



Auf seiner Spurensuche trifft Sebastian Heinzl (hier in Wehrmachtsuniform) Schauplätze und Überlebende des Kriegs in Weißrussland.

HEINZELFILM / ILVA KUZNETSOV

Der vererbte Schrecken

Ein Regisseur erforscht das Kriegstrauma seines Großvaters

Sebastian Heinzl träumt vom Krieg. Er fährt in einem Panzer durch den Birkenwald, hält an und schießt. Stille. Woher kommen solche und ähnliche Bilder, die den Regisseur nachts verfolgen? Er ist 1979 geboren – und hat nie Krieg erlebt. Sein Leben mit Frau und zwei Kindern im Schwarzwald ist geordnet, geradezu idyllisch. Und doch scheint es etwas zu geben, das ihn unbewusst quält und schlecht schlafen lässt.

Um herauszufinden, was hinter seinen Kriegsträumen steckt, begibt sich Sebastian Heinzl auf die Suche nach den Spuren seines Großvaters väterlicherseits im Zweiten Weltkrieg. Sind es dessen Erlebnisse als Soldat, die dem Enkel so lebhaft erscheinen? Welche Schuld lastete auf ihm?

Der Regisseur nimmt die Zuschauer in seinem Dokumentarfilm mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Gemeinsam mit seinem Vater versucht er, dem inzwischen verstorbenen Großvater näherzukommen und dessen Gedanken und Gefühle zu ergründen. Denn über dessen Erfahrungen als junger Mann im

Krieg wurde in der Familie bisher kaum gesprochen und jede interessierte Nachfrage im Keim erstickt.

In einem Militärarchiv erfährt Sebastian Heinzl, dass der Großvater an der Ostfront stationiert war – und fährt anschließend nach Weißrussland, um selbst die Orte zu besuchen, an denen dieser gewesen sein könnte. Der Regisseur hat das Land bereits mehrfach für Dreharbeiten besucht, ohne zu wissen, dass sein Großvater ebenfalls eine Verbindung zu Weißrussland hatte. Nun fragt er sich: Kann es Zufall sein, dass es ihn immer wieder nach Osteuropa zog? Oder war es das Vermächtnis des Großvaters, das ihn unbewusst antrieb?

Eine sichere Antwort auf solche Fragen kann der Film nicht liefern. Doch der Regisseur versucht eine Annäherung, indem er erklärt, dass extreme Stresserfahrungen einer Generation tatsächlich nicht nur das Leben der Kinder, sondern auch das der Enkel indirekt beeinflussen. Recht früh auf seiner Spurensuche trifft Sebastian Heinzl dafür die Neuroepigenetikerin Isabelle Mansuy von der ETH Zürich, die ihm die biologischen Mechanismen der transgenerationalen



HEINZELFILM / ILVA KUZNETSOV



HEINZELFILM / ILVA KUZNETSOV

den ist eine Dokumentation, die individuelle Erfahrungen vor einen wissenschaftlichen Hintergrund stellt. Die persönliche Geschichte des Regisseurs steht dabei stellvertretend für alle Kriegsenkel, die sich ihren Großeltern verbunden und doch fremd fühlen. Und für alle Familien, in denen kaum über die Erlebnisse aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs gesprochen wird, in denen ein Teil der eigenen Geschichte im Dunkeln liegt und niemand weiß, wie stark diese verschütteten Erfahrungen immer noch nachwirken.

Seine Spurensuche scheint für den Regisseur zumindest teilweise heilsam gewesen zu sein: Die Frage nach der Schuld des Großvaters verliert im Lauf des Films an Bedeutung; die Beziehung zum Vater dagegen wird durch die Reise und die gemeinsame Beschäftigung mit der Vergangenheit gestärkt. Hin und wieder träume er noch heute vom Krieg, berichtet Sebastian Heinzl, allerdings seltener und anders als früher. Seine Auseinandersetzung mit der Familiengeschichte und seinen tief verwurzelten Ängsten dauert an – das wird im Buch deutlich, das zum Film erschienen ist. »Die Vergangenheit wirkt in uns nach. Je bewusster ich mir darüber werde, desto klarer kann ich die Gegenwart erleben«, sagt Sebastian Heinzl am Ende seines Films. Ein Satz, den die Zuschauer zum Anlass nehmen können, um zu hinterfragen, inwiefern auch in ihnen die seelische Pein der Vorfahren fortbestehen könnte.

Nele Langosch ist Psychologin und arbeitet als Journalistin in Hamburg.

