männern wirken sich auf die Gesundheit aus. So gelten Frauen gemeinhin als gesundheitsbewusster, gehen häufiger zum Arzt und ernähren sich ausgewogener, während Männer oft mehr Sport treiben.

Zunächst befassen sich die Autorinnen mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden, die die Gesundheit von Männern und Frauen beeinflussen. Dabei stützen sie sich zum Teil auf wissenschaftliche Studien, die im angehängten Quellenverzeichnis aufgeführt sind. Wiederholt treffen sie jedoch Aussagen, die nicht evidenzbasiert und zum Teil sogar falsch sind. In einer esoterisch angehauchten Gleichsetzung des weiblichen

Monatszyklus mit dem Leben einer Frau ordnen sie hier den Eisprung der »Lebensmitte bis um den 40. Geburtstag« zu. Angeblich erreichten hier »Lust und Fruchtbarkeit (...) ihren Höhepunkt«. Zahlreichen Studien zufolge nimmt die Fruchtbarkeit in diesem Alter jedoch bereits stark ab.

Stellenweise gleicht die erste Buchhälfte einem pseudowissenschaftlichen Diätatgeber. Zwar kritisieren die Autorinnen einerseits den »Selbstoptimierungswahn«, dem aus ihrer Sicht viele Frauen anhängen, geben unmittelbar darauf aber ebenfalls Tipps zur Selbstoptimierung, unterstützt von Slogans wie »Push up your life!«. Überdies empfehlen sie ihren Leserinnen, Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin oder »andere wunderbare Gesundheitswege« auszuprobieren, sich dabei vom eigenen »Bauchgefühl« leiten zu lassen und medizinische Autoritäten und Leitlinien kritisch zu hinterfragen.

Zu Recht monieren Regitz-Zagrosek und Schmid-Altringer, die evidenzbasierte Medizin (im Buch als »Schulmedizin« bezeichnet) habe viele ihrer Erkenntnisse vor allem an Männern gewonnen. Frauen deshalb

jedoch zu Methoden zu raten, denen jegliche Evidenz fehlt, überzeugt nicht.

Die zweite Hälfte des Buchs widmet sich detailliert und medizinisch fundiert verschiedenen Erkrankungen, die sich bei Männern und Frauen jeweils unterschiedlich äußern. Das bekannteste Beispiel ist der Herzinfarkt. Da Frauen statt stechenden Brustschmerzen oft unspezifische Symptome wie Atemnot und Übelkeit wahrnehmen, wird ein Herzinfarkt bei ihnen weniger schnell erkannt – was die Überlebenschance verschlechtert. Geordnet nach Organsystemen gehen die Autorinnen auf eine Vielzahl an Krankheiten wie Demenz, Diabetes mellitus und multiple Sklerose ein, stellen jeweils die Besonderheiten bei Frauen heraus, erläutern Ursachen, Diagnostik sowie therapeutische Möglichkeiten. Sodann geben sie (häufig schon wohlbekannt) Tipps, was Frauen für ihre psychische und physische Gesundheit tun können, etwa sich ausreichend zu bewegen und Symptome abzuklären.

Darüber hinaus informieren die Autorinnen leicht verständlich über Entstehung, Vermeidung und Abbruch von Schwangerschaften sowie die Sorge vor

# Am Ende der Welt

Spektrum GESCHICHTE berichtet über die großen und kleinen Episoden der Vergangenheit und zeigt, wie Archäologen und Historiker die ungelösten Rätsel der Menschheitsgeschichte entschlüsseln.

Lesen Sie 6 Ausgaben im Jahresabonnement mit einem Preisvorteil von fast 12 % gegenüber dem Einzelkauf! Print € 31,20; Digital € 24,60 oder im Kombiabo € 37,20

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

service@spektrum.de – Tel. 06221 9126-743



**AUSGABE  
3/2020 JETZT  
IM HANDEL!**



## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 FERDINAND VON SCHIRACH,  
ALEXANDER KLUGE  
Trotzdem  
*Luchterhand, 2020, 80 S., € 8,-*

---

- 2 THIMON VON BERLEPSCH, LISA BITZER  
Update für dein Unterbewusstsein: Neues  
Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen.  
*Ariston, 2020, 288 S., € 18,-*

