

BÜCHER UND MEHR



TRAUMA STATT GENESUNG |
Millionen Kinder wurden in den
1940er bis 1980er Jahren zur
Kur geschickt. Manche prägen die
Erfahrungen dort bis heute.

AUS LORENZ, H.: DIE AKTE VERSCHICKUNGSKINDER. BELTZ, 2021

Kindheitstrauma Kur

Die Aufarbeitung von Missbrauch in Erholungsheimen beginnt erst langsam. Das Buch trägt einen wichtigen Teil dazu bei

Den Teller auf jeden Fall leer essen zu müssen und notfalls auch das anschließend Erbrochene, die Verabreichung von Medikamenten ohne medizinische Notwendigkeit, körperliche Bestrafung und ein Drillsystem, das aus Kindern Nummern macht. Das alles sind schreckliche Beispiele für physischen und psychischen Missbrauch – und Aussagen ehemaliger Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Kinderkuren in den 1940er bis 1980er Jahren.

Solchen Berichten geht die Historikerin und Journalistin Hilke Lorenz in ihrem Buch nach. Dabei hinterfragt sie sowohl den Sinn und die Geschichte solcher Kuren, die wirtschaftlichen Hintergründe bei der so genannten Kinderverschickung als auch die Umstände der Taten. Vor allem lässt sie anonymisiert Betroffene zu Wort kommen, deren Erlebnisse diese zum Teil bis heute prägen.

Lorenz schildert ein regelrechtes System der Kurverschickungen. Die historischen Wurzeln reichen bis in die Zeit der Industrialisierung. Das Angebot richtete sich vor allem an städtische Kinder und hatte durchaus ehrenwerte therapeutische Motive. Von Lungenheilanstalten über Sol- und Seebäder bis hin zu Tageserholungsstätten standen schon 1906 im Kaiserreich mehr als 60 000 Plätze zur Verfügung. Sechs Jahrzehnte später kamen allein Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Bayern auf über 40 000 Plätze. Lorenz

zeigt die wirtschaftlichen Interessen auf, etwa dass Kinderärzte an den Kurverschreibungen mitverdienten.

Häufig wurde den Kindern suggeriert, sie würden in den Urlaub fahren oder »die schönste Reise ihres Lebens« antreten. Angesichts der Millionen Kinder, die zwischen den 1940er und 1980er Jahren in Westdeutschland zu einer vierstelligen Zahl an Kurheimen geschickt wurden, wird es oft so gewesen sein. Doch es gab auch die dunkle Seite, die Lorenz in ihrem Buch thematisiert. Dabei bemüht sie sich, bei der Aufarbeitung viele Faktoren im Blick zu behalten. Beispielsweise widmet sie dem nationalsozialistischen Erbe der Kurheime ein ganzes Kapitel. Bis in die 1970er Jahre



★★★★★

Hilke Lorenz

**DIE AKTE
VERSCHICKUNGSKINDER**

Wie Kurheime für
Generationen zum Alptraum
wurden

Beltz, 2021, 302 S., € 22,-



hinein war das Personal der Einrichtungen oft geprägt von der NS-Diktatur. Zu dessen Erziehungsideal gehörte die Brechung von Individualität, um Kinder zum Wohle von »Volk und Staat« in die propagierte völkische Gemeinschaft einzugliedern.

Der Fokus auf Kinderkuren ist in der gesellschaftlichen Diskussion in Deutschland recht neu. Doch die Hintergründe erinnern an die schwierige Aufarbeitung von Missbrauchsfällen in Kirche und Schule. Es geht wieder einmal um institutionalisierte Machtgefälle, Autoritätsgläubigkeit, missbrauchtes Vertrauen, die Frage nach Kinderrechten, pädagogischen Konzepten und externen Kontrollen. Die Haltung der damaligen und heutigen Träger von Kinderkureinrichtungen müssen dabei ebenso thematisiert werden wie das Mitmachen, Wegschauen oder manchmal auch Aufbegehren des Personals. So schildert Lorenz unter anderem einige Beispiele, bei denen insbesondere jüngere Erzieherinnen und Erzieher seit den 1970er Jahren die rigiden Verhaltensregeln und Strafsanktionen missachteten oder Spiel- und Bastelsachen von zu Hause mitbrachten, wenn es diese in der Einrichtung nicht gab.

