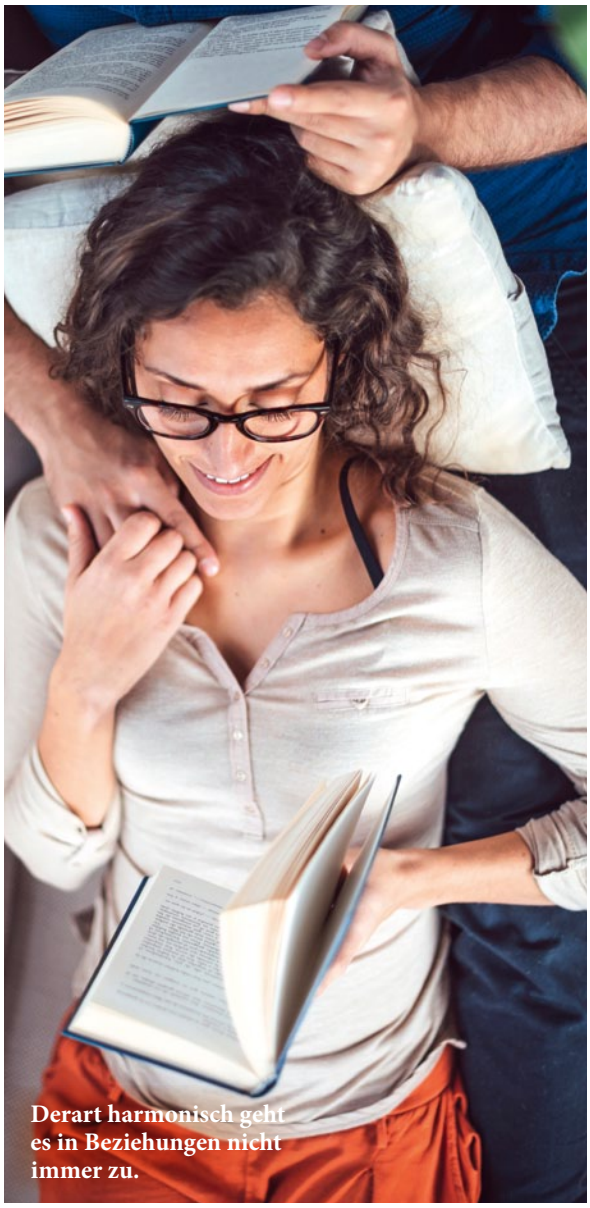
PHOTOCASE / KLUBLU



Derart harmonisch geht es in Beziehungen nicht immer zu.

Experte in Beziehungsfragen

So macht Paartherapie Spaß

Sind Sie in einer festen Beziehung oder gerade auf der Suche nach der Liebe Ihres Lebens? Haben Sie sich frisch verliebt, oder stehen Sie vielleicht kurz vor einer Trennung? Dann gehört Josef Aldenhoffs Buch zu den Neuerscheinungen, die Sie lesen sollten! Der ehemalige Professor für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität zu Kiel, der auch als Paartherapeut arbeitet, weiß über die Fallstricke zwischenmenschlicher Beziehungen bestens Bescheid.

Zu Beginn zeigt Aldenhoff auf, wie wichtig eine sichere Bindung zu einer Bezugsperson in der Kindheit ist, um später befriedigende Beziehungen zu entwickeln. Eine funktionierende Partnerschaft ist jedoch auch dann keineswegs selbstverständlich. Daher wird der Leser auf über 300 Seiten angeregt, sich zu überlegen, wie er es mit der Liebe, dem Sex und den unvermeidlichen Krisen halten will.

Jedes der insgesamt 64 Kapitel widmet sich einem anderen Thema, daher ist es möglich, sich je nach Interesse mal dieser oder jener Problematik zuzuwenden. In zahlreichen Exkursen bereitet der Autor wesentliche Erkenntnisse der Psychologie leicht verständlich auf, etwa zu den Themen Empathie, Sexualität, Ehrlichkeit und Treue. Auch auf Bindungstheorien, die Theory of Mind sowie auf die Schwierigkeiten, die der Nachwuchs für eine Partnerschaft bedeuten kann, geht der Psychiater ein.

