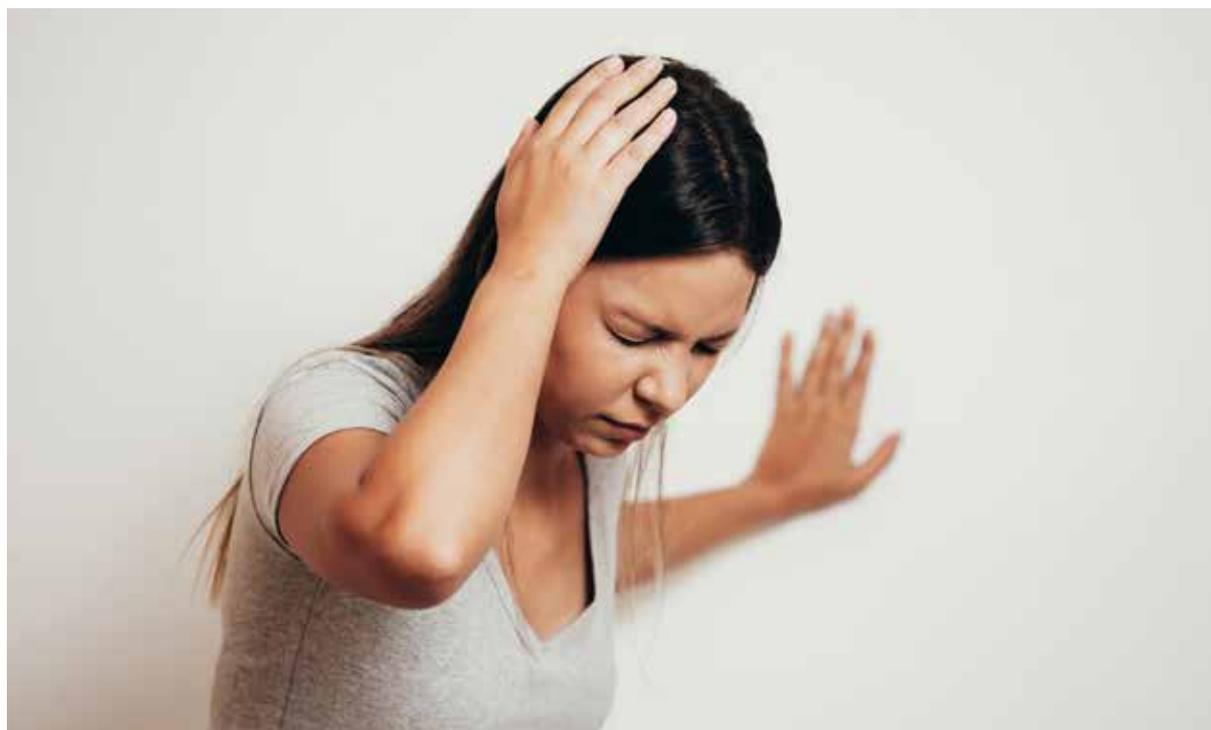


# BÜCHER UND MEHR



KLEBERCORDEIRO / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOLBILD MIT FOTOMODELL)

## Wenn die Welt schwankt

*Die Neurologin Dagny Holle-Lee macht Menschen mit Schwindelattacken Mut – und liefert viele hilfreiche Informationen, Tipps und Übungen*

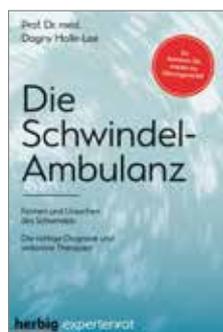
**W**ar Ihnen schon einmal schwindlig? Die allermeisten werden diese Frage mit Ja beantworten. Sei es nach einer Karussellfahrt, nach dem abrupten Aufstehen oder zu viel Alkohol. Schwindel ist dennoch schwer zu greifen. Es gibt tatsächlich keine einheitliche Definition für das Phänomen. Grundsätzlich liegt der Empfindung ein Ungleichgewicht zwischen der äußeren und inneren Wahrnehmung zu Grunde. Man hat zum Beispiel den Eindruck, dass sich die Welt komisch bewegt, schwankt oder dreht.