Dass die Autorin aus Sicht der Opfer berichtet, ist legitim, um ihnen nach langem Schweigen oder Nicht-gehört-Werden eine Stimme zu geben. Es ist allerdings ebenso dem Problem geschuldet, dass

manche Kureinrichtung inzwischen nicht mehr existiert, dass die Träger gewechselt haben oder das damalige Personal bereits verstorben ist. Ebenfalls kann die Einschätzung von Eltern, die ihre Kinder guten Gewissens in die Kuren geschickt haben, häufig nicht mehr eingeholt werden. Ein Blick in Akten und Archive bleibt unerlässlich. Einige Archive und Internetseiten listet die Autorin am Ende des Buchs auf.

Lorenz legt mit »Die Akte Verschickungskinder« ein Sachbuch vor, das betroffen macht. Und das verdeutlicht, wie wichtig es ist, sich mit Missbrauch und Misshandlung auch in diesem Kapitel der deutschen Geschichte auseinanderzusetzen. Die Aufarbeitung beginnt gerade erst – und das Buch liefert einen wichtigen Beitrag dazu. Es wendet sich an pädagogisch und historisch interessierte Leserinnen und Leser sowie Betroffene. Letzteren will es Mut machen, sich mit ihren Erlebnissen zu befassen und sich mit anderen zu vernetzen. Gleichzeitig appelliert es an die Verantwortung heutiger und damaliger Träger von Kurheimen. Das Werk zeigt auf eindrückliche Weise einmal mehr, wohin die Ausnutzung von Macht- und Vertrauensverhältnissen sowie Autoritätsglauben führen können.

Martin Schneider ist Wissenschaftshistoriker und Dozent in der Erwachsenenbildung.



★★★★★

Thomas Piketty

PANDEMIE UND UNGLEICHHEIT

Ein Gespräch über die Ideologie des Kapitals

Dietz, 2021, 72 S., € 10,-

Macht Corona die Welt gerechter?

Ideen eines Ökonomen für eine neue Gesellschaftsstruktur

Die Corona-Pandemie zeigt mehr als je zuvor die Ungleichheiten in der Gesellschaft auf: Pflegeberufe sind schlecht bezahlt, Frauen erleiden mehr Gewalt als zuvor, Politiker profitieren von Maskendeals, während Kinder aus einkommensschwachen Familien durch mangelnde technische Ausstattung beim Homeschooling abgehängt werden. Kann eine Post-Pandemiezeit mit diesem Wissen gerechter werden, also weniger ungleich in der

Einkommens-, Vermögens- und Wohlstandsverteilung in der Welt?

Der Frage geht Thomas Piketty in seinem Buch nach. Es besteht aus einem Interview, das der Politikwissenschaftler Christian Krell mit ihm führt. Darin erläutert Piketty, Ökonom und Professor an der Pariser Elitehochschule École des hautes études en sciences sociales, seine Ideen vom »partizipativen Sozialismus«. Auf wenigen Seiten reißt er viele seiner Theorien, inwiefern die Covid-19-Pandemie langfristig zu einer solidarischeren Gesellschaft führen könnte, kurz an.

Doch die Pandemie allein werde die Welt nicht verändern, meint er. Auch die Pest habe damals keinen grundlegenden Wandel ausgelöst. Rein ökonomische Faktoren wie Überfluss an Land und Knappheit an Arbeitskräften reichten nicht, um Güter und Vermögen anders – gerechter – zu verteilen. Das sei nur durch »politische Lobbyarbeit« möglich, wie er bereits in seinen vorherigen Büchern über das Kapital im 21. Jahrhundert und zur Ökonomie der Ungleichheit auf je fast 1000 Seiten ausgeführt hat. Thomas Piketty schlägt verschiedene Maßnahmen für weniger Ungleichheit vor, beispielsweise eine gemeinsame Steuer in Europa, ein Vorgehen gegen Kapitalverschiebungen ins Ausland sowie ein »Erbe für alle«, welches jeder

EU-Bürger als Startkapital an seinem 25. Geburtstag erhalten solle.

Piketty hat Hoffnung. Wenn Corona vorbei ist, würden wir die Arbeit in Krankenhäusern, Pflegeheimen und im öffentlichen Gemeinwesen mehr wertschätzen. Das ist optimistisch. Genauso könnte man vermuten, dass sich die Pflegenden weiterhin mit ein bisschen Applaus begnügen müssen. Ob er richtigliegt oder nicht: Das dünne Buch – voll mit Ideen – macht Lust, mehr über eine andere mögliche Post-Corona-Gesellschaft zu lesen. Es ist gut verständlich geschrieben und auch zum Hineinschnuppern für jene geeignet, die vor Themen wie Erbrecht, Steuern oder Mitbestimmung sonst eher zurückschrecken.