Das Buch vermittelt so einerseits psychologisches Fachwissen, gewährt aber andererseits persönliche Einblicke in die Gedankenwelt eines lebenserfahrenen Beziehungsexperten. Zitate von mehr oder weniger prominenten Personen sowie (fingierte) Dialoge aus der Paartherapie runden das Werk ab.

Obwohl dem Autor zufolge eigentlich alle Menschen »Beziehungsinsider« sind, lohnt sich der Blick in dieses Buch: Der offenherzige und nicht selten provokante Schreibstil ist eine wahre Freude. So stellt der Paartherapeut immer wieder zahlreiche Optionen einander gegenüber, die darüber entscheiden, wie sich eine Zweisamkeit entwickelt.

Wenn man sich Aldenhoffs Ausführungen allein widmet, regen sie zur Selbstreflexion an. Mindestens genauso spannend ist es jedoch, sich in trauter Zweisamkeit gegenseitig Kapitel vorzulesen und anschließend darüber zu diskutieren. Sie werden erstaunt sein, was da alles zur Sprache kommt. Auf diese Weise erfahren Sie nicht nur etwas über die Sichtweisen des Autors, sondern lernen zugleich eine Menge über Ihren Partner, sich selbst und das, was Ihre Beziehung ausmacht. Und wer weiß – vielleicht bewahren derlei Gespräche Sie ja davor, selbst einmal auf der Couch eines Paartherapeuten zu landen.

Rainer Müller ist Psychologe und Coach. Er lebt in Hamburg und betreibt den Blog www.psyche-und-arbeit.de.

TIPP DES MONATS

★★★★★

Josef Aldenhoff

ICH UND DU – WARUM?

Was Beziehungen schwierig macht und wie sie gelingen können

C. Bertelsmann, München 2016, 336 S., € 19,99

★★☆☆☆

Thomas Bergner

DIE GIERIGE GESELLSCHAFT

Aufforderung zum Umdenken

Schattauer, Stuttgart 2016, 334 S., € 24,99

Abrechnung mit der Raffsucht

Ein Mediziner sucht nach den Ursachen von Gier

Die heutige Konsumgesellschaft ist zum Scheitern verurteilt, prognostiziert Humanmediziner und Coach Thomas Bergner. Obgleich Zahlen belegen, dass die deutsche Wirtschaft gut läuft, bereiten die wachsenden Einkommensunterschiede in der Gesellschaft große Sorgen. Die Schere zwischen Arm und Reich öffnet sich hier zu Lande immer weiter. Die Ursache dafür sucht der Autor in menschlicher Gier.

Auf etwa 100 Seiten versammelt Bergner willkürlich gewählte Beispiele für menschliche Raffsucht. Manches »Feindbild«, etwa Unternehmen wie Google oder Amazon, taucht dabei wiederholt auf. Solche Firmen beraubten uns unserer Persönlichkeitsrechte und sammelten Daten aus dem Verlangen heraus, Gewinne zu machen, schreibt der Autor. Und hat sicherlich Recht damit, dass manche Geschäftspraktiken dieser Konzerne fragwürdig sind, ebenso wie die von Pharmaunternehmen, die ihre Produkte zu überhöhten Preisen anbieten. Doch Bergner nimmt seinen Lesern die Entscheidung, wie die aufgezählten Fakten einzuordnen sind, mit seinen zynischen Kommentaren zu sehr ab.

Mitunter wirkt das Buch gespalten. So verurteilt der Autor nicht nur Unternehmen, sondern auch einzelne Gierhälse wie etwa den ehemaligen Fußballmanager und Steuerbetrüger Uli Hoeneß. Dabei widerspricht er seinem eigenen Plädoyer, wonach der Staat in seiner Macht über uns beschränkt werden müsse. In Form von Steuern, so Bergner, zeige sich die Gier des Staats – dieser solle jedoch (ebenfalls in Form von Steuern) die Habsucht der Reichen im Zaum halten.

