Die Faszination von Großstädten ist ungebrochen: Sie bieten ihren Bewohnern unzählige Möglichkeiten. Doch sie können auch stressen.

MATTJEACOCK / GETTY IMAGES / ISTOCK

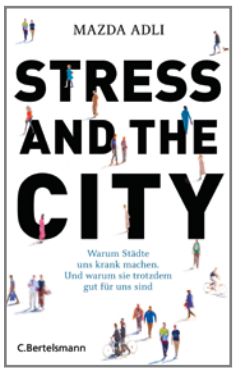
Liebeserklärung an die Stadt

Ein Psychiater erklärt, was uns am Leben in Metropolen stresst, und zeigt Lösungen auf

Nicht umsonst hat der Psychiater und Psychotherapeut Mazda Adli den Titel seines Buchs in Analogie zur erfolgreichen US-amerikanischen Fernsehserie »Sex and the City« gewählt. Spielt diese doch vor der Kulisse von New York, der Großstadt schlechthin. New York, die Stadt mit einer der höchsten Single-Raten der Welt, der Geburtsort des modernen Stadtneurotikers à la Woody Allen, ist ein Symbol für die Faszination der Großstadt und steht für alles, was den Menschen vom Land in die Metropolen zieht. Zumindest in ärmeren Regionen ist dies zwar vor allem die Suche nach Arbeit. Doch Städte bieten zudem meist breitere Bildungsmöglichkeiten, eine bessere medizinische Versorgung, ein großes kulturelles Angebot und die Chance zur freien Persönlichkeitsentfaltung jenseits der oft noch traditionellen Moralvorstellungen auf dem Land. So ist ihre Anziehung nach wie vor ungebrochen: Weltweit lebt bereits mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Städten, in Deutschland sind es drei Viertel; Tendenz steigend.

Adli, Stressforscher und Mitbegründer des Interdisziplinären Forums Neurourbanistik, liefert eine spannende Analyse der Faktoren, die Großstädte prägen, das Leben dort aber auch oft anstrengend machen, etwa Lärm, verstopfte Straßen und fehlende Rückzugsmöglichkeiten. Er schildert die Probleme, denen sich urbane Räume heute gegenübersehen, sowohl in Europa als auch in Ländern, in denen die Mehrzahl der Bewohner in Slums lebt. Er erklärt, wie Stress entsteht, dass der Mensch eine gewisse Portion davon im Leben braucht, welche alltäglichen Situationen uns unter Stress setzen und welche Strategien bei der Bewältigung helfen. So wächst mit zunehmender Einwohnerzahl etwa die Anonymität. Viele fühlen sich deshalb einsam. Außerdem besteht ein Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie oder Depression und der Größe der Stadt, in der man lebt oder aufgewachsen ist. Gleichzeitig bieten Städte neben der guten Infrastruktur und den gezwungenermaßen vielen zwischenmenschlichen Kontakten jedoch auch wichtige Reize für die Hirnentwicklung und fördern die Kommunikationsfähigkeit des Menschen.

TIPP DES MONATS



★★★★★

Mazda Adli

STRESS AND THE CITY

Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind

C. Bertelsmann, München 2017, 383 S., € 19,99

Dem Titel nach eher unerwartet ist »Stress and the City« aber auch eine heimliche Liebeserklärung an die Stadt, vor allem an Berlin, die heutige Heimat des Autors. Gerade die vielen persönlichen Bezüge machen das Buch sehr lebendig. Geboren in Köln, wuchs der Sohn iranischer Einwanderer im eher beschaulichen Bonner Stadtteil Bad Godesberg auf und erlebte später die islamische Revolution in Teheran. Als Student verbrachte er einige Zeit in Wien und Paris, deren Eigenheiten er nun nachspürt und mit denen anderer Großstädte vergleicht. Neben eigenen Erfahrungen greift der Stressforscher auf wissenschaftliche Studien zurück und beschließt die großen Kapitel mit Interviews von Menschen, die sich in irgendeiner Weise mit dem urbanen Leben auseinandersetzen oder es prägen. Gemeinsam mit ihnen erarbeitet Adli Eigenschaften, die eine ideale Stadt haben sollte, und liefert Denkanstöße für die Metropolen der Zukunft. »Stress and the City« ist ein kurzweiliges und optimistisches Buch, das nicht nur viele Einblicke in das eigene alltägliche Stressverhalten vermittelt, sondern nebenbei noch Lust auf die nächste Städtereise macht.