Weitergabe erläutert. Ebenso verdeutlicht der Besuch eines Seminars des US-amerikanischen Traumatherapeuten Peter Levine dem Filmemacher und seinen Zuschauern, wie stark schreckliche Erfahrungen eine Person prägen und wie sich das Grauen in denjenigen zeigen kann, die ihr nachfolgen. Am eindrücklichsten aber wirken die Begegnungen mit den Menschen in Weißrussland. In den Gesprächen des Regisseurs mit der dortigen Großvater- und Enkelgeneration wird klar, wie unterschiedlich der individuelle Umgang mit Kriegserlebnissen und der potenziellen Schuld der Soldaten sein kann.

Sebastian Heinzl lässt den Zuschauer in seinem Film immer wieder tief in seine Seele blicken. Er zeigt sich verletzlich, von Albträumen und Ängsten gequält, zerrissen zwischen der Liebe zu seinem Großvater und dem Verdacht, dieser könnte im Zweiten Weltkrieg Gräueltaten begangen haben. Sechs Jahre hat er an dem Projekt gearbeitet, eigene Szenen gedreht, Familienfotos zusammengestellt und seine Träume für den Zuschauer illustrieren und animieren lassen. Entstan-



★★★★★

Sebastian Heinzl

DER KRIEG IN MIR

Welche Spuren hat die Kriegsgeneration in uns hinterlassen? Wie prägen sie uns bis heute?

Dokumentarfilm
Heinzelfilm und Mira Film, 2019,
83 Minuten

Als DVD erhältlich mit
90 Minuten Bonusmaterial € 19,40,
Vimeo on Demand € 7,90

Das Buch zum Film

Kamphausen Media, 2020, 192 S.,
€ 15,-



★★★★★

Martin Brüne

DER UNANGEPASSTE MENSCH

Unsere Psyche und die blinden Flecken der Evolution

Klett-Cotta, 2020, 352 S., € 24–

Blick ins Steinzeitgehirn

Eine Reise zu unseren Ursprüngen

Unsere Spezies hat unbestritten eine Erfolgsgeschichte geschrieben. Der Mensch wanderte vor mehr als 50 000 Jahren von Ostafrika zunächst in den Nahen Osten aus und besiedelte bald den ganzen Erdball. Das anpassungsfähige Allroundtalent *Homo sapiens* hat den Planeten seitdem fest im Griff: Wissenschaftler sprechen vom Anthropozän, dem Zeitalter des Menschen.

Doch dafür sind wir psychisch und physisch erstaunlich labile Wesen, findet Martin Brüne. Er ist Professor für Kognitive Neuropsychiatrie und Psychiatrische Präventivmedizin an der Ruhr-Universität Bochum. Wir Menschen werden zwar immer älter, erkranken dabei aber an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer. Außerdem sind psychische Störungen auf dem Vormarsch. Während andere Fachrichtungen nach dem Was und Wie fragen, stellt die Evolutionsbiologie die Frage nach dem Warum: Warum haben wir uns so entwickelt und nicht anders? Und offenbart sich unser stammesgeschichtliches Erbe möglicherweise auch in unseren Defiziten?

Auf der Suche nach Antworten muss man zurückblicken. Genau das tut Brüne in zehn Kapiteln. Er legt den Werdegang des Menschen dar, verdeutlicht die Rolle unseres ausgestorbenen Bruders, des Neandertalers, und berichtet, wie Erfahrungen unserer Vorfahren über epigenetische Mechanismen unsere DNA verändern.

Dabei liefert er immer wieder spannende Einsichten, mit denen man bei jeder Party glänzen kann. Oder hätten Sie gewusst, dass außer uns nur wenige Spezies eine Menopause durchlaufen und damit noch lange Zeit leben, ohne Nachkommen zeugen zu können? Im Tierreich kommt das sonst bloß bei Primaten, Elefanten und Orcas vor. Der Sinn eines langen Lebens nach der altersbedingten Unfruchtbarkeit ist bis heute unklar. Eine mögliche Erklärung liefert die Großmutter-Hypothese. Sie besagt, dass ältere Frauen, die selbst keine Kinder mehr bekom-

men, einen positiven Effekt auf das Überleben ihrer Enkel haben.

Ein weiteres Beispiel: Anders als Tiere mit seitlichen Augen wie Pferde und Hasen haben wir keine gute Rundumsicht. Das macht uns zur leichten Beute für Jäger, die sich unbemerkt von hinten anschleichen können. Soziale Allianzen mit Artgenossen könnten die evolutionäre Lösung des Problems gewesen sein. Denn 20 Augenpaare sehen nun mal mehr als eines.

Heute (das wird beim Lesen schnell klar) muss der Mensch sich in modernen Lebenswelten zurechtfinden, auf die ihn die Stammesentwicklung nicht vorbereitet hat. Aus einem Überangebot an Nahrung und unserer Vorliebe für Hochkalorisches entstehen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck. Und das Leben in überfüllten Großstädten abseits der Natur bedroht unsere psychische Gesundheit. Wie Brüne darlegt, sind wir nicht für das Leben mit Fremden gemacht. Die Jäger und Sammler scharten eine feste Gemeinschaft um sich und trafen nur selten auf Unbekannte, so der Psychiater. Vermehrter psychosozialer Stress, für den unser Steinzeitgehirn nicht ausgelegt ist, trage zu psychischen Störungen wie Depression und Schizophrenie bei. Und tatsächlich: Städter erkranken daran häufiger als Dorfbewohner.