Für viele Patienten, die das Schwindel-Zentrum des Universitätsklinikums Essen aufsuchen, ist der Schwindel ein regelmäßiger und belastender Begleiter. Dagny Holle-Lee leitet das Zentrum und ist dort Oberärztin für Neurologie. In ihrem gut strukturierten Buch beleuchtet sie kurz und knapp, wie unser Gleichgewichtsempfinden überhaupt entsteht, welche Arten und Formen des Schwindels es gibt sowie die wichtigsten Untersuchungsverfahren.

Dabei gelingt es der Autorin, die Inhalte leicht verständlich zu vermitteln und den Patienten Mut zu machen, ohne behrend daherzukommen. Besonders fällt das im Kapitel über den funktionellen Schwindel auf, der häufigsten Schwindelerkrankung,

für die sich keine organische Erklärung finden lässt. So viel sei gesagt: Die Betroffenen bilden sich die Symptome dennoch nicht ein und sollten ernst genommen werden. Und genau das macht Holle-Lee. Einfühlsam und nachvollziehbar klärt sie über die Mechanismen auf, die der Krankheit zu Grunde liegen.

Mit ihrem Ratgeber möchte die Neurologin Patienten helfen, die Beschwerden besser einzuordnen, und dazu motivieren, den Schwindel anzugehen. Dabei stellt sie klar: Eine Pille gegen die Symptome



★★★★★

Dagny Holle-Lee

### **DIE SCHWINDEL-AMBULANZ**

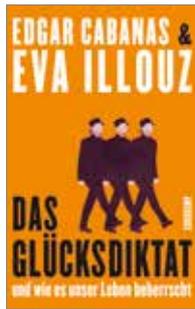
Formen und Ursachen des Schwindels  
Die richtige Diagnose und wirksame Therapie

Herbig, 2019, 192 S., € 18,-



gibt es in den wenigsten Fällen, auch wenn die Betroffenen sich das oft erhoffen. Dagegen helfen Gleichgewichtsübungen häufig sehr gut, aber sie erfordern Disziplin und Geduld. Eine paar davon beschreibt die Autorin am Ende des Buchs. Dort findet der Leser auch Tipps zur Vorbereitung auf das erste Arztgespräch, psychologische Übungen für die Behandlung des funktionellen Schwindels und eine Erklärung von Fachbegriffen.

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



★★★★★

Edgar Cabanas, Eva Illouz

**DAS GLÜCKSDIKTAT**

und wie es unser Leben beherrscht

*Aus dem Englischen von Michael Adrian*

*Suhrkamp, 2019, 242 S., € 15,-*

## Wider die Glücksideologie

*Warum wir schlechte Gefühle brauchen*

**D**ie in Jerusalem lehrende Soziologin Eva Illouz und der spanische Psychologe Edgar Cabanas gehen mit der psychologischen Glücksforschung hart zu Gericht. Denn deren Vertreter propagierten ein fragwürdiges Kredo: Wer mies drauf sei, habe nur noch nicht verstanden, wie man es richtig mache, habe noch nicht die passende mentale Einstellung, um in allem das Gute zu sehen und negative Gefühle zu kontrollieren. Aber, so die Autoren, das sei nicht nur ein viel zu hoher Anspruch, es werde unserer Lebensrealität auch in keiner Weise gerecht.

