



Kondensierte Weisheit

Ein Wegweiser aus dem Gefühlstrubel zu mehr Gelassenheit

Die wenigsten Menschen würden wohl Angst als wertvolle Emotion und Langeweile als Warnung betrachten – aber genau das macht die Erklärungsansätze von Leon Windscheid so interessant. Der Psychologe, Unternehmer und Autor verschafft Leserinnen und Lesern einen ganz neuen Blick auf die eigene Gefühlswelt und macht klar: Das Fühlen ist das, was uns menschlich macht. Jedoch leben wir in einer Zeit, in der das Ausleben von (negativen) Gefühlen oft keinen Platz hat. Denn wer kann es sich schon leisten, wutentbrannt aus dem Büro zu stürmen oder den Tränen stets freien Lauf zu lassen? Trotzdem lohnt es sich, die unangenehmen Gefühle besser verstehen und ausleben zu lernen. Werden diese beiseitegeschoben oder gar verdrängt, gewinnen sie erst recht an Bedeutung.

In zwölf Kapiteln gelangt man dem Ziel der Reise, nämlich der Gelassenheit, Schritt für Schritt näher. Man erfährt, dass die Angst als Fokus dienen kann, wie bei einer Kamera – und dass es vor allem die Angst vor der Angst ist, die uns das Leben schwer macht. Dabei spielt die persönliche Sichtweise auf die eigenen Gefühle eine tragende Rolle: Wer sich vor einem Test »angeregt« statt »ängstlich« fühlt, schneidet besser ab. Windscheid gibt zudem konkrete Tipps, etwa wie achtsamkeitsbasierte Ansätze gegen Ängste helfen können. Er lässt auch stets die Meinung von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern einfließen, die

sich bereits viele Jahre mit der Gefühlswelt beschäftigt haben.

So führt der Autor von einer Emotion zur nächsten, verknüpft etabliertes Fachwissen mit neuen Forschungserkenntnissen und streut dabei auch seine eigene Sicht auf die Welt ein. Wer sich auf die Reise zur Gelassenheit einlässt, bekommt viele Anregungen. Zum Beispiel wie es gelingen könnte, mitfühlend zu sich selbst oder lebenslang verliebt zu sein. Zudem erfährt man über den Stellenwert von Wut, Trauer und Langeweile. Letztere soll übrigens als Aufforderung zur Veränderung dienen (siehe Gehirn&Geist 2/2021, S. 22).

Sowohl epidemiologische Daten als auch sämtliche Studien und Gespräche mit Forschenden zitiert



★★★★★

Leon Windscheid

BESSER FÜHLEN

Eine Reise zur Gelassenheit

Rowohlt, 2021, 264 S., € 16,-

Windscheid akribisch. Die knapp 20 Seiten Quellenangaben bieten darüber hinaus interessante Anreize zum Weiterlesen. Neben Klassikern der Psychologie wie dem Marshmallow-Test von Walter Mischel werden auch brandneue Konzepte diskutiert. Dazu zählt etwa der Apparat »Robo Gut«, der menschliche Stuhlproben so aufbereitet, dass die zur Behandlung von Depressionen dienen können. Dazwischen finden sich Zitate von Konfuzius über Epikur bis hin zu Albert Einstein, deren kluge Worte die Ideen des Autors ergänzen.

Insgesamt erscheint es ein hohes Gut, gelassen durch das Leben gehen zu können: sich nicht mehr von Kleinigkeiten aus der Bahn werfen und verunsichern zu lassen, nachhaltig verliebt zu bleiben, seine Lebenszeit bewusst zu nutzen und in jeder unangenehmen Emotion auch einen Antrieb und einen Sinn sehen zu können. Windscheids Bestseller kann dabei helfen, diesem Ziel ein Stück näher zu kommen. Und man darf sich auf die Zukunft freuen: Denn wer mit 32 Jahren schon so viel Weisheit in ein Buch kondensieren kann, von dem dürfen wir wohl in den kommenden Jahren weiterhin Großes erwarten.

Marie-Thérèse Fleischer arbeitet als Journalistin in Baden bei Wien. Sie hat Psychologie und Kommunikationswissenschaft studiert.



