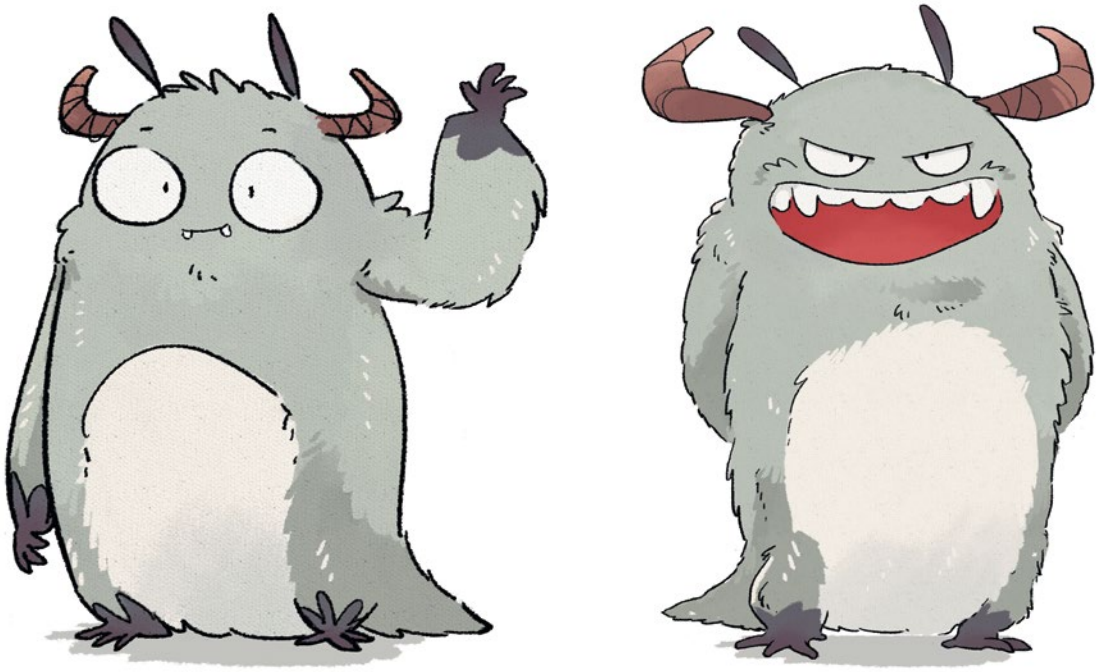

RENÉ AMTHOR; AUS LÉGÉ, U., GROLIMUND, F.: HUCH, DIE ANGST IST DA! HOGREFE, 2021

Angst ist nicht die Bedrohung

Ein Buch unterstützt Kinder und deren Eltern dabei, sich der vermeintlichen Gefahr zu stellen

Es sieht aus wie eine pelzige Eule mit Hörnern, ein bisschen wie der Grüffelo, in einer eigentlich Furcht einflößenden Pose, aber es verleitet dann doch eher zum Knuddeln. Schon das »Angstmonster« auf dem Titel des Ratgebers gibt einen Vorgeschmack auf die Botschaft im Innenteil: Angst ist weniger gefährlich, als sie manchmal erscheint. Und wenn man sich mit ihr beschäftigt, statt gegen sie anzukämpfen, kann sie sogar ganz umgänglich werden. In dem liebevoll von René Amthor illustrierten Buch geben der Psychologe Fabian Grolimund und die Autorin Ulrike Légé Familien ein überzeugendes Werkzeug an die Hand, um kindliche Ängste abzufangen.

Gegliedert ist das Buch in zwei Teile: Der hintere Teil liefert Eltern ein gut verständlich aufbereitetes Wissen darüber, was Angst ist, wie sie funktioniert, was in Kindern dabei vor sich geht und was in solchen Momenten hilft oder schadet. Damit ist man für den ersten Teil gerüstet, denn darin erkundet das Kind selbst (begleitet von den Eltern), was Angst ist und wie es mit ihr umgehen kann. So bleiben Ängste beherrschbar und können sich mit der Zeit abbauen, anstatt sich zu einer Angststörung auszuweiten.