Psychologisch gründet Gier laut Bergner vor allem auf Verlustängsten – etwa hinsichtlich des Arbeitsplatzes, der eigenen Sicherheit und letztlich in der Furcht vor dem Tod. Wir konsumieren, um diese Ängste zu verdrängen, lautet die These des Autors. Auch Entbehrungen und Kränkungen in der Kindheit führten zu einem gierigen Charakter. Leider wirkt das alles nicht sehr tiefgründig. Vielfach versucht sich Bergner an die

Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

1 JAN BECKER
Du kannst schaffen, was du willst – Die Kunst der Selbsthypnose
Piper, München, Berlin 2015, 336 S., € 14,99

2 JOHANNES WIMMER, MATTHIAS AUGUSTIN, ROBIN HARING
Alles über die Haut: Wie Sie gesund und natürlich schön bleiben
Ullstein, Berlin 2016, 208 S., € 14,99

3 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2014, 240 S., € 23,90

4 OLIVER SACKS
Dankbarkeit
Rowohlt, Reinbek 2015, 64 S., € 8,–

5 DANIEL KAHNEMAN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 11,95

6 CHRISTINA BERNDT
Zufriedenheit
dtv, München 2016, 256 S., € 14,90

7 CHRISTIAN ANKOWITSCH
Warum Einstein niemals Socken trug
Rowohlt, Reinbek 2016, 304 S., € 9,99

8 DAVID PAPINEAU
Philosophie – Die Geschichte der Philosophie und ihre großen Denker
Librero, Kerkdriel 2015, 224 S., € 9,95

9 CHRISTINA BERNDT
Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
dtv, München 2015, 288 S., € 9,90

10 STEPHEN LAW
Philosophie in 30 Sekunden: Die wichtigsten Strömungen aus der Geschichte der Weltanschauungen
Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 7,95

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 12.5.–8.6.2016)

Theorien des Psychoanalytikers Erich Fromm (1900–1980) anzulehnen, die dieser in seinem Buch »Haben und Sein« formulierte. Doch ordnet der Autor seine Thesen hierfür viel zu wenig in einen Gesamtkontext ein, wie Fromm es tat. Bergners Werk wirkt zuweilen sehr polemisch und ähnelt eher einem Essay als einer gründlich fundierten Ausarbeitung.

Elisabeth Stachura ist promovierte Soziologin und Wissenschaftsjournalistin in Bremen.

★★★★☆

Kerstin Uvnäs Moberg

OXYTOCIN, DAS HORMON DER NÄHE

Aus dem Englischen von Martina Wiese

Springer Spektrum, Berlin und Heidelberg 2016, 273 S., € 24,99

Ein erstaunliches Hormon

Lobgesang auf das Oxytozin

Es gibt kaum etwas, was Oxytozin nicht kann – den Eindruck bekommt man zumindest, wenn man das Buch der schwedischen Medizinerin Kerstin Uvnäs Moberg liest. Das »Kuschelhormon« fördert nicht nur die Mutter-Kind-Beziehung und spielt eine wesentliche Rolle bei der Geburt. Es wirkt auch positiv auf Schmerzempfinden, Blutdruck, Angst, Verdauung und Genesung.

Die Autorin, die mittlerweile als Professorin für Physiologie an der Schwedischen Universität für Agrarwissenschaften in Uppsala lehrt, kann man getrost als Pionierin der modernen Oxytozinforschung bezeichnen. 1996 unterbreitete sie als Erste die These, die körpereigene Substanz sei möglicherweise mehr als nur ein »Mütterlichkeitshormon« – und hatte Recht.

Allgemein verständlich erklärt Moberg, wie Oxytozin unser Verhalten und unsere Gefühle beeinflusst. Dabei fokussiert sie darauf, wie bedeutsam Beziehungen und Berührungen sind. Insbesondere Letztere kämen in der modernen Welt zu kurz, was das Risiko für Übergewicht und Depressionen steigere.

Moberg erklärt, was unser Verhalten steuert, wie unser Nervensystem aufgebaut ist und wie dieses – wichtig für die Wirkung des Oxytozins – mit der Haut vernetzt ist. Berührungen stimulieren demnach die Ausschüttung des Hormons und wirken beruhigend, daher sei Hautkontakt vor allem in der Kindheit unerlässlich.