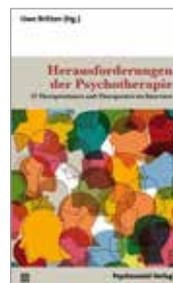
Während frühere Abrechnungen mit dem Kult um die Positive Psychologie, etwa Barbara Ehrenreichs Buch »Smile or die«, allein deren Erfolgchancen anzweifeln, betreiben Illouz und Cabanas regelrechte Ideologiekritik. Das Gerede vom Wohlbefinden als Inbegriff eines guten Lebens kaschiere Ungerechtigkeit, lenke von sozialen Missständen ab und sei letztlich eine Masche, mit der selbst ernannte Experten Geld verdienen. Etwa Martin Seligman, der seinen Vorsitz bei der US-amerikanischen Psychologengemeinschaft vor rund 20 Jahren schamlos ausgenutzt habe, um seine Idee einer Positiven Psychologie zu bewerben und mit Bestellern wie »Pessimisten küsst man nicht« Kasse zu machen. Die seither nicht nur in den USA prosperierende Glücksbranche scheitert allerdings an

ihren eigenen Versprechen, weil Glück ein Kontrastempfinden ist. Es gibt kein andauerndes Hochgefühl, denn es nutzt sich rasch ab. Zudem gelte es sich daran zu erinnern, dass Frustration, Angst, Trauer und Wut wichtige Antriebe darstellen. Statt nach Glück, so Illouz und Cabanas, sollten wir nach Erkenntnis und Gerechtigkeit streben, denn sie seien die entscheidenden Werte, der »moralische Sinn unseres Lebens«.

Leider weichen die Autoren sprachlich oft ins subjektlose Passiv oder in »man«-Phrasen aus, so dass ihr Buch stellenweise den abstrakten Duktus einer Seminararbeit annimmt. Zudem schütten sie häufig das Kind mit dem Bade aus. Das private Glücksempfinden ist sicher kein allein selig machender Maßstab, doch ganz unerheblich ist es deshalb auch nicht. Zwar kann der Fokus auf das eigene Befinden manche Nöte verstärken, statt sie zu lindern, und die Verantwortung für das Glück der Menschen lässt sich nicht dem Einzelnen allein aufbürden. Doch nur weil die Positive Psychologie etwa strukturell bedingte Ungerechtigkeit ausblendet, ist das Individuum nicht irrelevant.

Illouz und Cabanas wollen nicht sorgsam abwägen, sondern aufrütteln. Sie rufen dazu auf, sich der Gehirnwäsche der ewig Gutgelaunten, die jede negative Emotion als ungesund oder gar pathologisch betrachten, zu widersetzen. So endet ihre Streitschrift mit der ironischen Schlussnote: »Unser Dank geht an alle, die das Streben nach positiven Gefühlen und Glück zu einem nutzlosen Unterfangen machen.«

*Steve Ayan ist Diplompsychologin und Redakteur bei »Gehirn&Geist«.*



★★★★★

Uwe Britten (Hg.)

**HERAUSFORDERUNGEN  
DER PSYCHOTHERAPIE**

23 Therapeutinnen und  
Therapeuten im Interview

*Psychosozial, 2019, 153 S., € 19,90*

## Krisengespräch am Expertenstammtisch

*Psychotherapeuten reflektieren ihr Fach mit  
allen Vorzügen und Gefahren*

**M**an stelle sich eine Runde erfahrener Psychotherapeuten vor, die nach Feierabend um einen Kneipentisch sitzen und über die Herausforderungen ihres Berufs fachsimpeln. Jeder tut das aus seiner Perspektive: der Bindungsexperte, der

## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 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,-*

---

- 2 ANDREAS MICHALSEN  
Mit Ernährung heilen  
*Insel, 2019, 368 S., € 24,95*

---

- 3 JAMES LOVELOCK MIT  
BRYAN APPELYARD  
Novozän: Das kommende Zeitalter der  
Hyperintelligenz  
*C.H.Beck, 2020, 160 S., € 18,-*

---

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

---

- 5 DETLEF SOOST  
Scheiß drauf, mach's einfach: Überwinde deine  
Ängste und lebe dein Leben  
*Piper, 2020, 256 S., € 15,-*