Larissa Tetsch ist promovierte Molekularbiologin und Wissenschaftsautorin bei München.

★★★★☆

Martin von Wachter,
Askan Hendrischke

DAS RESSOURCENBUCH

Selbstheilungskräfte in der Psychotherapie erkennen und von Anfang an fördern

Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 177 S., € 23,–

Konzentration auf Lösungen

Wie Therapeuten die Ressourcen ihrer Patienten entdecken und nutzen können

Schon seit 1972 erscheinen immer wieder Fachbücher zu Therapie und Beratung in der Reihe »Leben Lernen«. Vermutlich steht im Bücherregal eines jeden Beraters, Psychologen oder Therapeuten mindestens ein Band mit dem typischen lilafarbenen Cover. Jetzt legen Martin von Wachter und Askan Hendrischke ein praxisorientiertes, 177 Seiten langes »Ressourcenbuch« vor. Die Autoren sind erfahrene Psychosomatiker und leiten seit Jahren die Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Ostalb-Klinikum Aalen.

Im psychologischen Kontext sind Ressourcen »Kraftquellen«. Anders gesagt: alles, was dabei hilft, Belastungen zu bewältigen und persönliche Ziele zu erreichen. Deshalb sind sie durchaus mehr als Selbstheilungskräfte, wie der Untertitel des Buchs zunächst glauben lässt. Im Gegensatz zur in der Medizin und Therapie oftmals üblichen Problem- oder Defizitorientierung (»Was ist das Problem? Was fehlt?«) werden beim ressourcenorientierten Vorgehen diejenigen Aspekte betont, die hilfreich sind und funktionieren (»Was ist schon da? Was kann so bleiben? Was hilft?«). Die Konzentration auf Ressourcen und Lösungen, und zwar während des gesamten Therapieprozesses, gilt als ein wesentlicher Erfolgsfaktor in der Psychotherapie.

Das überschaubare und leicht verständliche Buch beginnt mit einem Kapitel, in dem die Autoren neben den Grundlagen der ressourcenorientierten Behandlung auch neurobiologische Aspekte erklären. Bereits an dieser Stelle weisen sie darauf hin, dass Ressourcenorientierung allerdings mitunter auch übertrieben wird und dazu führen kann, dass der Patient sich in seinem Problem nicht verstanden fühlt.

Ab dem zweiten Kapitel wird es praktischer: Entlang eines Therapieprozesses erklären Wachter und Hendrischke ausführlich zahlreiche Übungen und Interventionsmöglichkeiten. So erläutern sie verschiedene Fragebogen, die Ressourcen entdecken sollen, und nehmen die Bedeutung der Biografie und Herkunftsfamilie in den Blick. Der Ressourcen-Lebensbericht und das Ressourcen-Genogramm, ein Familienstammbaum mit den positiven Aspekten der Familienmitglieder, werden empathisch und hilfreich dargestellt.

Das vierte und längste Kapitel enthält die meisten Übungen. Hier finden sich einfache, praktische und sofort anwendbare Ideen. Dazu gehört eine Fragensammlung für die ressourcenorientierte Gesprächsführung sowie eine »Liste der Tugenden und Stärken«. Manches macht sofort Lust darauf, es auszuprobieren – entweder für sich selbst oder in der Arbeit mit Patienten. Empfehlung: die »Timeline-Übung« zur Krisenintervention, in der die Zeit vor und nach Krisen in den Blick genommen wird. Dass die Autoren über die Ressource Kreativität verfügen, merkt man an vielen Stellen. Die aus der Familientherapie stammende Idee eines Wohnungsgrundrisses kombinieren sie beispielsweise mit den psychologischen Grundbedürfnissen und funktionieren sie so zu einem Ressourcen-

instrument um, das die Frage aufwirft »Wo in meiner Wohnung tanke ich auf?«. Andere Übungen erfordern etwas mehr Anstrengung und Transferleistung, sowohl vom Therapeuten als auch vom Patienten. Die »Vierfelderübung als Circumplexmodell« beispielsweise soll verdeutlichen, wie »… alle Phasen unseres Lebens auf vielfältigen Ebenen miteinander verbunden sind und sich rekursiv aufeinander beziehen«.

