



SOLOVVOVA / GETTY IMAGES / ISTOCK

## Eine Tiergeschichte für Traumtänzer

Wie ein zerstreutes Hasenmädchen das Konzentrieren lernt, ohne das Träumen zu vergessen

Was wäre eine Kindheit ohne Träume? Sind es nicht gerade solche Erlebnisse, an die wir uns später gerne zurück erinnern: Wie wir mit baumelnden Beinen auf einer alten Eiche sitzen und imaginären Indianern nachstellen? Oder in der Festung unter Omas Küchentisch auf angreifende Ritter warten? Manchen Kindern aber fällt es schwer, aus ihrer Fantasiewelt auszubrechen – sie können sich in der Schule nur schlecht konzentrieren und schweifen mit ihren Gedanken ständig ab.

An sie wendet sich die Geschichte »Lotte, träumst du schon wieder?« der Psychologen Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund. Das Hasenmädchen Lotte ist eines dieser Traumtänzerkinder. Immer wieder bekommt es Ärger zu Hause und in der Schule, weil es sich in Tagträumen verliert und Aufgaben daher nur langsam und nicht besonders sorgfältig erledigt. Zwar halten ihre Freundinnen, die Bärin Frieda und die Ente Merle, zu Lotte, aber sie verzweifelt zunehmend. Denn sie weiß nicht, was genau sie tun soll, wenn man ihr sagt: »Konzentriere dich!«

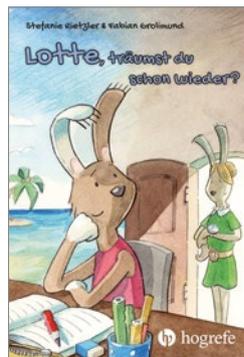
Dann trifft Lotte die alte Wölfin Sakiba, die ihr den »Wolfsblick« beibringt. Mit viel Übung gelingt es ihr schließlich, ihre Gedanken voll und ganz auf eine Aufgabe zu fokussieren – und die Technik in einem Abenteuer sogar erfolgreich anzuwenden.

Am Ende des Buchs finden sich in »Lottes Trickkiste« zahlreiche weitere Konzentrationsübungen und

praktische Tipps für zerstreute Kinder, darunter »Onkel Louis' Wenn-Dann-Plan« und »Hasenhafte Hausaufgabentricks«. Außerdem: eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Hintergründe für Erwachsene sowie eine ausführliche Literaturliste.

Als Leser kann man kaum anders, als sich in das niedliche Hasenmädchen hineinzusetzen. Die liebevolle und nicht dozierende Art der Erzählung gibt einem darüber hinaus das gute Gefühl, dass Träumen etwas sehr Wertvolles ist – und dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Anna von Hopffgarten ist promovierte Biologin und Redakteurin bei »Gehirn&Geist«.



★★★★★

Stefanie Rietzler,  
Fabian Grolimund

**LOTTE, TRÄUMST DU  
SCHON WIEDER?**

Hogrefe, 2020, 256 S., € 24,95



★★★★★

Barbara Schmutz

## BRAINSTORMING

300 Fragen ans Gehirn

Kein & Aber, 2020, 224 S., € 20,-

## Von der Nervenzelle bis zur Seele

*Was wir über das Gehirn wissen (können)*

Wie funktioniert das Gedächtnis? Hat künstliche Intelligenz Bewusstsein? Und was passiert in unserem Gehirn, wenn wir sterben? Fragen über Fragen hat die Journalistin Barbara Schmutz. 300, um genau zu sein – und sie findet Antworten bei Menschen, die sich mit Hirnforschung, Psychologie, Psychiatrie, Chirurgie und Pharmazie beschäftigen.

In jedem der 16 Kapitel kommt eine Person zu Wort und erklärt Fakten rund um ihr Fachgebiet, (fast) ohne umständlichen Slang. So lernen wir verschiedenste Aspekte des menschlichen Gehirns kennen. Mal geht es um neurobiologische Grundlagen («Weshalb werden Gene ein- und ausgeschaltet?«), mal wird es philosophisch («Gibt es im Gehirn Raum für eine Seele?«).