---

- 3 NIKIL MUKERJI, ADRIANO MANNINO  
Covid-19: Was in der Krise zählt. Über Philoso-  
phie in Echtzeit  
*Reclam, 2020, 120 S., € 6,-*

---

- 4 LORI GOTTLIEB  
Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber  
reden  
*Hanserblau, 2020, 2. Auflage, 528 S., € 25,-*

---

- 5 MARTIN WEHRLE  
»Ich könnte ihn erwürgen!« Vom einfachen  
Umgang mit schwierigen Menschen  
*Mosaik, 2020, 384 S., € 15,-*

---

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

---

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

---

- 8 JONATHAN FRANZEN  
Wann hören wir auf, uns etwas vorzumachen?  
Gestehen wir uns ein, dass wir die  
Klimakatastrophe nicht verhindern können  
*Rowohlt, 2020, 64 S., € 8,-*

---

- 9 ANDREAS MICHALSEN  
Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach  
fasten – länger leben  
*Insel, 2019, 368 S., € 24,95*

---

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

Nach Verkaufszahlen von media control  
gelistet (Zeitraum: 7.5.–2.6.2020)



der Geburt. Diese sei paradoxerweise viel stärker mit Angst besetzt als früher, so die beiden. Dabei gäbe es eine ständig wachsende Kontrolle durch diverse Vorsorgeuntersuchungen, die das Ergebnis unterm Strich allerdings nicht unbedingt verbessert hätten: Mütter und Kinder überstünden die Geburt im Schnitt genauso gesund wie vor 20 Jahren.

Insgesamt vermittelt das Werk einige hilfreiche Informationen zur Gendermedizin, die Frauen dabei unterstützen können, eigene Symptome besser zu verstehen und einzuordnen. Auch für Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten kann gendermedizinisches Wissen nützlich sein, etwa um gezielt nach bestimmten Therapien zu fragen. Dank der Gliederung nach Organsystemen eignet sich das Buch zudem als Nachschlagewerk.

Elena Bernard ist Wissenschaftsjournalistin in Dortmund.



Pablo Hagemeyer

»GESTATTEN, ICH BIN  
EIN ARSCHLOCH.«

Ein netter Narzisst und Psychiater  
erklärt, wie Sie Narzissten  
entlarven und ihnen Paroli bieten

Eden, 2020, 256 S., € 16,95

## Narzissmus aus der Innenperspektive

Ein etwas anderes Handbuch für Betroffene  
und Angehörige

**N**arzisst« ist vielleicht die letzte salonfähige Beleidigung unserer Zeit. Denn Narzissten sind die Bösen, darauf können sich offenbar alle einigen. Umso erfrischender, dass sich der Psychiater Pablo Hagemeyer gleich als solcher vorstellt. In »Gestatten, ich bin ein Arschloch.« beschreibt er, was Narzissten umtreibt – und erklärt sich selbst zum Betroffenen.

In fünf Kapiteln behandelt er den Narzissmus im Berufsleben, im Privaten und in der Öffentlichkeit – bekanntestes Beispiel ist wohl der US-Präsident Donald Trump, dem ein gehöriger Hang zum Größenwahn nachgesagt wird – und verdeutlicht den Unterschied zwischen Narzissmus als Persönlichkeitsmerkmal und der entsprechenden Persönlichkeitsstörung. Denn in jedem von uns steckt mehr oder weniger viel selbstbezogene Eitelkeit. Zum Problem wird diese erst dann, wenn man andere stets abwerten muss, um sich wichtig zu fühlen. Oder wenn der

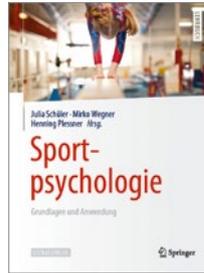
Selbstwert so fragil wird, dass er bei Misserfolg in sich zusammenbricht. So landen die meisten Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung überhaupt erst in Behandlung, wenn der Höhenflug mit einem jähen Absturz endet und die Betroffenen nach einer Krise in ein tiefes Loch fallen. Auslöser können beispielsweise eine Trennung oder Entlassung sein.