★★★★★

Thomas Bruhn, Jessica Böhme

MEHR SEIN, WENIGER BRAUCHEN

Was Nachhaltigkeit mit unseren
Beziehungen zu tun hat

Beltz, 2021, 256 S., € 19,95

Die Mensch-Erde-Beziehung im Blick

*Zwei Forschende betonen die Kraft des
Einzelnen, um Veränderungen anzustoßen*

Wir wollen »keine Aussteiger werden, in Ökodörfer ziehen und unser Leben radikal umkrempeln«, schreiben Thomas Bruhn und Jessica Böhme im Vorwort ihres Buchs. Aber gleichzeitig auch nicht »untätig darauf warten, dass sich irgendwann das System ändert, damit wir endlich nachhaltig leben können«.

Das Dilemma, das der Physiker und die Wirtschaftsingenieurin und Journalistin schildern, werden die meisten nur zu gut kennen: Oft erscheint das eigene

Bemühen (etwa das Einkaufen im Biomarkt oder ein Flugverzicht) mikroskopisch klein und unbedeutend, während wir, wie es die Autoren ausdrücken, doch alle wissentlich Technologien und Materialien benutzen, die die Lebensgrundlagen unserer Erde ausbeuten. Wie können wir es also schaffen, als Einzelne große Veränderungen hin zu einer nachhaltigen Welt anzustoßen?

Im Kern geht es im Buch darum, welche Kraft jeder Einzelne – durch das Geflecht seiner Beziehungen – hat, um ganze Systeme zu verändern. Das Werk richtet sich an alle, die sich für Nachhaltigkeit oder für die Wirkungskraft von Beziehungen – zu sich selbst, zu unseren Mitmenschen sowie unserer Umwelt (im Buch auch Mitwelt genannt) – interessieren.

Die beiden Wissenschaftler vom Institut für transformative Nachhaltigkeitsforschung IASS in Potsdam möchten herausfinden, wie Veränderungen im Denken und Handeln angestoßen werden können, um die Zukunft achtsamer und kooperativer zu gestalten. Dabei verfolgen sie einen interdisziplinären Ansatz, der auf den zweiten Blick schon im Buchcover ersichtlich ist. Es verdeutlicht clever Perspektiven der Soziologie, Philosophie, Systemtheorie, Neurowissenschaft, Transformations-, Erdsystemforschung, Ökonomie und Psychologie zu der Frage, wie eine nachhaltige Zukunft gelingen kann.

Als Fundament aller weiterer Überlegungen führen Bruhn und Böhme in die Systemtheorie und moderne Komplexitätsforschung ein. Sie erklären, welchen Kernprinzipien komplexe Systeme wie das Erdsystem oder das System Nachbarschaft oder Familie folgen. Um ihre Gedankengänge zu verstehen, muss man sich durchaus konzentrieren. Doch es hilft, dass die beiden zentrale Erkenntnisse regelmäßig in einem Kasten zusammenfassen und anschauliche, aus dem Leben gegriffene Beispiele liefern. So beschreiben sie das Prinzip der Selbstorganisation eindrucksvoll am Beispiel eines neuen Trampelpfads in einem Park, der entsteht, weil Menschen den für sich bequemsten Weg zwischen zwei Teilen der Anlage suchen. Dass die Autoren unter Beziehungsmustern gewisse Typen von Beziehungen in Systemen verstehen, die immer wieder auftauchen, wird jedoch erst an späterer Stelle erklärt. Erst dann wird ersichtlich, dass sich das Buch mit dem Untertitel »Was Nachhaltigkeit mit unseren Beziehungen zu tun hat« nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen behandelt. Menschheit und Erde stehen Bruhn und Böhme zufolge ebenfalls in einem gemeinsamen Beziehungssystem.

Die beiden schreiben in klaren Worten, was die Erkenntnisse der Systemtheorie für uns Menschen bedeuten: Wir seien keine unabhängigen, autonomen Individuen, die berechnen können, wie sich klima-

freundliches Essen oder Reisen auswirkt. Stattdessen seien wir mit allem eng verwoben: mit der Menschheit, mit allen anderen Lebewesen und sogar mit Rohstoffen und Materialien. Menschheit und Natur bildeten ein gigantisches Miteinander, ein gekoppeltes Mensch-Erde-System.