Katja Maria Engel ist Wissenschaftsjournalistin in Dortmund.



★★★★★

Tim Parks

BIN ICH MEIN GEHIRN?

Dem Bewusstsein auf der Spur

Aus dem Englischen von Ulrike Becker
Kunstmann, 2021, 301 S., € 25,-

Radikal anders

Der Schriftsteller Tim Parks sucht Bewusstsein jenseits des Gehirns

Es beginnt mit einem Erweckungserlebnis. Der britische Autor Tim Parks, der seit vielen Jahren in Italien lebt, erwacht in einem Hotelbett neben seiner Partnerin. Klänge, Schemen, Gerüche und Gedankenketten setzen sich allmählich zu einem wachen Bewusstsein zusammen, Parks eigenem. Auf so anschauliche Weise macht uns das Buch erzählerisch mit seinem Thema vertraut.

Bald ist klar: Ausgestattet mit einem Stipendium des Deutsch-Amerikanischen Instituts in Heidelberg will Parks die Frage »Ist Wissenschaft die neue Religion?« ergründen. Hierzu trifft er in der Universitätsstadt am Neckar drei Professoren – die Psychologin Sabina Pauen, den Philosophen und Psychiater Thomas Fuchs sowie die Neurobiologin Hannah Monyer. Parks kokettiert zwar damit, er sei den Experten fachlich hoffnungslos unterlegen und könne sich gar nicht gut ausdrücken. Das hinderte ihn aber offenbar nicht, seine Interviews zu einem fast 300-seitigen Plädoyer für die »Spread-Mind-Theorie« zu nutzen. So heißt ein von dem italienischen KI-Forscher Riccardo Manzotti

entwickelter Ansatz, Bewusstsein zu erklären. Dieses sei, so glaubt Manzotti, weder im Gehirn selbst noch zwischen Gehirnen angesiedelt, sondern in der Welt draußen. Das Objekt der Wahrnehmung sei identisch mit dem Ort des bewussten Erlebens. Sprich: Der Apfel, den ich sehe, *ist* mein Bewusstsein (der Existenz des Apfels).

Bevor Parks diese höchst gewagte Theorie seines Freundes Manzotti erläutert, kritisiert er ausgiebig die Redeweise der Hirnforschung, gestützt auf die Lektüre von Büchern wie »Neurowissenschaft für Dummies« und Christof Kochs populäre Einführung »Bewusstsein – ein neurobiologisches Rätsel«. Zudem analysiert er verschiedene Fachaufsätze, in denen er Begriffe wie »Repräsentation«, »Engramm« oder »Feuern« von Neuronen aufs Korn nimmt. All diese Ausdrücke lehnt er ab, denn sie zeugten von der falschen Idee des Homunkulus (lateinisch für Männlein) – jenes inneren Agenten, den es nicht gibt.

Der Philosoph Thomas Nagel brachte diesen Fehlschluss einmal so auf den Punkt: Könnte man am Hirn eines Menschen lecken, der gerade ein Stück Schokolade genießt, würde es dort nirgends nach Schokolade schmecken. Ebenso wenig gibt es Bilder im Kopf, erklärt Parks, und niemand bedient sich seiner grauen Zellen als Werkzeug. So weit, so richtig. Parks' Sprachkritik jedoch gerät zur Wortklauberei, da Sprache oft einfach nicht wortwörtlich zu verstehen ist, sondern mit Analogien und Metaphern arbeitet. Solange klar ist, dass mit »Feuern« Aktionspotenziale gemeint sind und mit »Informationsverarbeitung« das Modulieren von Spike-Frequenzen und vieles andere mehr – halb so wild, könnte man meinen.

Parks aber setzt eine bestimmte Art zu reden mit »der Neurowissenschaft« gleich. Dabei erliegt er einem Missverständnis: So wie Fußballreporter oder Funktionäre nicht selbst Tore schießen, ist auch die Popularisierung der Hirnforschung nicht selbst Wissenschaft. Viele öffentlich geäußerte Vereinfachungen, Übertreibungen und forsche Objektivitätsansprüche kann und muss man hinterfragen – Parks sieht in ihnen freilich etwas, was sie nicht sind.