Der Autor behandelt das Thema mit dem nötigen Ernst, lässt aber den Humor nicht außen vor. Dadurch ergibt sich ein für jedes Publikum leicht lesbares und unterhaltsames Buch. Der Autor bedient sich dabei dreier Erzählebenen: Da ist der prototypische Fall des fiktiven Paares Tom und Tina, anhand dessen Hagemeyer die typischen narzisstischen Verstrickungen vorführt. Die beiden sind laut ihm ein Konglomerat verschiedener Patienten, die der Psychiater im Lauf seiner therapeutischen Tätigkeit kennen gelernt hat. Die Geschichten der beiden werden regelmäßig von Zwiegesprächen beziehungsweise Auseinandersetzungen zwischen Hagemeyer und seiner Frau Carlota unterbrochen. Dabei geht es um das vorläufige Manuskript von »Gestatten, ich bin ein Arschloch.«, in dem sich der Autor immer wieder mit seinem eigenen Geltungsdrang, dessen Wurzeln und Folgen für seine Ehe befasst.

In Kästen vermittelt er auf einen Blick wichtige, zusätzliche Fachinformationen und konkrete Tipps zum Umgang mit Narzissten, etwa wie man Suggestivfragen und Unterstellungen schlagfertig kontert, Spannungen geschickt anspricht und ab wann man sich mit einem Kontaktabbruch vor emotionalem Missbrauch schützen sollte. Dadurch eignet sich das Buch als Nachschlagewerk.

Es richtet sich jedoch nicht nur an die Opfer narzisstischer Menschen, sondern auch an solche, die entsprechende Charakterzüge an sich selbst beobachten. Um dem auf den Grund zu gehen, gibt es einen kleinen Selbsttest. Nur: Die wirklich Betroffenen wird der Schmalsturnarzyst Hagemeyer wohl kaum erreichen, ist ein Kernmerkmal der narzisstischen Persönlichkeitsstörung doch die mangelnde Krankheitseinsicht. Hagemeyer kokettiert mit der Rolle des Narzissten und ergeht sich in Selbstreflexionen, die mal besser und mal schlechter gelingen. Er erzählt lebendig und amüsant, manchmal greift er dabei etwas zu tief in die Kitschkiste, etwa wenn seine Frau »ihr breites Julia-Roberts-Lächeln« lächelt. Insgesamt glückt der etwas andere Blickwinkel auf den Narzissmus jedoch. Und am Ende kann man dem Autor trotz seiner Arschloch-Qualitäten gar nicht so böse sein.

*Corinna Hartmann ist Psychologin, Wissenschaftsjournalistin und hat schon mehrere Artikel über Narzissmus geschrieben.*



Julia Schüler, Mirko Wegner,  
Henning Plessner (Hg.)

**SPORTPSYCHOLOGIE**  
Grundlagen und Anwendung

Springer, 2020, 645 S., € 49,99

## Schwergewicht mit Köpfchen

*Psychologische Erkenntnisse über das Sporttreiben*

**S**tolze 2,3 Kilogramm bringt das Buch »Sportpsychologie« auf die Waage. Wer also gerade keine Hanteln zur Hand hat, kann es prima zum Gewichtheben nutzen. Doch während das nur die körperliche Muskelkraft trainiert, beschäftigt sich das schwergewichtige Werk mit den geistigen Kräften, die beim Sport mit von der Partie sind. Ziel der Sportpsychologie ist es, zu erklären, wie Menschen körperliche Betätigung erleben und sich verhalten – um dann Strategien zu entwickeln, wie die Leistung und die Motivation verbessert werden können.

Die Herausgeber Julia Schüler, Mirko Wegner und Henning Plessner sind alle Sportwissenschaftler und lassen in ihrem Werk noch weitere 44 Experten zu Wort kommen, die in den einzelnen Kapiteln je einen Aspekt vorstellen. Sie starten mit den Grundlagen und der Bedeutung der Sportpsychologie und erklären nach und nach, wo die Psychologie beim Sport eine Rolle spielt. Wie entsteht die Angst beim Bergsteigen? Warum beeinflussen jubelnde Fans die Spieler oder den Schiedsrichter nicht immer positiv? Und weshalb versagt manch ein Trainingsweltmeister im Wettkampf?

Dabei geht es nicht nur um den Leistungs-, sondern ebenso um den Alltagssport. Was sind also die Gründe dafür, dass einige Menschen lieber auf dem Sofa liegen, während andere Fahrrad fahren oder sich zum Lauffreizeit verabreden?