Gene, die das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom, kurz ADHS, begünstigen, könnten dem Autor zufolge früher von Vorteil gewesen sein: Sie fördern nämlich gleichzeitig Spieltrieb und Neugierde. Die Genvariante habe sich vermutlich etabliert, als sich der Mensch von Afrika aus auf Wanderschaft begeben hat. Dass heute mehr und mehr Kinder die Diagnose ADHS erhalten, liege vor allem an veränderten Umweltbedingungen. Für stundenlanges Stillsitzen und langweiligen Frontalunterricht seien die Träger dieser Genvariante schlicht nicht gemacht.

Im Lauf des Buchs führt der Autor weitere solcher evolutionsmedizinischen Erklärungen für psychische Störungen an. Er schreibt dabei stets anschaulich und unterhaltsam und eröffnet damit eine äußerst spannende Perspektive auf die menschliche Natur.

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.



Dr. Sarah E. Hill

WIE UNS DIE PILLE VERÄNDERT

Alles, was Frauen über die Pille wissen müssen

Aus dem Amerikanischen von Wibke Kuhn

Heyne, 2020, 336 S., € 18,-

Mein Pillen-Ich*Eine Psychologin klärt über weniger bekannte Nebenwirkungen der Antibabypille auf*

2020 feiert die Antibabypille ihren 60. Geburtstag. Als eines der meistbenutzten – und zuverlässigsten – Verhütungsmittel hat sie in den vergangenen Jahrzehnten das Leben von Frauen weltweit verändert. Dass mit ihrer Einnahme auch einige unerwünschte Wirkungen einhergehen, dürfte den meisten Anwenderinnen bekannt sein. Dass diese allerdings weit über körperliche Aspekte wie Gewichtszunahme oder ein erhöhtes Risiko für Thrombosen

und Schlaganfälle hinausgehen, wohl eher nicht. Und hier kommt Sarah E. Hill ins Spiel.

In ihrem aktuellen Werk schildert die Evolutionspsychologin ausführlich, wie die Pille unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Denn Hormonrezeptoren finden sich in zahlreichen Zellen unseres Körpers. Östrogene und Progestine, die in den meisten Pillen kombiniert enthalten sind, steuern nicht nur unsere Empfängnisbereitschaft, sondern etwa auch unsere Libido, unsere Vorlieben bei der Partnerwahl, unsere Stimmung, unser Geruchsempfinden und unsere Wirkung auf andere. Welche Folgen es mit sich bringen kann, wenn man den Pegel der beiden Botenstoffe dauerhaft hoch hält, macht Hill in ihrem Buch deutlich.

Dieses ist in drei Abschnitte unterteilt, die allesamt sehr verständlich, mitunter sogar recht frech geschrieben sind. Zunächst widmet sich die Autorin den biologischen Grundlagen und erklärt, was Hormone (und vor allem Sexualhormone) im weiblichen Körper bewirken, wie sich diese im Ovulationszyklus verändern und welche Konsequenzen das hat. Anschließend beschreibt sie, wie die Pille in dieses Geflecht eingreift. Und zuletzt geht es dann sozusagen um das große Ganze,

ANZEIGE

Termin verlegt!





KORTIZES

Symposium Kortizes 2020

Wo sitzt der Geist?

Von Leib und Seele zur erweiterten Kognition

Neuer Termin:

13.-15. November 2020

Germanisches Nationalmuseum Nürnberg

kortizes.de/symposium



Prof. Dr. Joachim Bauer



Prof. Dr. Claus-C. Carbon



Prof. Dr. Dr. h.c. Herta Flor



Prof. Dr. John-Dylan Haynes



Prof. Dr. Moritz Helmstaedter



Dr. Beate Krickel



Prof. Dr. Bigna Lenggenhager



Prof. Dr. Holger Lyre



Dr. Grisca Merkel



Prof. Dr. Lars Muckli



Prof. Dr. Dr. h.c. Wolf Singer



Prof. Dr. Achim Stephan

In Kooperation mit

Gehirn&Geist

Ermäßigter Eintritt für Abonnenten!

Wir danken allen, die ihr Ticket behalten haben! Die Anzahl der noch verfügbaren Plätze ist beschränkt und abhängig von der Corona-Lage. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs.