Jedes Interview mit einem Wissenschaftler oder einer Wissenschaftlerin beginnt mit einem Satz, der grob andeutet, was folgen wird. Doch die Fragen sind teils so unterschiedlich und die Themenwechsel innerhalb eines Gesprächs so abrupt, dass eine eindeutige Zuordnung zu einem Gebiet nicht unbedingt gelingt. Hilfreich sind dagegen die kurzen und leicht verdaulichen Antworten. Das sorgt allerdings auch dafür, dass es selten in die Tiefe geht.

Manche Fragen stellt Barbara Schmutz mehrfach – und es ist spannend, zu sehen, wie unterschiedlich die Gesprächspartner darauf antworten und welche Aspekte ihnen jeweils wichtig sind. Wer allerdings die Antworten zu einer bestimmten Frage vergleichen möchte, muss umständlich umherblättern und suchen. Die Orientierung zu behalten, ist sowieso schwierig. Das Inhaltsverzeichnis zu Beginn listet nur die Namen der Fachleute auf – darunter kann sich natürlich kaum jemand etwas vorstellen.

Am Ende eines Interviews liefert die Autorin dann zu jedem Experten eine Kurzbiografie. An dieser Stelle finden sich auch die Referenzen, die leider etwas spärlich sind. Hier und da verweist sie auf eine konkrete wissenschaftliche Publikation, doch oft muss man

selbst auf die Suche gehen, wenn man eine Behauptung nachlesen möchte.

Dennoch ist »Brainstorming« ein empfehlenswertes Buch für alle, die mehr über das menschliche Gehirn wissen möchten. Denn es liefert einen wunderbaren Überblick darüber, wie spannend und vielfältig die Fragen sind, die Neurowissenschaftler zu ergründen versuchen – und wie unterschiedlich die Sichtweisen. Das Werk eignet sich besonders für jene, die noch nicht viele Berührungspunkte mit diesen Themen hatten. Doch selbst mit Vorwissen ist die Fragensammlung durchaus interessant: Sie erinnert daran, bekannte Probleme oder Einstellungen mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und zeigt Möglichkeiten auf, wie Wissenschaft an interessierte Menschen vermittelt werden kann.

Stefanie Uhrig ist promovierte Neurowissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin in Erbach im Odenwald.



★★★★★

Verena Kantrowitsch

## ICH KANN FLIEGEN!

Flugangst: woher sie rührt, wofür sie steht und wie wir sie überwinden

mare, 2020, 336 S., € 18,-

## Bereit zum Abheben

*Tipps für flugängstliche Menschen, um künftig entspannter ans Ziel zu kommen*

Ihnen tritt bereits beim bloßen Gedanken, in ein Flugzeug zu steigen, der Schweiß auf die Stirn und Ihr Herz beginnt zu rasen? Dann dürften Sie sich bei Verena Kantrowitsch gut aufgehoben fühlen. Gleich im Vorwort schildert die Psychologin, dass sie lange Zeit ebenfalls unter Flugangst litt – bis sie begann, sich näher mit dem Thema zu beschäftigen und ihre Furcht zu überwinden. Wie das anderen ebenfalls gelingen kann, will sie in ihrem Sachbuch »Ich kann fliegen!« vermitteln.

Das Werk ist insgesamt in vier Abschnitte unterteilt. Im ersten Teil »Ready for planning« regt die Autorin ihre Leser dazu an, darüber nachzudenken, warum sie überhaupt »fliegen lernen« möchten. Weil man selbst auf das kristallklare Wasser am weit entfernten Urlaubsstrand nicht verzichten mag? Oder weil der Chef, der Partner oder Freunde einen dazu drängen, an Flugrei-

sen teilzunehmen – obwohl man selbst mit einem Nordsee-Urlaub eigentlich ganz zufrieden wäre? Letzteres, so schreibt Kantrowitsch, sei eher eine schlechte Motivation. Denn wer aus sich selbst heraus seine Angst überwinden möchte, dem gelinge es besser, ein klares Ziel zu formulieren – und schließlich über seinen Schatten zu springen.