Die Autoren stellen dazu einige hundert Studien so vor, dass die Lesenden sich ein eigenes Bild über deren Relevanz und Aussagekraft machen können. Denn oft gibt es keine schnellen oder einfachen Antworten. Ein schönes Beispiel dafür ist der Heimvorteil: So sagen Sportler zwar, viele jubelnde Fans wären sehr wichtig für ihren Erfolg. Aber die wenigen wissenschaftlichen Untersuchungen dazu geben das überhaupt nicht wieder. Auch neuere Forschungserkenntnisse, etwa zum Marshmallow-Test als Maß für die Selbstkontrolle, berücksichtigen die Herausgeber. Diese ist für den Erfolg als Sport-

ler entscheidend, denn die Belohnung für eiserne Disziplin erfolgt (wenn überhaupt) erst später im Wettkampf.

Darüber hinaus liefert das Buch einige Tipps, etwa wie man sich selbst zum Sport motivieren und ihn nutzen kann, um Stress zu reduzieren, oder welche Strategien helfen, um aus unterschiedlichen Spielertypen ein gutes Team zu machen.

Es ist mit seinen fast 650 Seiten etwas für diejenigen, die es genau wissen wollen, und richtet sich eher an Studierende oder Menschen, die sich in das Thema vertiefen und einarbeiten wollen. Denn die Autoren verzichten auf einfache Alltagsbegriffe und verwenden stattdessen grundsätzlich Fachtermini. So sprechen sie beispielsweise von »Teamkohäsion« und nicht von einem »guten Team«. Durch die vielen Fotos, Grafiken und farblich abgesetzten Textkästen ist das Mammutwerk aber dennoch abwechslungsreich und lädt zum Stöbern in den Tiefen der Sportpsychologie ein.

*Katja Maria Engel ist promovierte Ingenieurin und Wissenschaftsjournalistin. Sie spielt leidenschaftlich gerne Tischtennis.*



★★★★★

Aladin El-Mafaalani

### MYTHOS BILDUNG

Die ungerechte Gesellschaft, ihr Bildungssystem und seine Zukunft

Kiepenheuer & Witsch, 2020, 320 S., € 20,-

## Fazit: reformbedürftig

*Ein Plädoyer für mehr Chancengleichheit in der Schule*

**D**ie Zahlen stimmen nachdenklich: Während es von 100 Akademikerkindern 83 in die gymnasiale Oberstufe und 79 an eine Hochschule schaffen, besuchen von 100 Kindern, deren Eltern keinen akademischen Abschluss besitzen, 46 die gymnasiale Oberstufe und 27 eine Hochschule. Und von 100 Kindern, deren Eltern keinen beruflichen Abschluss haben, gehen später lediglich 12 an eine Hochschule. Solche Statistiken deuten darauf hin, dass die soziale Herkunft im deutschen Bildungssystem nach wie vor eine große Rolle spielt.

Eigentlich müsste das Bildungssystem für Chancengleichheit sorgen, so Aladin El-Mafaalani. Doch das tue es nicht. In seinem Buch kritisiert der Professor für Erziehungswissenschaft von der Universität

Osnabrück diesen Mangel in deutschen Schulen, ergründet seine Ursachen und formuliert danach Ziele.

In unserer Leistungsgesellschaft sei die Ansicht verbreitet: Wer viel leiste, habe am Ende auch mehr. Ein Scheitern werde viel zu schnell als angeblich selbst verschuldet abgestempelt. Doch es sei schlicht ungerecht, Kinder mit ungleichen Möglichkeiten in eine komplexe und ungewisse Zukunft zu entlassen, in der sie die Folgen dann persönlich verantworten müssten.

Eine Ursache für die Chancenungleichheit sieht El-Mafaalani in der Finanzierung von Bildung in Deutschland. Sie liegt nur im OECD-Durchschnitt und werde pro Schüler erst in der gymnasialen Oberstufe gesteigert. Also relativ spät, wenn bereits die Entscheidung zu einer Berufsausbildung oder dem Weg zum Abitur gefallen sei.