In den darauf folgenden Kapiteln stehen Fragestellungen der Psychologie im Vordergrund. Leider sinkt damit die empirische Fundiertheit der Kernaussagen. Als »mentale Paradigmen« beziehungsweise nichtnachhaltige Beziehungsmuster der Gesellschaft werden Nützlichkeit, Angst und Sinnleere aufgeführt. Da die Änderung unserer Beziehungsmuster auch eine Veränderung in uns selbst bedeutet und umgekehrt, versuchen Bruhn und Böhme weiter zu beschreiben, wie Werte, Identität und Weltanschauung »unser persönliches Sein« beeinflussen. Doch statt sich auf bekannte psychologische Theorien wie die Hypothesentheorie der sozialen Wahrnehmung (Bruner, 1951), die Theorie der sozialen Identität (Tajfel, 1982) oder auf das Konzept von Wertvorstellungen (Schwartz, 1994) zu beziehen, führen die Autoren bei ihrer Argumentation unscharfe, bedingt stringente Erklärungen an. Literaturangaben verwenden sie nur so vereinzelt, dass es nicht möglich ist, die Kernaussagen zu prüfen. Auch bei den anschließend erläuterten sechs Grundmustern des »zukünftigen Seins« bleibt offen, auf welcher theoretischen oder empirischen Basis sie beruhen. Das Gleiche gilt für die von den Autoren aufgestellten drei Kernmuster lebendiger Beziehungen (Authentizität, Kooperation und Kreativität). Stattdessen hätte man die Selbstbestimmungstheorie von Ryan und Deci (2000), eine wissenschaftlich fundierte Theorie zu psychologischen Grundbedürfnissen (Kompetenz, Autonomie, soziale Eingebundenheit) berücksichtigen können.

Trotz der argumentativen Lücken zu psychologischen Fragen gelingt es dem Werk, einen spannenden interdisziplinären Rundumschlag zum Thema Nachhaltigkeit und Beziehungen zu leisten. Das Buch weckt Zweifel am anthropozentrischen Weltbild, offenbart neue, originelle Gedanken und lädt durch Fragen dazu ein, das eigene Erleben und Verhalten sowie das eigene Beziehungsgeflecht genauer unter die Lupe zu nehmen. Mir hat es verdeutlicht, was im Alltag häufig in den Hintergrund gerät: Wir Menschen sind nur ein kleiner Teil eines größeren Ganzen, ein Teil aller Lebendigkeit auf der Erde. Wir können nur in Kooperation und Verbundenheit mit der Welt existieren. Das Werk kann dazu anregen, mit einem neuen Selbstverständnis durch das Leben zu gehen: in Verbundenheit mit sich selbst, mit der Menschheit und der Natur.

Janna Hoppmann ist Psychologin und bietet Organisationen und Privatpersonen Projektberatung und Trainings zum Thema Klimaschutz und Klimakommunikation an.



★★★★★

Sarah von Brachel

NÄCHSTER HALT: KLINIK

Ein Wegweiser für die Psychotherapieausbildung

Psychiatrie, 2021, 235 S., € 25,-

Survival-Kit für das klinische Jahr

Erste Hilfe für angehende Psychotherapeuten

Wie eine »Scharlatanin ..., Hochstaplerin ..., Quacksalberin ..., keine Ahnung von gar nichts« fühlte sich die Psychologin Sarah von Brachel an ihrem ersten Arbeitstag in der Psychiatrie. Wie alle, die Psychotherapeutin oder Psychotherapeut werden wollen, musste sie im Anschluss an ihr Psychologiestudium den Sprung ins kalte Wasser wagen und das so genannte klinische Jahr absolvieren.

Mit ihrem Werk »Nächster Halt: Klinik« hat von Brachel den Therapeuten von morgen ein Carepaket für diese turbulente Zeit geschnürt. Das Buch, das eigentlich mal in eine Hosentasche passen sollte, ist am Ende doch über 200 Seiten lang geworden – zu viel gab es, was wichtig war.