In Sachen Bewusstsein unterscheidet er das »internalistische« Standardmodell (Bewusstsein entsteht und sitzt im Gehirn) von »enaktivistischen« Positionen, wie sie unter anderem der Philosoph Thomas Fuchs vertritt. Demnach ist der Körper (Fuchs spricht vom »Leib«) integraler Bestandteil bewusster Prozesse. Dem gegenüber stehen, drittens, »externalistische« Sichtweisen wie die Spread-Mind-Theorie. Ihr zufolge bedarf Bewusstsein zwar ebenfalls (warum auch immer!) eines Hirns – entscheidend sei allerdings die Identität von innerer und äußerer Welt, Objekt und Bewusstsein.

Das provoziert viele Gegenargumente. Als einziges nennt Parks selbst das Problem bewusster Traum Inhalte, die augenscheinlich ohne externe Welt auskommen. Der Autor erklärt sie flugs zu »verzögerten Wahrnehmungen«, da in Träumen nichts zu Tage träte, was nicht schon (potenziell) wahrgenommen worden sei.

Allerdings kann man noch viel mehr gegen die Spread-Mind-Idee ins Feld führen. Halluzinationen etwa, Täuschungen, systematische Verzerrungen oder schlicht die Tatsache der Objektpermanenz: Ein weißes Blatt Papier erscheint uns stets weiß, selbst wenn es röteres Licht reflektiert als ein reifer Apfel. Hier klaffen objektive Fakten und subjektives Erleben weit auseinander, was darauf hindeutet, dass unsere Wahrnehmungen (ebenso wie Erinnerungen) vom Gehirn konstruierte geistige Zustände darstellen.

Wie der Autor ausführt, reizen ihn am Spread-Mind-Gedanken vor allem zwei Dinge: Querdenkertum und der Wunsch, der eigenen Wahrnehmung zu trauen. Der 61-jährige Parks trennte sich von Frau und Kindern, um mit einer kaum halb so alten neuen Partnerin zusammenzuleben. Das stieß, wie er freimütig bekennt, auf viele Vorurteile seitens der

Mainstream-Gesellschaft. In Analogie dazu scheint ihm die ebenfalls kaum mainstreamtaugliche Spread-Mind-Idee das eigene Schicksal zu spiegeln.

Zudem wurmt es Parks, dass Wissenschaftler das Narrativ vom Gehirn als Illusionsmaschine verbreiten: Was wir erlebten, sei nichts weiter als ein Schwindel, eine schöne Geschichte, die uns unsere grauen Zellen auftischen.

»Sollen wir unserer Erfahrung, wie wir sie kennen und erleben, vertrauen?«, fragt Parks. »Darauf vertrauen, dass sie ein reales Etwas ist? Dass sie von Bedeutung ist? Substanz hat? Oder glauben wir lieber an Messwerte und Zahlen (...), was objektivierbar und beweisbar ist?« Der Romancier versteigt sich zu der These, wer die Realität subjektiver Erfahrung bezweifle, ebne Populisten und Manipulatoren den Weg, die uns erklären, was wir stattdessen für real halten sollen. Doch sind jene, die ihr persönliches Erleben zur Realität erheben, nicht ebenso gefährlich? Man kann seine private Wahrnehmung durchaus real finden – nur ist sie eben *Wahrnehmung*, keine Wahrheit.

Kritische Distanz zur eigenen Sicht der Dinge ist Parks' Sache nicht. Sein Grundproblem liegt darin,

ANZEIGE



Endlich wieder von Mensch zu Mensch!

Die Durchführbarkeit des Symposiums als Präsenzveranstaltung steht unter Corona-Vorbehalt. Es gelten die entsprechenden Bestimmungen des Freistaats Bayern für Oktober 2021. Bitte informieren Sie sich auf kortizes.de/symposium über die Zugangsbedingungen!



KORTIZES

Symposium Kortizes 2021

Zeit, Geist, Gehirn

Neurowissenschaft und Zeiterleben

1.-3. Oktober 2021 · Nürnberg
Germanisches Nationalmuseum · Aufseß-Saal

Programm, Information und Anmeldung:
kortizes.de/symposium, Kontakt: symposium@kortizes.de

*Bei Limitierung der Plätze gilt die Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen.