In diesem Zuge stellt die Psychologin gleich vier verschiedene Typen von Flugangst vor. Hängt das eigene Unbehagen damit zusammen, dass man Angst vor einem Absturz hat? Oder fürchtete man sich vor Kontrollverlust, einer Panikattacke oder einem Terroranschlag an Bord?

Im Abschnitt »Ready for booking« präsentiert Kantrowitsch ihren Lesern nützliches Wissen aus der Physik, Psychologie und Medizin, das je nach Angstschwerpunkt dabei helfen soll, die Furcht vor dem Fliegen zu mindern. So erfährt man etwa, warum wir dazu neigen, Fakten und Statistiken auf ganz bestimmte Art und Weise zu interpretieren, was in unserem Körper passiert, wenn wir Angst haben und warum es eben nicht wider die Natur ist, dass ein tonnenschweres Flugzeug vom Boden abhebt – sondern vielmehr ein Naturgesetz!

Konkrete Entspannungsübungen und Techniken, die an Bord und zuvor helfen können, vermittelt das dritte Kapitel »Ready for Check-In«. Außerdem schildert die Autorin in einer Art »Flugsimulation«, was beim Start im Flugzeug passiert, welche Geräusche, Bewegungen und körperlichen Symptome auftreten können (etwa Ohrenscherzen oder ein plötzlicher beschleunigter Puls). Dabei agiert sie stets nach der Devise, dass sich Angst am besten mit Wissen bekämpfen lässt.

Im letzten Teil »Ready for boarding ... and ready for take-off!« rät die Autorin schließlich dazu, Erfolge auf dem Weg zur überwundenen Flugangst zu feiern und gibt Tipps, wie man mit Unsicherheiten und Rückschlägen am besten umgeht.

Insgesamt ist das Buch unterhaltsam, kurzweilig und sehr verständlich geschrieben. Eine Therapie bei schwerer Flugangst wird es vermutlich nicht ersetzen können. Für alle Menschen, die sich hin und wieder auch ohne Beruhigungsmittel überwinden können, in ein Flugzeug zu steigen, liefert es aber wertvolle Hilfestellungen. Und von ihnen gibt es gar nicht so wenige: Umfragen zufolge setzt sich tatsächlich nur eine Minderheit völlig ohne Unbehagen in den Flieger. Ich werde das Buch in jedem Fall vor meinem nächsten Flug noch einmal zur Hand nehmen – wann auch immer der coronabedingt sein mag.

*Daniela Mocker ist Redakteurin bei »Gehirn&Geist« und »Spektrum.de« – und leidet unter Flugangst.*



★★★★★

Geert Keil, Romy Jaster (Hg.)

### **NACHDENKEN ÜBER CORONA**

Philosophische Essays über die  
Pandemie und ihre Folgen

Reclam, 2021, 135 S., € 12,-

## **Erhellende Schlaglichter**

*Was uns die Coronakrise lehrt*

**D**ie Covid-19-Pandemie stellt nicht nur unser Leben auf den Kopf. Sie liefert auch viel Stoff zum Nachdenken – über den Umgang mit Unsicherheit, das Vertrauen in Wissenschaft und Politik, über den Wert von Solidarität und Bürgerrechten, über Faktenleugner, Trittbrettfahrer und geheucheltes Lob.

Dieser Band versammelt neun Essays, die als Anschauungsmaterial zur Beschäftigung mit diesen Themen dienen können. Sie gingen aus dem Wettbewerb »Nachdenken über Corona« der Gesellschaft für Analytische Philosophie (GAP) hervor. Neben den drei preisgekrönten Texten wählten die Herausgeber Romy Jaster und Geert Keil, die als Geschäftsführerin und als Präsident der GAP fungieren, sechs weitere aus den mehr als 100 Einsendungen aus. Die Beiträge von jeweils rund zehn Seiten Länge werfen Schlaglichter auf unterschiedliche Aspekte der Pandemie.