In kurzen Texten und anschaulich visualisiert erfahren Kinder, dass Ängste ihre Urahnen haben überleben lassen und sie deshalb ihnen selbst weitergegeben wurden. Sie lernen, welches Verhalten Ängste befeuert: »Wenn wir unserer Angst ausweichen, fühlen wir uns zunächst erleichtert, aber dann wird unsere Angst noch größer!« Deshalb lehrt das Buch, mit welchen Methoden man die Angst schmälern kann, etwa indem »wir einen Plan erstellen und vorher üben, was uns schwerfällt« oder »wir uns der Angst in kleinen Schritten stellen und spüren, wie unser Mut mit jedem Erfolg

★★★★★

Ulrike Légé, Fabian Grolimund

HUCH, DIE ANGST IST DA!

Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angstmonster aussöhnen können

Mit Illustrationen von René Amthor
Hogrefe, 2021, 160 S., € 19,95

TIPP DES MONATS

wächst«. Angeleitet durch die Eltern können Kinder Atemübungen oder Methoden wie das expressive Schreiben erproben. Außerdem bieten alle Kapitel Übungen, bei denen Kinder sich in Worten oder Bildern mit ihrer Angst und dem eben darüber Erfahrenen beschäftigen können.

Nicht minder bedeutsam sind die Informationen für Eltern, denn nicht immer ist das intuitive Verhalten gegenüber einem ängstlichen Kind das richtige. So lernt man, was amygdalabasierte Ängste sind (»Sie werden direkt durch eine Sinneswahrnehmung ausgelöst.«) und dass dagegen nur neue, positive Erfahrungen helfen. Bei kortexbasierten Ängsten gilt hingegen: »Sie entstehen vor allem durch unser Denken. Zum Beispiel, wenn wir eine Situation als bedrohlich interpretieren oder uns Sorgen machen über etwas Zukünftiges.« Hier sei es sinnvoll, sich näher mit der Angst zu befassen – wie, erklärt das Buch.

Auch Eltern können und sollen Denk- und Schreibübungen durchführen, sich mit eigenen vergangenen und aktuellen Ängsten auseinandersetzen. Gerade wer sich bislang wenig mit der Psychologie der Angst befasst hat, wird davon profitieren. Hilfreich sind auch die Infoboxen, in denen die Autorin und der Autor eigene Erfahrungen schildern und einordnen. Zudem enthält das Buch Hinweise, wie man Ängste und Angststörungen unterscheidet und wie wichtig es ist, bei Letzteren frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen.

Einige entscheidende Botschaften finden sich recht weit hinten: »Vielen Eltern fällt es schwer, Ängsten ihrer Kinder mit einer akzeptierenden Haltung zu begegnen. (…) Da sie dem Kind unangenehme Gefühle ersparen möchten, reagieren sie mit Sätzen wie ›Davor brauchst du doch keine Angst zu haben!‹ (…) Das hilft dem Kind nicht, denn es kann seine Gefühle nicht abstellen. Oft lernen Kinder dadurch nur, dass ihre Eltern sie nicht verstehen. In der Folge sprechen sie seltener über ihre Gefühle und fühlen sich damit alleingelassen.« Oder zur Prüfungsangst: Dahinter stecke nicht die Angst vor einer schlechten Note, sondern infolge dieser weniger geliebt zu werden. Sätze wie »Du schaffst das schon« wirkten daher angstverstärkend.

Am Ende des Buchs hat man nicht nur eine Menge über Angst, sondern vor allem über die Kinder und sich selbst gelernt. In ihrem Schlusswort schreiben Grolimund und Légé: »Wenn wir selbst in sicheren Bindungen aufgewachsen sind, haben wir als Erwachsene gute Chancen, mit unseren Ängsten offen und konstruktiv umzugehen.« Das Werk kann einen Beitrag dazu leisten, dass mehr Menschen diese Erfahrung machen dürfen.

Björn Lohmann ist Wissenschaftsjournalist in Essen.