Dabei geht die Autorin auf manch einen skurrilen Befund ein: So scheint sich die Wirkung des Hormons ganz ohne Körperkontakt über die Luft zu verbreiten. Denn Ratten mit einem hohen Oxytozinspiegel geben Pheromone ab, die dann wiederum die Oxytozinkonzentration im Blut der anderen Tiere erhöhen und diese beruhigen.

Die Wirkweise des Botenstoffs veranschaulicht Moberg unter anderem in Illustrationen. Oxytozin ist demnach nicht nur als Hormon, sondern auch als Neurotransmitter aktiv und existiert in zwei Formen. Die eine beruhigt und wird beispielsweise während eines Orgasmus ausgeschüttet. Die andere stimuliert und initiiert etwa Presswehen.

Die schwedische Originalausgabe erschien bereits 2009. Deshalb wäre es sinnvoll gewesen, die deutsche Übersetzung zu aktualisieren. So vermutete Moberg bereits damals, durch Oxytozin vermittelte Gemeinschaftsgefühle könnten zur Abgrenzung von jenen beitragen, die nicht zur Gruppe gehören. Tatsächlich hat die Forschung inzwischen gezeigt, dass auf diesem Weg Neid und Aggressionen entstehen. Schade, dass diese neuen Befunde fehlen.

Ab und zu fordert die Autorin außerdem die Geduld ihrer Leser, wenn sie einen bestimmten Aspekt lediglich anreißt oder ihn erst später (oder gar nicht) erläutert. Dennoch ist das Buch für jene zu empfehlen, die sich für die vielseitigen Effekte des Hormons interessieren.

Nicole Paschek ist Verhaltens- und Neurobiologin. Sie arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Trier.

★★★★☆

Jo Eckardt

TRAUMA

Verstehen und Heilen

Ecowin, Salzburg 2016, 304 S., € 21,95

Dem Schrecken ein Ende setzen

Praktischer Wegweiser für Traumapatienten

Fast jeder Mensch erlebt im Lauf seines Lebens mindestens ein potenziell traumatisches Ereignis – Unfälle, Naturkatastrophen oder den Tod von engen Freunden oder Familienmitgliedern. Sie erschüttern und prägen uns, doch nicht jeder entwickelt nach einem akuten Schock auch eine Traumafolgestörung. Wie vielfältig Traumata und ihre Nachwirkungen sein können und welche Bandbreite von Behandlungsmöglichkeiten existiert, erläutert die Psychotherapeutin Jo Eckardt in ihrem neuesten Werk.

Zunächst grenzt Eckardt die häufig vorschnelle Verwendung des Traumabegriffs im Alltag von der eigentlichen psychologischen Definition ab. Dann widmet sie sich dem Konzept der Resilienz. Mit dieser seelischen Widerstandsfähigkeit erklären Wissenschaftler, weshalb manche Menschen gesund bleiben, während andere, die einer dramatischen Situation ausgesetzt waren, eine psychische Störung entwickeln.

Eckardt ermutigt Betroffene dazu, sich ihrem Trauma zu stellen. Um den Schrecken endgültig zu überwinden, sei es wichtig, das traumatische Geschehen in einen räumlichen und zeitlichen Kontext einzuordnen. Immer wieder weist die Autorin auf die in jedem Menschen verborgenen Ressourcen hin, die eine Bewältigung – so schwer sie auch erscheinen mag – möglich machen. Außerdem stellt sie verschiedene Therapierichtungen vor, neben konventionellen Methoden wie die Verhaltenstherapie auch neuere Ansätze, darunter körperzentrierte Verfahren und die Narrative Expositionstherapie. Bei dieser soll der Patient seine Lebensgeschichte möglichst genau nacherzählen und das Trauma in die eigene Biografie integrieren. Zusätzlich liefert Eckardt, die selbst Psychoanalytikerin ist, viele praktische Tipps aus den verschiedenen Therapieschulen, wie Betroffene mit ihren Symptomen zum Beispiel Flashbacks, Dissoziationen und negativen Gedanken umgehen können, etwa durch Achtsamkeits- und Imaginationsübungen.