Wer macht was in der Klinik? Warum ist dieses leidvolle Dokumentieren unerlässlich? Was wird mit welchen diagnostischen Testverfahren am häufigsten gemessen? Welche Anlaufstellen gibt es für Patienten jenseits der Klinik? Wann sind Zwangsmaßnahmen erlaubt? Und wie stellt man eine gute Beziehung zu jemandem her, der doppelt so alt wie man selbst, miss-trauisch und emotional hoch belastet ist (»Sie sind zu jung«)? In kurz gehaltenen Kapiteln bespricht von Brachel konkrete Situationen und schafft es, bei aller Sachlichkeit und gebotenen Ernsthaftigkeit, lebendig und abwechslungsreich zu berichten. Hilfreich sind insbesondere die eingestreuten Beispiele, Infokästen und Übungen, nicht zuletzt zur therapeutischen Selbstfürsorge. Denn darum scheint es der Autorin im Kern zu gehen: Ein Bewusstsein zu schaffen für die eigene Rolle und Haltung in einem Arbeitsalltag, der anspruchsvoll, aber zu bewältigen ist.

Die Auswahl der Themen und Unterkapitel ist, wenn auch bunt zusammengewürfelt, gut gelungen. Welche für einen selbst relevant sind, hängt von vielen Faktoren ab – vom klinischen Setting (stationär, teilstationär, psychiatrisch, psychosomatisch), vom Team, den zu behandelnden Patienten und nicht zuletzt von der Qualität der Ausbildungsbetreuung.

Übrigens: Die Ausbildung für Psychotherapeuten ist derzeit im Umbruch. In spätestens zwölf Jahren wird es das klinische Jahr in dieser Form nicht mehr geben – dafür eine Weiterbildung zur Fachpsychotherapeuten. Eine Zeit in der Klinik ist dennoch erforderlich. Am Ende der Lektüre hat man deutlich mehr Ahnung von den Vorgängen vor und hinter der Kulisse des Klinikalltags – und im besten Fall neue Ideen, wie man mit bestimmten Herausforderungen umgehen kann.

Sarah Zimmermann ist Diplompsychologin und arbeitet in einer psychotherapeutischen Praxis in Köln.



Lutz Jäncke

VON DER STEINZEIT INS INTERNET

Der analoge Mensch
in der digitalen Welt

Hogrefe 2021, 168 S., € 24,95

Gut gemeinte Technikskepsis

Ist das Internet nicht hirngerecht?

Der Neuropsychologe Lutz Jäncke von der Universität Zürich hat den negativen Folgen der Digitalisierung ein Buch gewidmet. Damit ist er nicht der Erste, und so steht nicht gerade viel Neues darin. Dass uns soziale Medien mit ihrem Dauerfeuer aus News, Posts und Statusmeldungen potenziell überfordern (siehe »Gute Frage«, S. 48), dass Apps mit psychologischen Tricks arbeiten und das Wahre im Netz mitunter schwer vom Falschen zu unterscheiden ist – das wurde schon oft und auch pointierter geschrieben.

Das Besondere an Jänckes Darstellung ist die neurowissenschaftliche Fundierung. Hirn Grafiken erklären etwa, welche Areale an Belohnung und Aufmerksamkeit beteiligt sind und wie die Impulskontrolle funktioniert. Der Forscher betont, wir – genauer gesagt, unser Hirn – sei nicht dafür geschaffen, dauernd an Bildschirmen zu kleben und auf einer endlosen Flut der Informationen zu surfen. Als Produkt der Steinzeit kapitulierte es regelmäßig vor den neuen technologischen Möglichkeiten.