Vier Ziele sind es, die der Autor für eine »Bildung der Zukunft« formuliert: die Beseitigung von Ungerechtigkeiten, die den Bildungserfolg von der sozialen Herkunft abhängig machen; die Entlastung der Lehrerinnen und Lehrer von vielen zusätzlichen Aufgaben wie der Sozialarbeit, um wieder den Unterricht in den Mittelpunkt ihrer Arbeit zu stellen; die transparente Formulierung von Erwartungen seitens der Schule an die Eltern, die allerdings nicht zu hoch sein dürfen; sowie eine übersichtliche Struktur des Bildungssystems.

Möglichkeiten, diese Ziele zu verwirklichen und das Bildungssystem zu reformieren, sieht er beispielsweise in einer stärkeren finanziellen Förderung für jene Bereiche, die alle Schülerinnen und Schüler durchlaufen, im Ausbau von Ganztagsangeboten sowie in einer verbesserten Vernetzung zwischen Schulen und Vereinen.

Viele Argumente des Autors sind nachvollziehbar. Doch scheint er der Erlangung »höherer« akademischer Abschlüsse einen zu hohen Stellenwert einzuräumen. So attestiert er zwar dem in Deutschland bestehenden dualen System der Berufsausbildung zu Recht eine hohe Qualität. Doch seine Kritik daran, dass es talentierte Arbeiterkinder von einem Studium abhalten würde, erscheint fraglich.

Dennoch legt El-Mafaalani ein verständlich geschriebenes, nachdenklich stimmendes Plädoyer für eine größere Chancengleichheit in Deutschland vor. Damit richtet er sich an Eltern, Pädagogen sowie Bildungsverantwortliche, die bereit sind, das bestehende System und ihr eigenes Denken und Handeln im Hinblick auf eine größere soziale Gerechtigkeit zu hinterfragen.

*Martin Schneider ist Wissenschaftshistoriker und Dozent in der Erwachsenenbildung.*

Spektrum  
**PSYCHOLOGIE** 04.20

**KÖRPERBILD** | So lernen wir, uns selbst zu mögen  
**GLÜCK** | Hält die Positive Psychologie, was sie verspricht?  
**COVID-19** | Wie die Pandemie die Psyche belastet

# Paartherapie

Was Beziehungen  
durch die Krise hilft

**Spektrum  
PSYCHOLOGIE**  
Das Magazin  
für Kopf, Herz  
und Bauch



5,99 € (D/A/CH) | 6,99 € (S) | 11,99 € (S)  
WWW.SPEKTRUM.DE



**Spektrum PSYCHOLOGIE** bringt Ihnen alle zwei Monate tiefere  
Einsicht in das menschliche Miteinander, mehr Orientierung  
in aktuellen gesellschaftlichen Fragen sowie positive Impulse  
für Ihr eigenes Leben: Kompakt und informativ.

Verpassen Sie kein Heft! Lesen Sie 6 Ausgaben im  
Jahresabonnement für nur € 31,20 und sparen Sie fast 12 %  
gegenüber dem Einzelkauf! Auch als Digital- oder Kombiabo.

service@spektrum.de | Tel.: 06221 9126-743  
[www.spektrum-psychologie.de](http://www.spektrum-psychologie.de)





★★★★★

Silke Lipinski

### AUTISMUS

Das Selbsthilfebuch

Balance Ratgeber, 2020,  
120 S., € 17,-

## Von Autist zu Autist

Leitfaden für ein Leben mit Besonderheiten

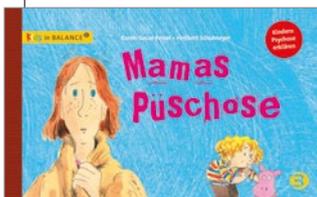
**A**nders zu sein und sich überfordert zu fühlen, ist eine Erfahrung, die viele Menschen im Autismus-Spektrum nur zu gut kennen. Meistens empfinden sie ihr Anderssein als Mangel, erklärt Silke Lipinski. Sie weiß, wovon sie spricht, denn sie ist selbst Asperger-Autistin. Zugleich ist sie Wissenschaftlerin und forscht an der Humboldt-Universität zu Berlin daran, die Psychotherapie für Erwachsene mit Autismus-Spektrum-Störungen zu verbessern.