Christian Budnik von der Universität Zürich argumentiert in seinem von einer Philosophenjury gekürten Siegerbeitrag, dass unser Verhältnis zu politischen Entscheidungsträgern nicht von Vertrauen, sondern von Verlässlichkeit getragen wird. Das emotionale Sich-in-Obhut-Geben, das dem Vertrauen eigen ist, sei in der Pandemie fehl am Platz. Denn es verträgt sich schlecht mit Kontrolle und kritischem Nachhaken.

Luise K. Müller von der Technischen Universität Dresden stellt die Prinzipien vor, auf deren Grundlage der Staat die Freiheit des Einzelnen zu Gunsten der Gesundheit vieler einschränken darf. Und Emanuel Viebahn von der Humboldt-Universität zu Berlin erklärt, warum Vermutungen von Forschern, die die eigene Unsicherheit transparent machen, keineswegs zu Wischiwaschi-Aussagen führen.

Auf Grund ihrer Kürze liefern die Essays nur Anregungen statt umfassende Antworten. Sie lassen bei allem Bemühen um gedankliche Klarheit und Exaktheit oft Lücken erkennen: So behandelt Sebastian Schmidt die Frage, ob Verschwörungsgläubige nicht doch rational sind – ohne aber zu erläutern, was »rational« bedeutet. Wenn man es zum Kern der Rationalität zählt, Autoritäten nicht blind zu vertrauen, erscheint »Quer-

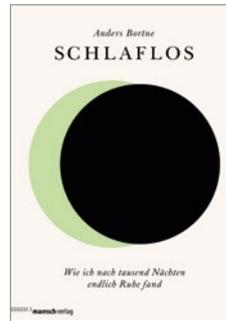
denken« sicher nicht unvernünftig. Doch die Dosis macht bekanntlich das Gift.

Yannic Vitz wiederum charakterisiert den Applaus für Pflegekräfte als geheucheltes Lob, wenn er von Leuten kommt, die zugleich für den Pflegenotstand verantwortlich seien. Menschen zu applaudieren, die man umgekehrt nicht gerecht entlohnt, ist moralisch fragwürdig – gewiss. Doch ob Politik oder Schulterklopfen stets so moralisch sein kann, wie wir uns das vielleicht wünschen, und was »gerechter Lohn« eigentlich ist, thematisiert der Beitrag nicht.

Das Schöne am Philosophieren ist, dass es vermeintlich Selbstverständliches in Frage stellt und dadurch neue Perspektiven öffnet. Und so manches, was bisweilen akademisch weltfremd wirkt, kann sich im Nachgang als erhellend erweisen.

Am Ende lässt das Buch zwar viele Fragen offen, allerdings weiß man nach der Lektüre immerhin, welche sich zu stellen lohnen. Und es wäre sicher nicht das Schlechteste, wenn uns die Pandemiezeit ein bisschen schlauer hinterlassen würde, als wir zuvor waren.

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



Anders Bortne

**SCHLAFLOS!**

Wie ich nach tausend Nächten endlich Ruhe fand

Aus dem Norwegischen von Sabine Richter  
mairisch, 2020, 232 S., € 22,-

**Tagebuch eines Schlaflosen**

Ein fesselnder Bericht aus dem Leben eines Insomnikers und seiner Suche nach Heilung

Anders Bortne kann nicht schlafen. Seit 16 Jahren leidet der Autor und Musiker unter Insomnie. In seinem Buch lässt er uns an seinem Alltag als Schlafloser sowie der Suche nach Heilung teilhaben. Gleich zu Anfang stellt er klar: Dies ist kein Ratgeber. Vielmehr möchte er anderen Betroffenen eine Idee davon geben, wie es anderen schlaflosen Menschen

Lieferbare **Gehirn&Geist**-Ausgaben



Gehirn&Geist 05/2021



Gehirn&Geist 04/2021



Gehirn&Geist 03/2021



Gehirn&Geist 02/2021

Alle lieferbaren Ausgaben finden Sie unter:  
[www.gehirn-und-geist.de/archiv](http://www.gehirn-und-geist.de/archiv)



## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen  
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

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

---

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

---

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

---

- 4 LARS AMEND  
Where is the Love? Wie ich mich auf die Suche  
nach der Liebe machte  
*Kailash, 2021, 352 S., € 18,-*