★★★★☆

Lisa Genova

DIE GABE DER ERINNERUNG UND DIE KUNST DES VERGESSENS

Wie unser Gedächtnis funktioniert

Kiepenheuer & Witsch, 2021, 288 S., € 20,–

Wir sind mehr als unser Gedächtnis

Wie wir uns etwas besser merken können und warum Vergessen überlebensnotwendig ist

Nur wenige Krankheiten sind mit so großen Ängsten verknüpft wie die Demenz. Auch in Romanen und Büchern wird der Umgang mit der zerstörerischen Krankheit thematisiert, in besonders berührender Weise im Film »Still Alice – Mein Leben ohne gestern«, das auf dem gleichnamigen Roman der US-amerikanischen Neurologin Lisa Genova beruht. Julienne Moore, die für ihre Hauptrolle einen Oscar erhielt, spielt darin die brillante Linguistin Alice, die mit Anfang 50 an einer frühen Form der Alzheimer-Demenz erkrankt. Eindrücklich schildert der Film ihren Kampf gegen das Vergessen, den die hochintelligente Frau am Ende verliert – wie alle Alzheimer-Patienten. In ihrem neuen Sachbuch »Die Gabe der Erinnerung und die Kunst des Vergessens« erklärt Lisa Genova, wie unser Gedächtnis funktioniert, und gibt wertvolle Tipps, wie es sich leistungsfähig erhalten lässt.

Die Autorin beginnt mit einer beruhigenden Erkenntnis: Es ist kein Zeichen von Demenz, wenn die Gedächtnisleistung mit zunehmendem Alter abnimmt. Dass wir uns Namen schlechter merken können oder vergessen, warum wir in einen Raum gegangen sind, ist ganz normal. Einer der häufigsten Gründe dafür, dass man sich nicht erinnern kann, ist aber gar nicht Vergesslichkeit, sondern mangelnde Aufmerksamkeit: wenn man sich etwas nicht richtig eingeprägt hat und gar keine Erinnerungsspur angelegt wurde. Besonders gut merken wir uns dagegen Dinge, Menschen oder Situationen, die für uns eine emotionale Bedeutung haben. Je wichtiger eine Sache für uns ist und je mehr Aufmerksamkeit wir darauf richten, desto besser können wir sie im Gedächtnis behalten.

Gründe, warum einmal Erinnertes später nicht abgerufen werden kann, gibt es viele. Wenn uns beispielsweise ein Wort buchstäblich auf der Zunge liegt, kommen wir oft umso weniger darauf, je mehr wir darüber nachdenken. Der Grund dafür ist, dass

eine erste falsche Assoziation durch weiteres Nachdenken immer weiter gestärkt wird. Das Gedächtnis wird sozusagen auf eine falsche Fährte gelockt und dadurch blockiert. Wenn wir es schaffen, die Gedanken loszulassen, fällt uns die gesuchte Information in der Regel bald mühelos wieder ein.

Auch mangelnder Schlaf und anhaltender Stress sind Gründe, warum das Gedächtnis manchmal nicht richtig funktioniert. Genova plädiert dafür, Erinnerungshilfen zu nutzen – also Notizzettel, Kalendereinträge, Merktricks oder bestimmte Apps auf dem Smartphone.

Wie im Buchtitel angekündigt, ist die Erinnerung nur eine Seite der Medaille. Vergessen zu können, ist für unsere Überlebensfähigkeit genauso wichtig, schreibt die Autorin. Denn wenn wir alles im Gedächtnis behalten würden, wären wir nicht mehr in der Lage, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Oder könnten Sie sich merken, wo Sie heute Ihr Auto am Supermarkt geparkt haben, wenn Sie noch alle vorherigen Parkplätze dort im Gedächtnis hätten? Nicht vergessen zu können, kann eine große Bürde sein. Die Neurologin verdeutlicht das durch Beispiele von Menschen, die die Fähigkeit besitzen, sich an jedes noch so unwichtige Detail ihres Lebens zu erinnern.

Auch wenn ihr Buch kein Ratgeber ist, enthält es viele wertvolle Tipps, wie sich die Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter verbessern lässt. Diese sind am Ende noch einmal übersichtlich zusammengefasst. Genova plädiert dafür, das Gedächtnis einerseits ernst zu nehmen und sich gut darum zu kümmern, ihm aber andererseits nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Wir sind mehr als unser Gedächtnis und selbst Patienten mit Alzheimer können noch immer wertvolle zwischenmenschliche Beziehungen pflegen, schreibt sie. Was für eine tröstliche Botschaft für alle, die hin und wieder mit ihrem Gedächtnis hadern!

Larissa Tetsch ist promovierte Molekularbiologin und Wissenschaftsautorin bei München.