---

- 6 MARSHALL B. ROSENBERG  
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des  
Lebens  
*Junfermann, 12. Auflage 2016, 222 S., € 24,-*

---

- 7 DANIEL KAHNEMAN  
Thinking, Fast and Slow  
*Penguin, 2012, 504 S., € 10,99*

---

- 8 GREGOR HASLER  
Die Darm-Hirn-Connection: Revolutionäres  
Wissen für unsere psychische und körperliche  
Gesundheit  
*Schattauer, 2019, 301 S., € 20,-*

---

- 9 DAN KATZ  
Angst kocht auch nur mit Wasser  
*MVG, 2019, 112 S., € 12,99*

---

- 10 JOE DISPENZA  
Ein neues Ich  
*Koha, 2012, 400 S., € 18,99*

Nach Verkaufszahlen von media control  
gelistet (Zeitraum: 6. 2.-4. 3. 2020)



Trauerexperte, der Ressourcenexperte, der Sucht-  
experte. Das könnte ein spannender Abend werden!

Dieses Szenario wird in der Interviewsammlung  
»Herausforderungen der Psychotherapie« immerhin  
etwas spürbar. 19 Therapeuten und 4 Therapeutinnen  
beantworten darin Fragen zu kritischen Situationen  
ihres Berufsalltags, zu Schwierigkeiten bei der Behand-  
lung bestimmter psychischer Störungen oder zu  
allgemeinen Entwicklungen der Psychotherapie.

Darf ein Therapeut politisch sein? Wann ist der  
beste Zeitpunkt, einen Patienten zu konfrontieren?

## Provoziert Psychotherapie Trennungen? Und darf ein Therapeut politisch sein?

Provoziert Psychotherapie Trennungen? Wie spricht  
man unverkrampft über Scham und Sexualität? Und  
wann hilft nur die Polizei?

Die Therapeuten, die dabei zu Wort kommen,  
haben sich als Experten ihres Fachbereichs einen  
Namen gemacht. Die persönlichen Einschätzungen  
und Erfahrungen, die sie im Interview teilen, lassen  
ihr wissenschaftliches Knowhow lebendig werden.  
Profitieren sollen davon offensichtlich vor allem Leser,  
die selbst psychotherapeutisch arbeiten. Und das  
nicht nur deshalb, weil im Gespräch hier und da auch  
konkrete Ratschläge fallen. Sondern, so der Heraus-  
geber Uwe Britten, weil »die erste Reflexion eines  
persönlich vielleicht noch neuen Themas schon zu  
mehr Kompetenz führt«.

Gekürzt sind die Interviews zwischen 2015 und 2019  
bereits im »Ärzteblatt für Psychologische Psychothera-  
peuten« erschienen. Und gerade das ist vermutlich der  
Stolperstein des Sammelbands: Die Beiträge werden  
dem gemeinsamen Überthema »Herausforderungen«  
zugeordnet und in Kapiteln thematisch gebündelt. Ein  
roter Faden fehlt dennoch. Zudem bleibt es auf je  
knapp vier Seiten Interview zwangsläufig beim  
Anteasern großer Themen, die der interessierte Leser  
an anderer Stelle vertiefen muss. Ein Buch also, das  
sich eher dazu eignet, einzelne Interviews herauszupik-  
cken und sich daraus Impulse zu holen.

Nach 153 Seiten hat man eine gute Idee davon, wer  
zu welchem therapeutischen Aspekt etwas zu sagen  
(und publiziert) hat. Auch wenn die Wahl von Themen  
und Experten dabei freilich willkürlich ist und ein  
wirklicher Diskurs zwischen den Stammtischgästen  
leider ausbleibt.