Die Psychotherapeutin schreibt allgemein verständlich. Sie führt anschauliche Fallbeispiele aus der eigenen Praxis sowie den Medien an – zum Beispiel die Berichte des »Charlie Hebdo«-Zeichners Rénald Luzier – und untermauert ihre Ausführungen mit aktuellen Befunden aus Psychologie und Hirnforschung. Mit den zahlreichen praktischen Anleitungen richtet sich das Buch aber vor allem an Patienten mit einer Traumafolgestörung. Es bietet einen umfassenden Überblick über das komplexe Feld der Traumaforschung und -therapie und vermag es, Betroffenen Mut zu machen, sich dem Erlebten zu stellen.

Melinda Baranyai hat Psychologie in Heidelberg und Bochum studiert und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin.

★★★★☆

Inge Jens

LANGSAMES ENTSCHWINDEN

Vom Leben mit einem Demenzkranken

Rowohlt, Reinbek 2016, 160 S., € 14,95

Vom begnadeten Redner zum Sprachlosen

Einblicke in den Alltag mit einem Demenzkranken

Mehr als acht Jahre lang litt der Schriftsteller Walter Jens an einer vaskulären Demenz, verursacht durch eine Gefäßerkrankung. Mit ihm litt seine Frau Inge Jens, die ihn bis zum Schluss zu Hause pflegte. In ihrem Buch veröffentlicht sie ausgewählte Briefe aus dieser Zeit, in denen sie Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen die Erkrankung ihres Mannes und das gemeinsame Leben schildert. Denn eine neurodegenerative Erkrankung trifft nicht nur den Patienten allein. Auch die Familie und Freunde müssen lernen, mit ihr zu leben.

Zu Beginn der Erkrankung fiel Inge Jens das schwer; die Zeit war geprägt von Unsicherheit, Zweifel, Zorn und Selbstvorwürfen. Erst nach und nach gelang es ihr, sich besser auf die »anwesende Abwesenheit« ihres einst so wortgewandten Mannes einzustellen. Denn der ehemalige Professor für Klassische Philologie und Allgemeine Rhetorik an der Universität Tübingen, zu gesunden Zeiten ein begnadeter Redner und Autor, verlernte Stück für Stück zu lesen, schreiben und zu sprechen. Dass er diesen Zerfall der eigenen Fähigkeiten zu Beginn noch bewusst und ohnmächtig mitbekam, war laut seiner Ehefrau für ihn das Unerträglichste. So äußerte er in den wenigen Momenten, in denen er sich verständlich artikulieren konnte, häufig den Wunsch zu sterben. Jens antwortete ihrem Mann, dass sie das verstehe, aber gerne bis dahin für ihn sorgen würde. Ihrer Meinung nach habe ihr Mann noch so sehr am Leben gehangen, dass es glatter Mord gewesen wäre, seinem Wunsch nachzukommen.

Von einer Einleitung und einem persönlichen Bericht flankiert, macht ihre Korrespondenz den Großteil des Buchs aus. Dabei lässt es sich nicht vermeiden, dass sich manch eine Beschreibung wiederholt. Das ermüdet ein wenig. Doch die Briefe sind anschaulich und man gewinnt durch sie einen guten Eindruck, wie

es ist, einen nahestehenden Menschen an die Krankheit Demenz zu verlieren – und welche Schwierigkeiten bei der Pflege auftreten.

Die Autorin hatte Glück im Unglück: Sie konnte stets auf die Unterstützung von anderen bauen. Dennoch gab es Probleme, etwa wenn ambulante Pflegedienste oder Krankenhäuser sich um ihren Mann kümmerten. Ihrer Meinung nach sind mehr Empathie, Wissen und eine bessere Bezahlung nötig, um die Pflege zu verbessern. Mit ihrem Buch möchte Inge Jens daher auch auf Missstände im Gesundheitswesen hinweisen, die den Angehörigen das Leben noch schwerer machen, als es ohnehin schon ist.

Nicole Paschek ist Verhaltens- und Neurobiologin. Sie arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Trier.