★★★★☆

Nicole Strüber

CORONAKIDS

Was wir jetzt tun müssen, um unsere Kinder vor den seelischen Folgen der Pandemie zu schützen

Beltz, 2021, 160 S., € 16,–

Corona, Stress und Kindeswohl

Ein Ratgeber stellt das Wohlergehen der Kinder in den Mittelpunkt

Kindern und Jugendlichen wurde und wird in der Pandemie viel abverlangt: Wer dabei ausschließlich an Schulschließungen, Onlineunterricht und verpassten Schulstoff denkt, erfasst nur einen Teil der Schwierigkeiten. Denn Heranwachsende durchlaufen wichtige körperliche, psychische und soziale Entwicklungsphasen. Zwar mögen Kontaktbeschränkungen und geschlossene Bildungseinrichtungen, Jugendzentren oder Sportvereine aus Gründen des Infektionsschutzes gerechtfertigt erscheinen. Doch sie nehmen Kindern und Jugendlichen auch die Möglichkeit, sich in ihrem Freundeskreis zu bewegen und ihrem Alter entsprechende psychosoziale Erfahrungen zu sammeln. Der Austausch über soziale Medien scheint kein gleichwertiger Ersatz zu sein. Nicht wenige Eltern fragen sich, ob ihre Kinder Spätfolgen entwickeln werden und wie sie ihnen angemessen helfen können.

Diesen Fragen geht die Neurowissenschaftlerin Nicole Strüber nach. Ihr Ratgeber stellt das Wohlergehen der Kinder in den Mittelpunkt. Er skizziert deren Situation im Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen, behördlichen Maßnahmen und dem Verständnis ihrer Eltern.

Die Autorin betrachtet die Lage von Familien während der Pandemie; ermittelt, was das kindliche Gehirn zur Entwicklung einer gesunden Psyche benötigt; vergleicht den Befund mit der momentanen Lebenswirklichkeit der Kinder und Jugendlichen; und folgert daraus, was diese aktuell benötigen, um seelische Folgen zu vermeiden.

Anschließend liefert sie Ratschläge zur Soforthilfe sowie einen Ausblick, wie sich die von ihr als »Coronakids« bezeichnete Generation entwickeln dürfte. Dabei nimmt sie sowohl Babys und Kleinkinder, Vorschul- und Grundschulkinder als auch ältere Kinder und Jugendliche gesondert in den Blick. Ihre Aussagen stützt sie immer wieder durch Zitate von Expertinnen und Experten aus der Pädagogik, Psychologie und Medizin.

Strüber beschreibt etwa, wie Babys erst Bindungen aufbauen und sich über die Spiegelung der elterlichen Reaktionen über ihre eigenen Gefühle klar werden müssen. Kleinkinder bauen auf diesen Erfahrungen auf und erweitern ihre emotionalen und sozialen Kenntnisse. Dabei sind liebevolle Bezugspersonen, das freie, selbstbestimmte Spiel sowie das Miteinander mit

Gleichaltrigen wesentliche Voraussetzungen. Für ältere Kinder und Jugendliche macht die Autorin die Abnabelung von den Eltern, den Austausch mit Gleichaltrigen und den Wettkampf als zentrale Entwicklungsfaktoren aus.

Sie zeigt, dass all diese Entwicklungsphasen unter den Bedingungen der Pandemie massiv beeinträchtigt werden können, etwa wenn Schulkindern durch Kontaktbeschränkungen wichtige Erfahrung mit Gleichaltrigen verloren gehen, die sie in ihrer Entwicklung voranbringen würden. Oder wenn Jugendliche sich nicht ausreichend von ihren Eltern abgrenzen können, sondern sich auf Grund von Kontakt- oder Ausgangsbeschränkungen notgedrungen ständig mit diesen zu Hause aufhalten müssen. Statt ihre Meinungen, Ängste und Sorgen mit Freunden zu teilen, bleiben sie damit möglicherweise allein. Das könne zur Entwicklung von Depressionen führen, gibt die Autorin zu bedenken.

Zwar kann ein verständnisvoller, feinfühliger Umgang seitens der Eltern die Situation laut Strüber erleichtern. Doch dazu müssen sie sich zunächst um ihr eigenes Wohlergehen kümmern und Stressmanagement betreiben. Erst dann stehen ihnen genügend psychosoziale Ressourcen zur Verfügung, um auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen.