*Sarah Zimmermann ist Diplompsychologin und arbeitet als wissen-  
schaftliche Mitarbeiterin an der Universität Siegen.*



Karine Naccache, Lionel Naccache

### DER KLEINE GEHIRNVERSTEHER

Die Erkundung unseres  
geheimnisvollsten Organs

Aus dem Französischen von Sabine  
Reinhardus  
C.H.Beck, 2019, 180 S., € 19,95

## Exkurse in die Neurowissenschaft

35 kurze Kapitel vermitteln Basiswissen über  
das Gehirn

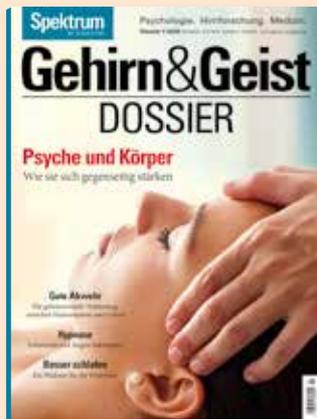
**D**er berühmteste aller Mythen über das Gehirn: Angeblich nutzen wir nur etwa zehn Prozent unserer Hirnaktivität. Verfügen wir demnach über ein gewaltiges Potenzial, unsere kognitive Leistungsfähigkeit um das Mehrfache zu steigern?

Leider nicht. Das französische Ehepaar Naccache – er Neurowissenschaftler, sie Schriftstellerin – räumt mit diesem Ammenmärchen auf. Allerdings geben die beiden auch einen kleinen Lichtblick: Die Kapazität unseres Gehirns ist dank seiner Plastizität durchaus erweiterbar, wenngleich nicht derart fantastisch, wie es die mythischen zehn Prozent suggerieren.

Ursprünglich waren die 35 kurzen Kapitel als morgendlicher Podcast bei dem Radiosender France Inter zu hören, im Anschluss wurden sie zu einem Buch zusammengefasst. Der Anspruch der Autoren ist hoch: Nach der Lektüre sollten die Leser auf die Frage, ob sie verstehen, wie das Gehirn funktioniert, mit »Aber sicher!« antworten können.

Ein hehres Ziel, das sich bei aller Anschaulichkeit und gewitzten Annäherung an diese hochkomplexe Thematik als etwas zu hoch gesteckt herausstellt. Die Autoren vermitteln absolutes Basiswissen – kombiniert mit einigen Nice-to-knows. Die Leser lernen unter anderem, was eine Gliazelle macht und dass es unheimlich viele Neurone gibt, die alle miteinander

## UNSERE SONDERHEFTE



Psychosomatik: Die Heilkraft der Erwartung • Prävention: Stress, lass nach! • Waldbaden: Heilsames Eintauchen ins Grün • Schlaf: Plädoyer für die Winterzeit • Immunabwehr: Der siebte Sinn • Schmerz: Behandlung unter Trance • € 8,90



Algorithmen: Maschinen mit menschlichen Zügen • Prädiktive Codierung: Selbstständig lernende Roboter • Bewusstsein: Roboter mit Ego • Emotionen: Programmierte Gefühle • Medien: Klicks, Lügen und Videos • € 8,90



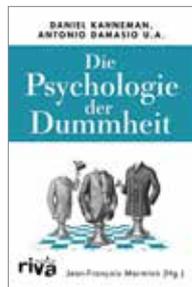
Sport: Warum Bewegung gesund ist • Abnehmen: Was unser Körpergewicht bestimmt • Demenz: Ein Training gegen Alzheimer • Körperabwehr: Sport fördert das Immunsystem • € 5,90

Weitere Sonderhefte und Bestellmöglichkeit: [www.spektrum.de/shop](http://www.spektrum.de/shop)

kommunizieren. Aber was ist ein Neurotransmitter? Das entsprechende Kapitel klärt das zwar leider nicht, verrät dafür jedoch, wie der Pharmakologe Otto Loewi in den 1930er Jahren ein bahnbrechendes, nobelpreisgewürdigtes Experiment mit Neurotransmittern erträumte.