---

- 5 NONO KONOPKA  
Lektionen für ein richtig gutes Leben: Wie ich  
auf einem Bike-Trip von Berlin nach Peking  
den Mut fand, meine Träume zu leben  
*Kailash, 2021, 240 S., € 16,-*

---

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

---

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

---

- 8 HENDRIK STREECK  
Hotspot. Leben mit dem neuen Coronavirus  
*Piper, 2021, 192 S., € 18,-*

---

- 9 STEFAN W. HOCKERTZ  
Generation Maske: Corona: Angst und Heraus-  
forderung  
*Kopp, 2021, 192 S., € 19,99*

---

- 10 MARIANNE KOCH  
Unser erstaunliches Immunsystem: Wie es uns  
schützt, wie es uns heilt – und wie wir es jeden  
Tag stärken können  
*DTV, 2020, 208 S., € 20,-*

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet  
(Zeitraum: 4. 3. 2021–7. 4. 2021)



ergeht. Doch »all die anderen« sollen ebenso erreicht werden. Herausgekommen ist eine Art Tagebuch, dessen Schilderungen zum Teil schmerzhaft intensiv sind – von unzähligen durchwachten Nächten, der resultierenden Kraftlosigkeit, der Reizüberflutung und der extremen Überforderung, dabei seinem Job, anderen Menschen und vor allem seiner Familie gerecht werden zu müssen.

Ein chronisch Schlafloser fällt quasi aus der Welt. Vieles von dem, was für andere selbstverständlich, mühelos oder gar schön ist, wird für ihn zur schieren Last: »Morgens ist es immer am schlimmsten, besonders an den Wochenenden. Der Tag liegt vor mir wie etwas Unerträgliches, durch das ich durchmuss und kein Ende nehmen will.« Für Anders Bortne ist es ein ständiges Auf und Ab zwischen Resignation und Hoffnung. Nur eine gute Nacht kann bei ihm geballte Euphorie auslösen: »Als ob eine Lampe angeschaltet wird, deren Licht mir hilft, all das zu sehen, was mein Leben ausmacht.«

Der Autor nimmt den Leser mit auf seine persönliche Odyssee auf der Suche nach den Ursachen und einer Heilung – angefangen bei Schlafmitteln bis hin zu Alkohol, Kräutertee, Yoga, Akupunktur und hilflosen Ärzten.

Immer wieder streut er allerhand Wissenswertes ein über den Schlaf und darüber, was mit Körper und Kognition passiert, wenn er uns fehlt. Das Buch ist zugleich ein eindringlicher Appell an uns, den Schlaf zu wertschätzen. Denn noch immer gilt wenig Schlaf als etwas Tugendhaftes. Bortne ergründet, woher diese Haltung kommt, und liefert einen historischen Abriss über die Schlafkultur der letzten Jahrhunderte. Das alles ist sehr eindringlich, faszinierend und unterhaltsam geschrieben.

Doch leider hat das Werk ein großes Manko. Es erfüllt nicht das große Versprechen des Buchcovers, nämlich dass am Ende mit einer ultimativen Lösung aufgewartet wird. Bortne kommt ihr zwar nah, wird jedoch nicht geheilt. Er selbst macht daraus keinen Hehl und schreibt gleich zu Anfang: »Dieses Buch wurde von jemandem geschrieben, der selbst viele Jahre lang an Schlaflosigkeit gelitten hat – und immer noch schlecht schläft.« Anscheinend wurde diese Botschaft vom Verlag zu Gunsten der besseren Vermarktung geopfert. Das ist gerade für Betroffene enttäuschend und ärgerlich.

Statt einer praktischen Lösung hat der Autor am Ende dann noch ein paar Tipps parat, wie man besser mit ernsthaften Schlafstörungen umgehen kann. Letztendlich gehe es darum, trotz Schlaflosigkeit sein Leben zu leben – selbst wenn das sehr schwerfällt.

Anna Lorenzen ist promovierte Neurobiologin und Wissenschaftsjournalistin in Oldenburg.