Veranstalter:
Kortizes – Institut für populärwissenschaftlichen Diskurs gGmbH
Ostendstr. 185 A · 90482 Nürnberg

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 FERDINAND VON SCHIRACH,
ALEXANDER KLUGE
Trotzdem
Luchterhand, 2020, 80 S., € 8,-
- 2 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
- 3 NIKIL MUKERJI, ADRIANO MANNINO
Covid-19: Was in der Krise zählt.
Über Philosophie in Echtzeit
Reclam, 2020, 120 S., € 6,-
- 4 THIMON VON BERLEPSCH, LISA BITZER
Update für dein Unterbewusstsein:
Neues Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen.
Ariston, 2020, 288 S., € 18,-
- 5 LORI GOTTLIEB
Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber
reden
Hanserblau, 2. Auflage 2020, 528 S., € 25,-
- 6 JAMES CLEAR
Die 1%-Methode: Minimale Veränderung,
maximale Wirkung
Goldmann, 2020, 368 S., € 13,-
- 7 MARTIN WEHRLE
»Ich könnte ihn erwürgen!« Vom einfachen
Umgang mit schwierigen Menschen
Mosaik, 2020, 384 S., € 15,-
- 8 JONATHAN FRANZEN
Wann hören wir auf, uns etwas vorzumachen?
Gestehen wir uns ein, dass wir die
Klimakatastrophe nicht verhindern können
Rowohlt, 2020, 64 S., € 8,-
- 9 GUSTAVE LE BON
Psychologie der Massen
Nikol, 2009, 203 S., € 4,95
- 10 ANDREAS MICHALSEN
Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach
fasten – länger leben
Insel, 2019, 368 S., € 24,95

also um die Auswirkungen der hormonellen Verhütung auf gesamtgesellschaftlicher Ebene.

Die These, die Hill vertritt, wird dabei gleich zu Beginn klar: Die Pille verändert alles! Sie einzunehmen oder abzusetzen, kann das Empfinden für unser Selbst beeinflussen, mitunter sogar unsere ganze Identität auf den Kopf stellen. Das untermalt sie eindrucksvoll mit Geschichten wie der von ihrer Freundin, die nach dem Wechsel des Präparats plötzlich eine psychotische Episode erlebte. Oder mit dem Fallbericht der 23-jährigen Anneliese, die nach dem Absetzen der Pille ihre Lust auf Shoppen und Sport wiederentdeckte, zwei Kilo abnahm, sich die Brüste vergrößern ließ und ihrem Freund den Laufpass gab. Die Autorin wird zwar nicht müde zu betonen, dass sie ihren Leserinnen nicht pauschal von der Einnahme der Pille abraten, sondern ihnen lediglich alle wichtigen Fakten an die Hand geben will, damit diese selbst eine informierte Entscheidung treffen können. Dennoch schwingt an solchen Stellen zumindest zwischen den Zeilen immer ein großes »Aber« mit.

Diese klare Linie ist zugleich die größte Schwachstelle des Buchs. Denn obwohl unsere Hormone natürlich einen großen Einfluss auf unser Verhalten haben, bestimmen sie es nicht ausschließlich. Zu glauben, dass man nur den richtigen (oder falschen) Botenstoff zuführen müsse, um die Persönlichkeit und Vorlieben einer Person umzukrempeln, wird der Komplexität unseres Körpers und allem, was Forscher bislang über das Zusammenspiel von genetischen und Umweltfaktoren wissen, nicht einmal ansatzweise gerecht.

Ihre Fixierung auf die Macht der Hormone verleitet Hill gelegentlich sogar dazu, medizinisch zweifelhafte Ratschläge zu erteilen. So empfiehlt sie, die Pille zwischendurch immer mal wieder abzusetzen, um sein »Nicht-Pillen-Ich« besser kennen zu lernen. Dabei ignoriert sie die Tatsache, dass das Thromboserisiko gerade zu Beginn der Pilleneinnahme am stärksten erhöht ist. Wechseln Frauen ständig zwischen der Pille und anderen Verhütungsmitteln hin und her, könnte das also gefährliche Folgen haben, welche die meisten Anwenderinnen nicht auf dem Schirm haben dürften.

Über die Vor- und Nachteile der Antibabypille wird seit einigen Jahren wieder rege diskutiert. Hills Buch liefert insgesamt einen guten Überblick über das, was Psychologie und Hirnforschung zu dieser Debatte beitragen können. Am Ende muss jede Frau selbst entscheiden, inwiefern das, was die Evolutionspsychologie beschreibt, sie bei der Wahl ihres Verhütungsmittels beeinflusst. In Panik sollte man jedoch nicht verfallen. Denn Hill hat zwar Recht, wenn sie sagt: Wir sind unsere Hormone. Aber wir sind eben auch noch so viel mehr.

Daniela Mocker ist Redakteurin bei »Gehirn&Geist« und stellvertretende Redaktionsleiterin von »Spektrum.de«.

Nach Verkaufszahlen von media control
gelistet (Zeitraum: 3. 6.–8. 7. 2020)