Medienpartner: **Gehirn&Geist**
Ermäßigter Eintritt für Abonnenten!

Veranstalter:
Kortizes – Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs gGmbH
Hauptstr. 48 · 90537 Feucht b. Nürnberg

Fühbuche
rabatt bis
31.07.*

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

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

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

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

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

- 5 MAREN URNER
Raus aus der ewigen Dauerkrise
Mit dem Denken von morgen die Probleme von
heute lösen
Droemer HC, 2021, 288 S., € 16,99

- 6 BODO SCHÄFER
Ich kann das: Eine Geschichte über die drei
Worte, die unser Leben verändern
DTV, 2021, 256 S., € 20,-

- 7 ANNE FLECK
Ran an das Fett – Das Praxisbuch
Rowohlt TB, 2020, 400 S., € 14,-

- 8 KIT YATES
Warum Mathematik (fast) alles ist
... und wie sie unser Leben bestimmt
Piper, 2021, 352 S., € 20,-

- 9 JULIAN NIDA-RÜMELIN, NATHALIE
WEIDENFELD
Die Realität des Risikos: Über den vernünftigen
Umgang mit Gefahren
Piper, 2021, 224 S., € 24,-

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

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet
(Zeitraum: 5. 5. 2021–2. 6. 2021)



dass er Wissenschaft missversteht – wie es bereits die Frage nach der »neuen Religion« suggeriert. Sicherlich wird der Nimbus der Wahrheit durchaus missbraucht: Aus Streben nach Prestige, Profit oder Aufmerksamkeit gibt sich so mancher einen objektiven Anstrich. Doch im Kern ist Wissenschaft der Versuch, Erklärungen zu finden, die jenseits individueller Interessen eine verallgemeinerbare, rationale Basis haben.

Warum spricht Parks nicht etwa von der Spread Mind-*Lehre* oder der Spread-Mind-*Religion*? Weil das nach Dogma und Wunschenken klingt. Forschung bedeutet nicht, hehre Theorien in die Welt zu setzen, für deren Richtigkeit und Geltung man dann kämpft. Es bedeutet, möglichst sparsame, überprüfbare Antworten zu geben und diese immer wieder auf die Probe zu stellen. Parks geht es um Gewissheit und Identifikation – das ist nicht verboten, jeder darf sich mit seiner persönlichen Wahrnehmung so sehr identifizieren, wie er mag. Nur ist das eben keine Wissenschaft.

Bis heute weiß niemand, wie »feuernde« Neurone bewusstes Erleben hervorbringen. Das allein ist allerdings noch kein Beleg für irgendeine andere These. Und die Tatsache, dass eine Theorie radikal anders ist und wenige Anhänger hat, bedeutet nicht, dass eine geniale, leider verkannte Erkenntnis darin schlummert. Radikal anders ist oft einfach nur radikal unplausibel.
Steve Ayan ist Psychologe und »Gehirn&Geist«-Redakteur.



★★★★★

Lucy F. Jones

DIE WURZELN DES GLÜCKS

Wie die Natur unsere Psyche schützt

Aus dem Englischen von Dietlind Falk
Blessing, 2021, 320 S., € 18,-

Der Mensch und sein Paradies

Wie wichtig der Kontakt zur Natur für die
Gesundheit ist

In ihrem Buch, das im englischen Original »Losing Eden« heißt, stellt Lucy Jones sich zu Beginn vor, wie eine Zukunft aussehen könnte, in der wir die Natur weitgehend zerstört haben. Kiefern, Zitronenfalter, Veilchen und Wühlmäuse gibt es nicht mehr. Was würde das für den Menschen bedeuten?

Ausgehend von dieser Frage überlegt die Journalistin, die unter anderem für den »Guardian«, die »Sunday Times« und die BBC über Gesundheits- und

Umwelthemen berichtet, welche Rolle die Natur in ihrem Leben bisher gespielt hat. Ihre Psyche, so erzählt sie, war nicht immer im Gleichgewicht. Jones musste sich mehrfach wegen Suchtproblemen behandeln lassen. Halt fand die Britin mit der Zeit in der Natur, zum Beispiel im Birnbaum vor ihrem Fenster, der sie mit seinem wechselnden Blätterkleid in den Jahreszeiten verankerte. Dieser Heilkraft der Natur ging sie daraufhin auf den Grund.