Wer das Buch liest, bekommt eine Idee davon, wie vielschichtig die Neurowissenschaften sind, und lernt einige unnütze, aber interessante Fakten. Ein schöner Einstieg, allerdings noch weit entfernt vom wirklichen Verstehen unseres geheimnisvollsten Organs.

*Christina Bornschein ist Biologin und arbeitet am Max-Planck-Institut für die Physik des Lichts in Erlangen.*



★★★★★

Jean-François Marmion (Hg.)

**DIE PSYCHOLOGIE  
DER DUMMHEIT**

Riva, 2019, 336 S., € 24,99

## Sammelband über die Torheit

*Die Dummheit als vielschichtiges, aber vernachlässigtes psychologisches Phänomen*

Selbst mit einer einheitlichen Definition der Intelligenz tun sich Psychologen bis heute schwer. Ihr Gegenteil jedoch ist vielleicht einer der am stärksten vernachlässigten Wesenszüge des Menschen. Die Dummheit ist geradezu ein blinder Fleck der Forschung, stellte der französische Wissenschaftsjournalist Jean-François Marmion fest – und brachte daraufhin namhafte Experten verschiedener Fachgebiete dazu, sich Gedanken zum Thema zu machen. Die Ergebnisse sind in diesem Band aus Essays und Interviews versammelt. Psychologen, Neurowissenschaftler, Neurologen, Psychiater, Philosophen, Soziologen und Linguisten, darunter Koryphäen wie der Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman und der Neurowissenschaftler Antonio Damasio, kommen in 29 Kapiteln zu Wort.

»Sollen wir uns an unserer Rationalität berauschen, angesichts unserer Dummheit verzweifeln oder unsere Schwäche als Chance begreifen?«, fragt Marmion zu Beginn des Buchs. Die Autoren beleuchten die

menschliche Torheit im Folgenden aus völlig unterschiedlichen Perspektiven. Das ist mal ernst, mal amüsant, aber immer äußerst spannend. So versucht sich der Journalist Jean-François Dortier an einer Typologie der Dummheit. Dabei unterscheidet er etwa den Hinterwäldler vom Leichtgläubigen, beleuchtet die Dummheit als Gruppenphänomen sowie die klassische Intelligenzminderung, früher als Schwachsinn oder Idiotie bezeichnet.

Der Philosoph Pascal Engel nimmt in seinem Beitrag das Phänomen »Bullshit« unter die Lupe. Beim »Bullshitten« geht es um Äußerungen, die der Sprecher trifft, wobei es ihm völlig egal ist, ob sie der

## Die Dummheit ist ein blinder Fleck der Forschung

Wahrheit entsprechen oder nicht. Der »Bullshitter« lügt dabei nicht einfach, er missachtet vielmehr systematisch die Regeln von wahr und falsch und stellt den Wert der Wahrheit an sich in Frage – eine verbreitete Form der Dummheit im postfaktischen Zeitalter.

In welche Denkfallen der Mensch häufig tappt, erklärt hingegen der Psychologe und Mathematiker Nicolas Gauvrit. Auf Grund unserer Neigung, überall nach verborgenen Mustern zu suchen, tendieren wir ihm zufolge dazu, auch dort Zusammenhänge zu vermuten, wo in Wahrheit nur der Zufall am Werk war. Diese Eigenschaft führe uns unter anderem zu Wahrsagern oder ließe uns vorschnell Verschwörungstheorien auf den Leim gehen.

Die Fachbeiträge sind ansprechend geschrieben und meist für Laien verständlich. An der ein oder anderen Stelle ist es jedoch schwer, den Gedankensprünge der Autoren zu folgen, und man hätte sich eine leserfreundlichere Herleitung gewünscht. Trotzdem ist dieser Sammelband über die menschliche Einfalt eine lohnenswerte Lektüre, aus der man hoffentlich etwas weniger dumm hervorgeht.

*Corinna Hartmann ist Psychologin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Saarbrücken.*

*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.*