Die Neurowissenschaftlerin thematisiert auch die enormen Herausforderungen, den exorbitanten Stresspegel und die zusätzlichen Konflikte der Eltern in der Pandemie, etwa auf Grund beengter Wohnverhältnisse, finanzieller Sorgen, der Angst um den Arbeitsplatz, der Doppelbelastung durch fehlende Betreuung, Homeoffice und Homeschooling. Zudem plädiert sie dafür, nach Ende eines Lockdowns nicht ausschließlich die Leistung der Kinder oder den verpassten Schulstoff in den Vordergrund zu stellen. Stattdessen sollten Freiräume geschaffen werden, in denen das emotional und sozial Versäumte nachgeholt werden kann.

Doch so dramatisch die Coronasituation auch ist, so wenig neigt Strüber zum Pessimismus. Sie argumentiert, dass sich Kinder und Jugendliche wahrscheinlich gut von dieser schwierigen Zeit erholen werden, sofern

Spektrum PLUS+

IHRE VORTEILE EINES GEHIRN&GEIST-ABONNEMENTS

Abonnentinnen und Abonnenten laden wir im Jubiläumsjahr 4x zum digitalen »**Kaffeeklatsch** mit der **Gehirn**&**Geist**-Redaktion« ein.

Informationen und weitere Vorteile:
Spektrum.de/plus

UNSPLASH / JAKUB DZIUBAK (unsplash.com/photos/XtUdSSiX464)

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

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

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 PHILIPP DETTMER
Immun: Alles über das faszinierende System, das uns am Leben hält
Ullstein Paperback, 2021, 432 S., € 19,99

5 HENDRIK STREECK
Unser Immunsystem: Wie es Bakterien, Viren & Co. abwehrt und wie wir es stärken
Piper, 2021, 224 S., € 22,–

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

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

8 JOHANNES KRAUSE, THOMAS TRAPPE
Hybris: Die Reise der Menschheit – Zwischen Aufbruch und Scheitern
Propyläen, 2021, 352 S., € 24,–

9 DIRK BROCKMANN
Im Wald vor lauter Bäumen: Unsere komplexe Welt besser verstehen
DTV, 2021, 240 S., € 22,–

10 DAVID NELLES, CHRISTIAN SERRER
Machste dreckig – Machste sauber: Die Klimalösung
KlimaWandel, 2021, 200 S., € 10,–

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 2.12.2021 – 2.1.2022)

Buch TOP charts

ihre Familien genügend psychosoziale Ressourcen besitzen. Problematisch wird es dann, wenn nicht ausreichend auf die emotionalen sowie sozialen Bedürfnisse der Kinder geachtet wird oder werden kann.

Ob Kinder und Jugendliche tatsächlich Spätfolgen erleiden und wo die Schwierigkeiten konkret liegen werden, wird erst die nachpandemische Zeit zeigen. Vorsicht ist in jedem Fall mit der im Titel verwendeten, reißerischen Bezeichnung »Coronakids« geboten. Zwar meint es die Autorin nicht so, aber der Begriff kann schnell zum abwertenden Urteil über eine ganze Generation mutieren.

Das Buch ist verständlich geschrieben und richtet sich an alle Eltern, die sich angesichts der Pandemie Sorgen über die Entwicklung ihrer Kinder machen. Diejenigen, die sich dieser Problematik gar nicht bewusst sind, keine Ressourcen mehr übrig haben oder nur am schulischen Weiterkommen ihres Kindes interessiert sind, wird es aber wahrscheinlich nicht erreichen.

Martin Schneider ist Wissenschaftshistoriker und Dozent in der Erwachsenenbildung.

★★☆☆☆

Eva Illouz, Dana Kaplan

WAS IST SEXUELLES KAPITAL?

Suhrkamp, 2021, 125 S., € 22,–

Wie Sex die Wirtschaft ankurbelt

Zwei Soziologinnen mutmaßen, dass ein gutes Liebesleben auf dem Arbeitsmarkt hilft

Haben Sie aufregenden und selbstbestimmten Sex?« Ginge es nach den Soziologinnen Eva Illouz und Dana Kaplan, könnte das eine aufschlussreiche Frage in einem Bewerbungsgespräch sein; wenn auch unangebracht. Ein erfülltes Liebesleben umfasst soziale Kompetenzen, die in der modernen Arbeitswelt ebenfalls gefragt sind – so die zentrale These ihres Essays »Was ist sexuelles Kapital?«.