Bei ihrer Recherche stieß sie etwa auf das Gefühl der Ehrfurcht, für das sich Forscher seit einigen Jahren interessieren. Staunen, so Jones, könne erwiesenermaßen Stress reduzieren und zu mehr Glücksempfinden führen. Laut einer Studie der Psychologin Jennifer Stellar von der University of Toronto können positive Emotionen wie diese bestimmte Zytokinwerte, die als Biomarker für Entzündungen gelten, im Körper senken. Besonders leicht wecken beeindruckende Naturkulissen wie ein Wasserfall oder das majestätische Blätterdach des Waldes Ehrfurcht.

Dass wir so stark auf bestimmte Landschaften reagieren, liegt – so Jones – am evolutionären Erbe unserer Spezies. Demnach ist unsere ästhetische

Präferenz für Schatten spendende Laubbäume und saftige Wiesen am Gewässerrand fest in den Genen verankert. Gespräche mit dem bekannten Biologen E. O. Wilson bringen sie auf das Konzept der Biophilie – die Idee, dass Menschen eine emotionale Zugehörigkeit zu allem Lebendigen empfinden. So fühlen sich etwa schon kleine Kinder zu Tieren hingezogen, und Städter füllen ihre Wohnungen mit Topfpflanzen.

Einen Beleg für die Wirkung der Natur auf Körper und Geist sieht die Autorin unter anderem in einer Studie, die zeigte, dass Krankenhauspatienten, die aus ihrem Fenster auf Grün blickten, schneller genesen und weniger Schmerzmittel benötigten als jene, die auf eine Mauer blickten. Hier wurden allerdings nur 46 Patienten untersucht. Auf solche Einschränkungen und andere methodische Probleme der angeführten Studien geht die Autorin in ihrem Plädoyer leider kaum ein. Trotzdem ist ihre Argumentation alles in allem überzeugend und bestätigt ein Gefühl, das viele längst beschlichen hat: Wir brauchen den Kontakt zur Natur, um glücklich zu sein – und sollten gut auf sie Acht geben.

Corinna Hartmann ist Psychologin und Wissenschaftsjournalistin in Saarbrücken.



Spektrum.tv

Dokumentationen und Reportagen
zu den Topthemen der Wissenschaft

Für nur 4,99 € pro Monat
ohne Verpflichtung – ohne Werbung

tv.spektrum.de/DE/



Gehirn&Geist

Chefredakteur: Dr. Daniel Lingenhöhl (v.i.S.d.P.)
Artdirector: Karsten Kramarczik
Redaktionsleitung: Dr. Hartwig Hanser
Redaktion: Dipl.-Psych. Steve Ayan (stv. Redaktionsleitung, Ressortleitung Psychologie), Dipl.-Psych. Liesa Bauer, Dr. Katja Gaschler (Koordination Sonderhefte), Dr. Anna von Hopffgarten (Ressortleitung Hirnforschung), Dr. Michaela Maya-Mrschlik (Ressortleitung Medizin), B. A. Wiss.-Journ. Daniela Mocker
Redaktionsassistentz: Andrea Roth
Schlussredaktion: Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle
Bildredaktion: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe
Layout: Karsten Kramarczik, Anke Heinzelmann

Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig;
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Arbeitsinheit für klinische Psychologie und Psychotherapie, Ruhr-Universität Bochum; Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie der Humboldt-Universität zu Berlin;
Prof. Dr. Frank Rösler, Institut für Psychologie, Universität Hamburg;
Prof. Dr. Gerhard Roth, Institut für Hirnforschung, Universität Bremen;
Prof. Dr. Henning Scheich, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg; Prof. Dr. Wolf Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt am Main; Prof. Dr. Elsbeth Stern, Institut für Lehr- und Lernforschung, ETH Zürich

Herstellung: Natalie Schäfer
Marketing: Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741, E-Mail: service@spektrum.de
Einzelverkauf: Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744
Verlag: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-712, E-Mail: gehirn-und-geist@spektrum.de; Hausanschrift: Tiergartenstraße 15-17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600, Fax: 06221 9126-751, Amtsgericht Mannheim, HRB 338114

Geschäftsleitung: Markus Bossle
Leser- und Bestellservice: Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ilona Keith, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.de
Vertrieb und Abrechnungsverwaltung: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, c/o ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 80, 70523 Stuttgart, Tel.: 0711 7252-192, Fax: 0711 7252-366, E-Mail: spektrum@zenit-presse.de, Vertretungsberechtigter: Uwe Bronn