Doch das Problem an solch evolutionspsychologischen Argumenten ist: Niemand weiß wirklich, wozu

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-Mrschik (Ressortleitung Medizin), B. A. Wiss.-Journ. Daniela Mocker

Redaktionsassistent: 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, Arbeitseinheit 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 Abonnementsverwaltung: 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 GNR, der DGNC, der GfG, der DGPs, der DPG, des DPTV, des BDP, der GkV, der DGPT, der DGSL, der DGKJP, 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: Kurzzeit 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

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 LEON WINDSCHEID
Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit
Rowohlt Polaris, 2021, 272 S., € 16,-
- 2 ANNE FLECK
Energy! Der gesunde Weg aus dem
Müdigkeitslabyrinth
DTV, 2021, 432 S., € 25,-
- 3 JAMES CLEAR
Die 1%-Methode: Minimale Veränderung,
maximale Wirkung
Goldmann, 2020, 368 S., € 13,-
- 4 SVEN PLÖGER
Zieht euch warm an, es wird heiß!
Den Klimawandel verstehen und aus der Krise
für die Welt von morgen lernen
Westend, 2020, 320 S., € 19,95
- 5 ANNE FLECK
Ran an das Fett – Das Praxisbuch
Rowohlt TB, 2020, 400 S., € 14,-
- 6 BODO SCHÄFER
Ich kann das: Eine Geschichte über die drei
Worte, die unser Leben verändern
DTV, 2021, 256 S., € 20,-
- 7 FERDINAND VON SCHIRACH,
ALEXANDER KLUGE
Trotzdem
Luchterhand, 2020, 80 S., € 8,-
- 8 NIKO RITTENAU, PATRICK SCHÖNFELD,
ED WINTERS
»Vegan ist Unsinn!« Populäre Argumente gegen
den Veganismus und wie man sie entkräftet
Becker Joest Volk, 2021, 368 S., € 23,50
- 9 JOE NAVARRO
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt,
wie man Körpersprache entschlüsselt
MVG, 2010, 272 S., € 16,95
- 10 DANIEL KAHNEMAN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, 2012, 512 S., € 16,70

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet
(Zeitraum: 8. 7.–4. 8. 2021)



Mutter Natur unser grauen Zellen befähigt hat oder wozu nicht. Die kulturelle Evolution hat sich von der biologischen abgekoppelt. So ist der Mensch sicher ebenfalls nicht dazu geschaffen, sich mit mehr als 30 Stundenkilometern fortzubewegen oder weltumspannende Freundschaften zu pflegen. Na und?

Wenn der Autor betont, digitale Medien würden eine unserer großen Schwächen ausnutzen, nämlich den Hang zur Bequemlichkeit, dann fragt man sich: Welchen Zweck soll Technik sonst haben, wenn nicht den, uns das Leben zu erleichtern? Was genau ist daran verkehrt – und sollen wir zurück zur guten alten Zeit oder technologisch auf der Stelle treten, weil das hirngerechter sei?

So schüttet Jänckes Digitalisierungskritik das Kind mit dem Bade aus. Er gibt zwar gut gemeinte, aber letztlich wohlfeile Tipps wie die, man solle digital auch mal abschalten, Informationen und Selbstdarstellungen im Web nicht zu wichtig nehmen und vor allem kritisch bleiben. Wer damit ernst macht und dieses Buch kritisch liest, dem stellen sich eine Menge Fragen.

Steve Ayan ist Diplompsychologe und »Gehirn&Geist«-Redakteur.



Edzard Ernst

HEILUNG ODER HUMBUG?

150 alternativmedizinische
Verfahren von Akupunktur
bis Yoga

Springer, 2021, 392 S., € 24,99

Die Bullshit-Ampel

Verschiedene Methoden der Alternativmedizin
unter der Lupe

Der in Wiesbaden geborene Arzt Edzard Ernst ist emeritierter Professor an der University of Exeter in Großbritannien und eine Koryphäe der wissenschaftlichen Erforschung von Alternativmedizin. Sein neues Buch, so schreibt er, richtet sich an all jene, die nach den Fakten über alternative medizinische Verfahren suchen, Vertrauen in die Wissenschaft haben und eine kritische Bewertung der »kommerziellen Propaganda« vorziehen.