Das Ziel der Autorin: Autisten einen »Werkzeugkoffer« an die Hand zu geben, um besser mit den Herausforderungen einer an »neurologisch typische« Menschen angepasste Umwelt umzugehen. Ein großer Teil des Ratgebers widmet sich der Selbstakzeptanz. Lipinski ist wichtig, dass Autisten ihre Besonderheiten nicht nur

als Störung wahrnehmen. Viele Probleme rührten von dem Versuch, sich in vorgegebene Muster zu zwingen. Daher zeigt sie Wege auf, um etwa mit Sonderinteressen oder dem Bedürfnis nach Alltagsroutinen besser umzugehen. Hierzu gehört, andere zu sensibilisieren und Schwierigkeiten offen anzusprechen (»Ich merke nicht immer, wie es jemandem gerade geht. Bitte sag mir in solchen Fällen direkt, wie dir zumute ist«). Darüber hinaus nennt sie Strategien, wie man mit der eigenen Energie haushalten, Gefühle kontrollieren und mit Stress umgehen kann. Ihr ist es wichtig, dass die Leser lernen, eigene Stärken zu erkennen. Hierbei helfen Arbeitsblätter, mit denen sich ein Stärkenprofil erstellen oder schädliche Gedanken überprüfen lassen.

In jedem Kapitel gibt es Anregungen zur Selbstreflexion und O-Töne von Betroffenen. Neben Informationen zu Diagnostik und Kernsymptomen räumt das Werk mit Mythen und Stereotypen auf, etwa dem Glauben, Autisten hätten keine Gefühle. Zudem liefert es Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Vereinen und gibt Tipps für die Therapeutensuche. Es ist differenziert und vermeidet Allgemeinplätze. »Ohnehin hat jeder Mensch individuelle Bedürfnisse und es ist auch legitim, andere Bedürfnisse als die Mehrheit zu haben.« Die Botschaft lautet: Wer sich selbst gut kennt und seine Eigenheiten ernst nimmt, steigert sein Wohlbefinden und seine Lebensqualität.

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



★★★★★

Karen-Susan Fessel, Heribert Schulmeyer

### MAMAS PÜSCHOSE

BALANCE buch + medien, 2020,  
40 S., € 17,-

## »Deine Püschose war blöd!«

Psychosen kindgerecht erklärt

**K**einer kann Kims Leibspeise (Nudeln mit Tomatensoße) so gut kochen wie Mama. Doch plötzlich schmeckt das Essen nicht mehr, und Kims Mama verhält sich immer öfter komisch. Oder ist es normal, an der Wand zu lauschen? Sich hinter Autos zu verstecken? Und die Strickjacke nach Mikrofonen abzusuchen? Was erst noch lustig war, macht Kim inzwischen Angst. Gut, dass Hilfe kommt!

Hinter der feinfühligem Sprache und den fröhlichen Farben des Kinderbuchs versteckt sich ein schwieriges Thema. Schriftstellerin Karen-Susan Fessel und Illus-

trator Heribert Schulmeyer erzählen darin für Kinder ab fünf Jahren, wie ein Mädchen die psychotische Krise ihrer Mutter erlebt – und wie beide diese am Ende bewältigen. Der geschilderte Krankheitsverlauf steht exemplarisch für viele: erste Frühwarnzeichen, sozialer Rückzug, Konflikte, überforderte Angehörige. Und schließlich der Gang in die Psychiatrie.

Beim Erzählen gelingt den Autoren etwas Elementares: Trotz ihrer Erkrankung bleibt Kims Mutter zu jeder Zeit Mutter – und wird nie zur »Verrückten« deklariert. Die Atmosphäre zwischen ihr und Kim bleibt in Sprache wie in Bildern warm. Einige wenige (fachvokabularfreie) Hintergrundinfos haben Mitarbeiter des Berliner Vereins Stimmenhören e. V. auf den letzten Seiten zusammengefasst. Eine der Aussagen: Eltern lieben ihre Kinder auch in der Psychose. Und – das wird deutlich – Kim ihre Mama ebenso. Dass deren komisches Verhalten keine Absicht war, hat sie nach Mamas Rückkehr aus dem Krankenhaus längst verstanden: »Du warst nicht blöd, deine Püschose war blöd!«

Sarah Zimmermann ist Diplompsychologin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Siegen.