Die Gefühlswelten im Kapitalismus ergründet Illouz schon seit Beginn der 1990er Jahre. 2011 veröffentlichte die Professorin für Soziologie an der Hebräischen

Universität von Jerusalem den Bestseller »Warum Liebe weh tut«, auf den 2018 »Warum Liebe endet« folgte. Für die aktuelle Publikation hat sie sich mit der Sozialwissenschaftlerin Dana Kaplan von der Open University of Israel in Ra'anana zusammengetan.

Mit Kapital meinen die Autorinnen keinen Geldwert, sondern bestimmte Ressourcen, mit denen man sich gesellschaftliche Vorteile verschafft, die schlussendlich auch monetär zur Geltung kommen können. Dabei beziehen sie sich auf den französischen Soziologen Pierre Bourdieu, der den Begriff des kulturellen Kapitals prägte. Darunter fällt zum Beispiel eine gute Bildung. Die fördert die beruflichen Erfolgsaussichten und folglich die Chancen auf ein hohes Einkommen.

Wie lässt sich also Sexualität zu Geld machen? Die womöglich offensichtlichste Form von sexuellem Kapital liegt in der Prostitution. Doch auch aus der Enthaltsamkeit lässt sich ökonomischer Nutzen ziehen. Keuschheit war und ist in vielen Teilen der Welt ein wichtiger Wert auf dem Heiratsmarkt. Illouz und Kaplan argumentieren, dass in den letzten Jahrzehnten eine weitere Form des sexuellen Kapitals an Bedeutung gewonnen hat.

Sexuelle Freiheit sei heute ein »zentraler Grundsatz moderner westlicher Gesellschaften« und ein Sinnbild für Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung, so die Autorinnen. Diese Eigenschaften schüfen in der heutigen Berufswelt Vorteile. Menschen könnten also Ressourcen aus ihrem Intimleben am Arbeitsmarkt für sich nutzen.

Allerdings profitierten den Autorinnen zufolge hauptsächlich Angehörige der Mittelschicht von solchem sexuellen Kapital, weil sie häufig kreativen Berufen nachgingen, in denen viel persönlicher Einsatz nötig ist und man als »interessante, abenteuerlustige, risikofreudige Person,« gelten sollte, um erfolgreich zu sein.

Leider unterfüttern die Forscherinnen ihre Analyse nicht mit überzeugenden Daten. Sie führen zwar eine Studie an, die demonstrieren soll, dass »Angestellte, nachdem sie am Vorabend Sex hatten, am folgenden Tag eine fünfprozentige Verbesserung ihrer Stimmung

Lieferbare **Gehirn**&**Geist**-Ausgaben

Gehirn&**Geist** 02/2022

Gehirn&**Geist** 01/2022

Gehirn&**Geist** 12/2021

Gehirn&**Geist** 11/2021

Alle lieferbaren Ausgaben finden Sie unter:
www.gehirn-und-geist.de/archiv

am Arbeitsplatz verspüren.« Doch diese Ergebnisse zeigen keineswegs, »dass die Arbeitsmarktfähigkeit der Mittelklasse mittlerweile von Affekten sexueller Selbstwertschätzung abhängt.« Überhaupt lehnen sich Illouz und Kaplan mit dieser Behauptung sehr weit aus dem Fenster.

Zumindest der mangelnden empirischen Beweise sind sich die Autorinnen bewusst. Mit dem Essay möchten sie den Begriff des sexuellen Kapitals konkretisieren und zukünftige Forschung vorantreiben. Allerdings gewinnt man häufig den Eindruck, dass 100 Seiten dafür nicht ausreichen. Die Wissenschaftlerinnen erwähnen viele Beobachtungen nur am Rande. Oft bleibt unklar, welche Rolle sie für die eigentliche These spielen.

Für soziologisch Interessierte ist »Was ist sexuelles Kapital?« dennoch ein lesenswerter Aufsatz. Doch weil eine unbestätigte Hypothese den Kern des Buchs bildet, wäre der passendere Titel eher: »Was könnte sexuelles Kapital sein?« Das hätte sich jedoch vermutlich nicht so gut verkauft – und am Ende geht es eben auch beim sexuellen Kapital ums Geld.