So einen evidenzbasierten Kompass braucht es, bestimmen bei diesem Thema doch weitgehend Anekdoten und vollmundige Versprechungen der Anbieter das Meinungsbild. In elf Kapiteln nimmt der Professor die beliebtesten Verfahren der Alternativmedizin unter die

Ein evidenzbasierter Kompass im Dschungel der Anekdoten und vollmundigen Versprechen

Lupe. Zuerst widmet er sich zwielichtigen Methoden zur Krankheitserkennung wie Irisdiagnostik, Kinesiologie und Pulsdiagnose. Unter der Überschrift »Medikamente und orale Behandlungen« checkt Ernst verschiedene Mittelchen: von Globuli über chinesische Heilkräuter bis Paläoernährung. Danach seziert er physikalische Therapien, etwa Akupunktur, Osteopathie, Reflexzonenmassage und Schröpfen. Andere zweifelhafte Behandlungen wie Geistheilung, Eigenbluttherapie, Krebsdiäten, Ayurveda und die so genannte Neue Germanische Medizin kommen ebenfalls vor.

Der Autor fasst jeweils den Forschungsstand zusammen und zieht dabei systematische Übersichts-

arbeiten und Metaanalysen heran. Für all diese Verfahren vergibt er in den Kategorien Plausibilität, Wirksamkeit, Unbedenklichkeit, Kosten und Risiko-Nutzen-Verhältnis den Stempel grün (positiv), gelb (diskutierbar) oder rot (negativ). So ist auf den ersten Blick erkennbar, wie gut ein Verfahren abschneidet. Und es sind einige Überraschungen dabei.

Als unwirksam und sogar gefährlich sind ruckartige Handgriffe an der Wirbelsäule ausgewiesen, wie sie beim Chiropraktiker vorkommen. Hiervor warnt Ernst ausdrücklich. Immer wieder komme es durch solche Behandlungen zu Schäden an einer Arterie, die das Gehirn versorgt. Die Folge: ein Schlaganfall. »Die Belege dafür, dass die chiropraktische Wirbelsäulenmanipulation über den Placeboeffekt hinaus wirksam ist, sind für Wirbelsäulenprobleme wie Rücken- und Nackenschmerzen schwach und für alle anderen Leiden negativ«, so sein Fazit.

Als unwirksam – aber immerhin unbedenklich – stellt Ernst die Akupressur vor. Die Behandlung soll ähnlich wie die Akupunktur bestimmte Körperstellen stimulieren und damit Beschwerden lindern. Weil

A tablet screen displaying an advertisement for Spektrum.tv. The background is a blue and white topographic map. The text is white and centered. At the top, 'Spektrum.tv' is written in a large, bold, sans-serif font, flanked by two horizontal lines. Below it, 'Dokumentationen und Reportagen zu den Tophemen der Wissenschaft' is written in a smaller, bold, sans-serif font. Further down, 'Für nur 4,99 € pro Monat ohne Verpflichtung – ohne Werbung' is written in a regular sans-serif font. Below that, the URL 'tv.Spektrum.de/DE/' is written in a bold sans-serif font. At the bottom center, there is a square QR code. The tablet's white bezel and two home buttons are visible around the screen.

Spektrum.tv

**Dokumentationen und Reportagen
zu den Tophemen der Wissenschaft**

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

tv.Spektrum.de/DE/

A square QR code with a black and white pixelated pattern, used for quick access to the website.

dazu keine Nadeln in die Haut gesteckt werden, gibt es kaum Risiken. Die vielen Versprechen, etwa Schmerzlinderung oder Hilfe bei der Raucherentwöhnung, kann die Akupressur allerdings nicht einlösen. In den meisten Studien wirkte sie nicht besser als eine Scheinbehandlung.

Für gut befindet der Experte dagegen die Achtsamkeit. Entsprechende Übungen, die darin schulen, Eindrücke im Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, bekommen in allen Kategorien einen grünen Stempel: Sie sind demnach in ihrer Wirksamkeit plausibel, effektiv, unbedenklich, kostengünstig, und der Nutzen übersteigt das Risiko. Fraglich ist jedoch, ob der Name Alternativmedizin überhaupt noch passt – ist Achtsamkeit doch längst Bestandteil konventioneller Psychotherapien. Denn am Ende ist alles, was seinen Nutzen bewiesen hat, schlicht Medizin.