★★★★☆

Brian M. Alman

WENIGER STRESS – MEHR KINDHEIT!

Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer

Aus dem Amerikanischen von Nicola Offermanns

Carl-Auer, Heidelberg 2016, 107 S., € 16,95

Entspannung ist ein Kinderspiel

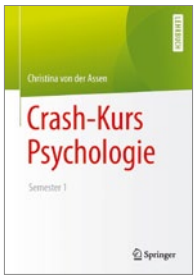
Mit dem inneren Kino Stress verjagen

Gestiegene Erwartungen und weniger Zeit zum Spielen sorgen dafür, dass heute schon viele Kinder unter Stress leiden, dessen ist sich der US-amerikanische Psychotherapeut Brian M. Alman sicher. Mit seinem Selbsthilfebuch für Kinder, Eltern und Erzieher will der Autor der steigenden Belastung Einhalt gebieten.

Zunächst sollen sich die jungen Betroffenen ihrer Gefühle bewusst werden, sie zulassen und ausdrücken, indem sie ihre Situation vor ihrem inneren Auge betrachten, als säßen sie im Kino. Denn aus der Distanz gelange man zu kreativen Lösungen, so Alman.

Den Kern des Buchs bilden 36 Antistress-Übungen, die Kinder sowohl allein als auch gemeinsam mit einem Elternteil oder Lehrer durchführen können. Die Titel vieler dieser Übungen, etwa »Farben atmen« oder »Eine Versammlung des inneren Komitees«, sind wie diese selbst: gewöhnungsbedürftig. Sich darauf einzulassen, mag sicherlich nicht immer klappen. Doch wenn es gelingt, tritt tatsächlich Entspannung ein. Und Kindern, die es gewohnt sind, spielerisch an Dinge heranzugehen, wird das vielleicht sogar leichter fallen als Erwachsenen.

Melanie Nees ist Soziologin und Wissenschaftsjournalistin in Mannheim.



★★☆☆☆

Christina von der Assen

CRASH-KURS PSYCHOLOGIE
Semester 1

Springer Spektrum, Berlin und Heidelberg 2016, 182 S., € 14,99

Kurztrip durchs Psychologiestudium

Lobenswerte Intention, unverständliche Ausführung

Von einem verständlichen, kurzen Abriss über die Grundlagen der Psychologie träumt womöglich manch interessierter Laie oder Student. Diesen will Christina von der Assen nach ihrem eigenen Bachelor-Abschluss mit der Reihe »Crash-Kurs Psychologie« liefern – und Orientierung im psychologischen Dschungel bieten. Im ersten Band widmet sie sich den Inhalten des ersten Semesters und damit Fächern wie Allgemeiner Psychologie, Biologischer Psychologie und Statistik.

Wer sich durch das schmale Buch arbeitet, sollte allerdings besser schon fest im psychologischen Sattel sitzen. Sprachliche Ungenauigkeiten, Satzbaufehler, unnötige Details sowie komplizierte Erklärungen erschweren es Laien, einen Überblick über das Fach zu gewinnen. Literaturangaben liefert die Autorin nur unsystematisch und meistens ohne genaue Seitenzahlen. Einziger Lichtblick: Das Glossar und das Kapitel über empirische Methodenforschung, auch wenn man bei diesem leider vergeblich nach einer Definition des Signifikanzbegriffs sucht. Obwohl die Intention hinter dem Buch lobenswert ist, sind Bezeichnungen wie »Überlebenspaket« aus dem Geleitwort eines Professors der Autorin zu hoch gegriffen. Letztlich scheinen sich psychologische Grundlagen (auch wenn es nur die des ersten Semesters sind) nicht verständlich auf 180 Seiten herunterbrechen zu lassen. Zumindest ist das hier nicht gelungen.

Marie-Theresa Kaufmann studiert Psychologie in Würzburg.