Anton Benz hat »Philosophie-Neurowissenschaften-Kognition« studiert und war Praktikant bei »Gehirn&Geist«.

★★★☆☆

Abigail Tucker

WAS ES BEDEUTET, EINE MUTTER ZU WERDEN

Die Superkräfte von Müttern und was die Wissenschaft heute darüber weiß

Ullstein Paperback, 2021, 416 S., € 17,99

Mütter im Mittelpunkt

Wie Schwangerschaft und Geburt eine Frau verändern

Es heißt, ein Kind stellt das Leben der Eltern, insbesondere der Mütter auf den Kopf. Doch ist diese Aussage wissenschaftlich fundiert? Dieser Frage geht die Journalistin und vierfache Mutter Abigail Tucker in zehn Kapiteln auf den Grund. Darin beschreibt sie Forschungserkenntnisse über das besondere Erleben und Verhalten von Müttern, aber auch ihre eigenen Erfahrungen.

Schon während der Schwangerschaft ist der weibliche Körper einschneidenden Veränderungen ausgesetzt. Neben der sichtbaren Zunahme des Bauchumfangs laufen im Inneren versteckte Prozesse ab. So gelangen etwa Stammzellen des Fötus in den Blutkreislauf der Frau und können ihr dabei helfen, plötzliche Herzerkrankungen zu heilen.

Auch nach der Geburt des Kindes unterscheiden sich Mütter der Autorin zufolge in vielfacher Hinsicht von kinderlosen Frauen. So reagieren sie zum Beispiel intensiver auf Babygeschrei, was sich unter anderem daran zeigt, dass sich ihre Pupillen stärker weiten und ihre Körpertemperatur deutlicher steigt. Ihre Wahrnehmung wird offenbar ebenso für Gerüche, Gesichter und Gefühle geschärft. Gleichzeitig klagen viele über Gedächtnisprobleme.

Für Abigail Tucker steht die Ursache für diese kognitiven und perzeptuellen Veränderungen fest: Das Gehirn von Schwangeren und Müttern werde radikal umgebaut. Sie zeigt auf, wie etwa Hormone, Erbanlagen, Stress und Faktoren in unserer Umgebung die mütterliche Wahrnehmung und das Fürsorgeverhalten beeinflussen. Kurz beschreibt sie dabei die Rolle der Väter, die unter anderem mit ihren Genen die Funktionsweise der Plazenta prägen sollen.

Die Autorin besuchte mehrere Labore und sichtete einen Berg an Forschungsarbeiten, die sich im Quellenverzeichnis nachvollziehen lassen. Häufig bezieht sie sich auf Studien mit Tieren, erzählt unter anderem von kannibalistischen Käfermüttern, allein erziehenden Präriewühlmäusen oder fürsorglichen Springaffenvätern, und vergleicht deren Verhalten mit dem von Menscheneltern. Mitunter fehlt den Kapiteln dabei der rote Faden, was womöglich der Fülle an zitierter Forschung geschuldet ist. So wünscht man sich an einigen Stellen, sie hätte weniger Ergebnisse im Buch untergebracht und dafür klarere Schlussfolgerungen gezogen.

Vielfach bezieht die Autorin wissenschaftliche Erkenntnisse auf ihr eigenes Leben. In großen Teilen gleicht das Buch sogar stärker einer Autobiografie als einem Sachbuch. Auffallend offenherzig erzählt Abigail Tucker von Geburtserfahrungen und einer Ehekrise. Wenn die US-Amerikanerin davon schwärmt, wie gut Schwangere und Mütter in europäischen Ländern versorgt werden, etwa durch Mutterschutz und Elternzeit, wird deutlich, dass Frauen in den USA auf weit weniger Unterstützung bauen können. Gleichzeitig wirkt die Geschichte der Autorin dadurch weit entfernt von der hiesigen Lebensrealität.

»Mütter sehen die Welt mit neuen Augen«, ist sich Abigail Tucker sicher. Nach der Lektüre des Buchs könnten sie zumindest einen anderen Blick auf sich selbst entwickeln.

Nele Langosch ist Psychologin, Journalistin und Mutter.