Corinna Hartmann ist Psychologin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Saarbrücken.



★★★★★

BApK e. V. (Hg.) (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.)

WAHSINNIG NAH

Ein Buch für Familien und Freunde psychisch erkrankter Menschen

BALANCE buch + medien verlag,
Köln 2021, 160 S., € 18,-

Ein Buch für jedes Wartezimmer

Der Ratgeber für Angehörige erinnert auch daran, eigene Grenzen im Blick zu haben

Was kann ich tun, damit es Papa besser geht? Bin ich vielleicht schuld an der Krankheit meiner Partnerin? Wenn Menschen psychisch erkranken, geraten ihre Angehörigen leicht ins Grübeln. Viele zögern, ihre Fragen und Gedanken anzusprechen, wissen nicht, an wen sie sich wenden können. »Wahnsinnig nah« versucht, ihnen die Ängste und Befürchtungen zu nehmen und erinnert daran, die eigenen Bedürfnisse nicht außer Acht zu lassen. Denn oft unterstützen sie ihre Liebsten mehr, als ihnen bewusst ist: Sie sind nicht nur Freund oder Tochter, sondern häufig auch Pfleger, Sozialarbeiterin und Psychologin in einem.

Das Buch wurde von Fachleuten geschrieben, denen das Wohl ihrer Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen am Herzen liegt: In jedem Abschnitt be-

Sie sind nicht nur Freund oder Tochter, sondern häufig auch Pfleger, Sozialarbeiterin und Psychologin in einem

gegen sie ihrer Leserschaft mit Wärme und Wertschätzung. Behutsam und leicht verständlich vermitteln sie Grundlagen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und ihren Behandlungsmöglichkeiten. Nebenbei räumen sie mit manchem Vorurteil auf und scheuen auch schwierige Themen wie den Umgang mit Aggressivität und Suizidalität nicht. Nach jedem Abschnitt versorgen sie die Angehörigen mit Literaturhinweisen und Hilfsangeboten.

Wie wichtig der Austausch mit anderen Angehörigen ist, wird gleich zu Beginn des Werks deutlich. Im ersten Viertel wird persönlichen Geschichten Raum gegeben: Mal erzählen ein Mann und seine depressive Partnerin abwechselnd von ihrem Alltag, mal berichtet eine Mutter von den Psychosen ihres Sohnes.

Immer wieder vermitteln die Autorinnen und Autoren, dass es nicht darum geht, »besser« mit den Betroffenen umzugehen oder sie gar zu heilen. Niemanden trifft eine Schuld. Stattdessen zeigt »Wahnsinnig nah« wie die Betroffenen lernen können, gemeinsam miteinander zu kommunizieren. Statt Fehler zu suchen, sollten die Angehörigen versuchen, Lösungen zu erarbeiten und ihrem Gegenüber mitteilen, wie sie denken und fühlen. Ganz wichtig dabei: sich selbst nicht aus den Augen verlieren, die eigenen Grenzen wahrnehmen und nicht scheuen, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Die Fülle an Informationen liefert der schmale Band auf weniger als 200 Seiten. Diejenigen, die vor allem an der Kommunikation mit Betroffenen interessiert sind, kommen dabei etwas zu kurz. Erst im letzten Viertel gehen die Fachleute darauf näher ein. Obwohl der Teil viele wichtige Ratschläge liefert, hätte man durchaus weiter ausholen und zur besseren Anschaulichkeit mehr Beispieldialoge liefern können.

Wer seine Lektüre anhand der Optik auswählt, könnte das handliche Buch leicht übersehen: Es wartet weder mit schönen Bildern noch mit einem modernen Layout auf. Das wäre allerdings schade, denn »Wahnsinnig nah« ist allen zu empfehlen, die lernen wollen, auf Augenhöhe mit psychisch Erkrankten umzugehen und dabei trotzdem auf sich selbst Acht zu geben. Ein Buch, das in jedem Wartezimmer ausliegen sollte.

Esther Megbel ist studierte Medizinerin und Praktikantin in der Redaktion von »Spektrum.de«.