★★★☆☆

David Perlmutter

SCHEISSSCHLAU

Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält

Aus dem Amerikanischen von Imke Brodersen
Mosaik, München 2016, 368 S., € 14,99

Futter fürs Gehirn

Ein Plädoyer für Darmbakterien und gegen Kohlenhydrate

David Perlmutter möchte mal wieder die Medizin revolutionieren, wie schon in seinem vorherigen Werk »Dumm wie Brot«. Eine vermeintlich einfache Ernährungsumstellung könne nicht nur unsere geistige Leistungsfähigkeit verbessern, sondern uns auch vor schweren neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer schützen, so seine Meinung. Denn eine gesunde Darmflora sei der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Fitness. Der Neurologe und Ernährungsmediziner geht davon aus, dass eine kohlenhydratreiche Kost und insbesondere das Klebereiweiß Gluten die Mikroorganismen im Darm schädigen. Zahlreiche Studien belegen inzwischen den wichtigen Beitrag von Darmbakterien auf die Gesundheit (siehe auch www.spektrum.de/artikel/1378268). Wie genau Psyche und Darm dabei zusammenspielen, ist jedoch noch unklar.

Zunächst erläutert Perlmutter, wie sich unsere Darmflora von Geburt an entwickelt und stellt Mutmaßungen an, welche Einflüsse das Gleichgewicht des Mikrobioms stören können, etwa eine Geburt per Kaiserschnitt oder Übergewicht. Mit Hilfe eines so genannten Risikochecks kann sich der Leser zu Beginn des Buchs einen Eindruck verschaffen, wie es um die eigenen Mikroorganismen im Darm bestellt ist. Aber auch wer einige der 20 Fragen nach Risikofaktoren mit Ja beantworten müsse, sei noch nicht verloren. Allerdings könne die erkrankte Darmflora nur durch eine strikte Nahrungsumstellung regeneriert werden. Mit solchen Äußerungen schürt Perlmutter bewusst Panik und schmälert seine wissenschaftliche Glaubwürdigkeit.

Viele seiner Hypothesen belegt der Autor zwar mit Studien, oft fehlen in seiner Argumentation allerdings wichtige Aspekte. Beispielsweise führt er den Anstieg der Alzheimererkrankungen in Industrienationen auf den vermehrten Konsum von glutenhaltigen Produkten und übertriebene Hygiene zurück. Aspekte wie die gestiegene Lebenserwartung in diesen Ländern nennt er nicht.

Der Autor brennt für dieses Thema, das macht sein anregender und verständlicher Schreibstil deutlich. Und die vielen Fallgeschichten aus seiner Praxis sind zweifelsohne spannend zu lesen, etwa von Carlos, einem jungen Mann mit multipler Sklerose. Nach einer Stuhltransplantation verbesserten sich seine Symptome so sehr, dass er wieder laufen konnte.

Das Buch liefert einige Denkanstöße und kann den Blick auf das eigene Essverhalten schärfen. Allerdings sollte man sich von Perlmutters Meinung nicht verunsichern lassen: Sie ist nur eine von vielen zum Thema.

Sabrina Schröder ist Biologin und Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.

★★☆☆☆

Victor Chu

VATERLIEBE

Klett-Cotta, Stuttgart 2016, 300 S., € 22,95

Was es heißt, Vater zu sein

Ein Psychologe berichtet von seinen Erfahrungen

Vater zu sein hat viele Vorteile, das will der Gestalttherapeut Victor Chu in seinem Ratgeber verdeutlichen, etwa weil man dabei seine eigene Kindheit aufarbeiten oder ein Zuhause entstehen lassen könne. Chu beginnt mit einem geschichtlichen Abriss über Väter nach dem Zweiten Weltkrieg. Doch durch die Kapitel hinweg ändert sich die Ausrichtung immer wieder: Mal widmet er sich den Gefühlen junger Eltern, dann der Beziehung eines Mannes zum eigenen Vater.

Zwischendurch berichtet der Arzt und Psychologe immer wieder eindrücklich von eigenen Erfahrungen mit seinen Kindern, etwa wie er die Geburt seines ersten Kindes erlebte und welche Gedanken er sich als junger Vater über das Familienleben gemacht hat. Enttäuschend sind dagegen die Fallbeispiele aus seiner psychotherapeutischen Praxis, in denen er nur einzelne »Familienaufstellungen« nacherzählt. Was dies überhaupt ist und welchen Stellenwert diese Methode in der Psychotherapie besitzt, darüber verliert er kein Wort.