Bezugspreise: Einzelheft: € 7,90, sFr. 15,40, Jahresabonnement Inland (12 Ausgaben): € 85,20, Jahresabonnement Ausland: € 93,60, Jahresabonnement Studenten Inland (gegen Nachweis): € 68,40, Jahresabonnement Studenten Ausland (gegen Nachweis): € 76,80. Zahlung sofort nach Rechnungserhalt. Postbank Stuttgart, IBAN: DE52 6001 0070 0022 7067 08, BIC: PBNKDEFF

Die Mitglieder von ABSOLVENTUM MANNHEIM e. V., der DGPPN, des VBio, der GNP, der DGNC, der GfG, der DGPs, der DPG, des DPTV, des BDP, der GkeV, der DGPT, der DGSL, der DGKJ, der DGSE, der Turm der Sinne gGmbH, der NOS (Neurofeedback Organisation Schweiz), von KORTIZES Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs sowie von Mensa in Deutschland erhalten die Zeitschrift »Gehirn&Geist« zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.

Anzeigen: E-Mail: anzeigen@spektrum.de, Tel.: 06221 9126-600
Druckunterlagen an: Natalie Schäfer, E-Mail: schaefer@spektrum.de
Anzeigenpreise: Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 20 vom 1.1. 2021.

Gesamtherstellung: Vogel Druck und Medienservice GmbH, Höchberg

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks ohne die Quellenangabe in der nachstehenden Form berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2021 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

ISSN 1618-8519

BÜCHER UND MEHR



★★★★★

Björn Rasch

SCHLAF: RASCH ERKLÄRT

200 Fragen und Antworten rund um den Schlaf

Hogrefe 2021, 351 S., € 25,-

Netflix' Konkurrent

Wissenswertes und Kurioses über den Schlaf

Der Streaming-Dienst Netflix sieht ihn als seine größte Konkurrenz an, denn wir verbringen etwa 25 Jahre des Lebens damit: Schlaf. Schlaf-forscher Björn Rasch beantwortet in diesem Buch viele Fragen, die ihm auf Messen, Vorträgen oder in Seminaren gestellt wurden. Herausgekommen ist ein unterhaltsames, buntes Sammelsurium, das auch Antworten auf Fragen enthält, auf die man nie gekommen wäre.

Der Professor für Biopsychologie an der Université de Fribourg prüft Studienergebnisse auf Stichhaltigkeit, deckt Mängel auf und interpretiert und kombiniert die Befunde mit seinem umfassenden Wissen zum Thema, mit dem er sich seit 2003 beschäftigt. So befördert Schlaf etwa Abbauprodukte aus dem Gehirn. Wer dauernd zu wenig schläft, hat ein erhöhtes Alzheimerisiko. Schlaf stärkt das Immunsystem und macht schlank, aber dient in erster Linie dazu, uns von Müdigkeit zu befreien.

Da wir außer der Erinnerung an unsere Träume nichts vom Schlaf mitbekommen, können wir ihn nur rückblickend beurteilen. Daher kann man laut Autor behaupten, dass Optimisten besser schlafen, denn deren Bewertung fällt zumeist positiver aus. Viele glauben die ganze Nacht nicht zu schlafen. In Laboruntersuchungen wachen sie allerdings nur häufiger auf und liegen einige Minuten wach. So führt auch ein fingierter Wecker, der anzeigt, man habe acht oder mehr Stunden geschlummert, mitunter dazu, dass man sich fit fühlt.

Bei ernsthaften Schlafproblemen sollte man in jedem Alter nach der Ursache suchen. Rasch kritisiert, dass gerade Ältere zu oft Benzodiazepine verschrieben bekommen, die Stürze begünstigen. Schließlich könne man lernen, besser zu schlafen: eine kühle Raumtemperatur, regelmäßige Zeiten sowie Rituale helfen etwa dabei. Ein Link führt zu einem im Schlaflabor angewendeten Hypnose-Selbstversuch. Der Autor gibt zudem konkrete Tipps: Trinken Sie den nächsten Kaffee am besten kurz vor der Mittagspause! Koffein entfaltet seine Wirkung erst nach 20 Minuten. Dazwischen ist die perfekte Zeit für einen Power Nap. Elisabeth Stachura ist promovierte Soziologin und lebt in Bremen.