Beschreibungen wie »Ich stellte meine Frau und meine Eltern auf. Die Stellvertreterin meiner Mutter sank gleich kraftlos zu Boden« lassen den Leser ratlos zurück. Erst im Anhang des Buchs folgt die Erklärung: »Familienangehörige können durch (...) Gruppenmitglieder dargestellt werden. Diese Stellvertreter können, auf unerklärliche Weise, die Gefühle und Gedanken der Person, die sie repräsentieren, erspüren und wiedergeben.«

Die pseudowissenschaftlichen Abhandlungen und sprunghaften Themenwechsel verwirren. Aussagen wirken unfreiwillig komisch, wenn der Vater etwa die »Uterus-Funktion« übernehmen soll. Die Lektüre lohnt sich daher höchstens für jene, die sich für die persönlichen Erfahrungen eines Vaters interessieren. Wer konkrete, verständliche Tipps sucht, ist nicht gut beraten.

Christina Bornschein ist Biologin und Pressereferentin am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen.

Das Gehirn&Geist-Schaufenster

Weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Marianne Leuzinger-Bohleber (Hg.): **Das Unbewusste** – Eine Brücke zwischen Psychoanalyse und Cognitive Science
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016, 350 S., € 32,99

Michael Pauen: **Die Natur des Geistes**
S. Fischer Wissenschaft, Frankfurt am Main 2016, 320 S., € 24,99

Philip H. Roth, Ulrich Weiß (Hg.): **Macht**
Aktuelle Perspektiven aus Philosophie und Sozialwissenschaften
Campus, Frankfurt am Main 2016, 319 S., € 29,95

Psychologie und Gesellschaft

Ada Borkenhagen, Elmar Bräher (Hg.): **Wer liebt, der straft?** SM- und BDSM-Erotik zwischen Pathologisierung und Anerkennung
Psychosozial, Gießen 2016, 170 S., € 22,90

Tibor Koromzay: **Management und die Liebe**
Plädoyer für eine humanistisch geprägte Führung
Springer, Berlin und Heidelberg 2016, 184 S., € 14,99

Donald W. Pfaff: **Das altruistische Hirn**
Sind wir von Natur aus gut?
Hogrefe, Göttingen 2016, 320 S., € 26,95

Andreas Prokop: **Gewalt und Mimikry**
Vom frühen Trauma zum Amoklauf
Springer, Berlin und Heidelberg 2016, 320 S., € 39,99

Medizin und Psychotherapie

Sven Barnow: **Emotionsregulation** – Manual und Materialien für Trainer und Therapeuten
Springer, Berlin und Heidelberg 2016, 140 S., € 39,99

Bernhard Trenkle (Hg): **Reden reicht nicht!?**
Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung
Carl-Auer, Heidelberg 2016, 240 S., € 29,95

Martin von Wachter, Askan Hendrischke: **Psychoedukation bei chronischen Schmerzen**
Manual und Materialien
Springer, Berlin und Heidelberg 2016, 154 S., € 34,99

Kinder und Familie

Danielle Graf, Katja Seide: **Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn:** Der entspannte Weg durch Trotzphasen
Beltz, Weinheim 2016, 240 S., € 14,95

Aylin Lenbet: **Was Lotta alles kann**
Das Baby-Entwicklungsbuch von 0 bis 3 Jahre
Trias, Stuttgart 2016, 232 S., € 24,99

Hanna Zeyen: **Phil, der Frosch**
Ein Buch für Kinder mit ADHS, ihre Freundinnen und Freunde und alle, die sie gern haben
Hogrefe, Göttingen 2016, 96 S., € 24,95

Ratgeber und Lebenshilfe

Christina Berndt: **Zufriedenheit**
Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück
dtv, München 2016, 256 S., € 14,90

Gunilla Wewetzer, Martin Bohus: **Borderline-Störung im Jugendalter** – Ein Ratgeber für Jugendliche und Eltern
Hogrefe, Göttingen 2016, 120 S., € 15,95