Die Autoren schaffen es, den Leser zu ermutigen, die genannten Übungen und Ideen umzusetzen, in dem sie den Ablauf Schritt für Schritt erklären. An solchen Stellen und an den eingestreuten Praxistipps merkt man, dass die beiden Ärzte selbst tagtäglich mit Patienten arbeiten. Manchmal stellen sie Interventionen jedoch nur kurz dar, zum Beispiel die zur Achtsamkeit und imaginativen Ressourcenaktivierung, und verweisen lediglich auf weiterführende Literatur.

Im fünften Kapitel, der »Abschiedsphase«, geht es ans Kofferpacken. Natürlich ist er voll mit Ressourcen, die in schwierigen Situationen helfen können. Mit diesem Gepäckstück in der Hand kann man sich aufmachen in die Zeit nach der Therapie und im letzten Arbeitsblatt seine ressourcenbasierte Zukunftsplanung angehen.

Arbeits- und Informationsmaterialien für Patienten stehen im Internet auf einer eigenen Seite zum Download bereit. Dort finden sich auch Vorträge, die für Psychotherapeuten und Patienten interessant sind. Eine wertvolle Ergänzung zu einem empfehlenswerten Buch, das eine freundliche, empathische und lösungsorientierte Haltung vermittelt und dabei reichlich praktische Anregungen liefert.

Bernd Kappis ist Diplompsychologe, Psychologischer Psychotherapeut und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universitätsmedizin Mainz.

★☆☆☆☆

Michael Prost

DIE ENTSCHLÜSSELUNG DES MENSCHLICHEN BEWUSSTSEINS

Vom Urknall zum menschlichen Denken

Springer VS, Wiesbaden 2017, 340 S., € 49,90

Der Totalerklärer

Michael Prost möchte die wichtigsten Probleme der Philosophie lösen – und scheitert

Oft scheinen die Natur- und die Geisteswissenschaften durch eine tiefe, unüberbrückbare Kluft voneinander getrennt zu sein. Die einen nutzen Daten, die anderen logische Zusammenhänge. Die einen arbeiten a posteriori (mit bereits gemachten Erfahrungen, empirisch), die anderen a priori (vor der Erfahrung, rein logisch). Bisweilen kommt es allerdings vor, dass ein Wissenschaftler an der Nahtstelle beider Welten die Grenze überschreitet. Etwa Werner Heisenberg, einer der Väter der Quantenmechanik, mit seinem 1969 erschienenen Band »Der Teil und das Ganze«, in dem er die philosophischen Implikationen jener neuen Physik diskutierte, die er mitbegründet hatte.

Als ähnlich grenzüberschreitendes Werk versteht sich das Buch von Michael Prost. Darin möchte der Autor einerseits erklären, woher der Mensch kommt, und andererseits den Konflikt zwischen Naturwissenschaftlern und Philosophen um das menschliche Bewusstsein lösen. Eine vermittelnde Position will Prost einnehmen, der sich auf seiner Homepage als »Physiker, Unternehmer und Philosoph« vorstellt und durchaus akademische Grade in den genannten Fächern vorzuweisen hat. Gleichwohl scheitert er mit seinem Vorhaben auf ganzer Linie.

Das Buch ist in neun Kapitel unterteilt. Es beginnt mit der Entstehung des Universums, gefolgt von der evolutionären Entwicklung des Menschen und seines Bewusstseins. Sodann meint Prost, die Argumente der Philosophen gegen den reduktionistischen Materialismus außer Kraft setzen zu können. In der Physik macht er theoretische Probleme aus, welche er kurzerhand vom Tisch wischt, indem er die Philosophie ad absurdum führt. Und zuletzt behandelt Prost auch noch die Fragen nach dem freien Willen und der Religion. Was wie ein Vorlesungsplan zur Einführung in die Geistesgeschichte klingt, ist leider sogar weniger als das.

Das Werk scheitert vor allem an zwei Punkten. Erstens wird es seinem wissenschaftlichen Anspruch nicht im Geringsten gerecht. So ist vielfach von »Studien« die Rede, ohne dass eine einzige Quelle angegeben ist. Zweitens offenbart Prost, wenn er philosophische Argumente kritisiert, ein fundamentales Unverständnis der Arbeitsweise dieser Disziplin.

Eine apriorische Argumentation nach dem Muster der reductio ad absurdum, wie sie etwa der berühmte philosophische Zombie von David Chalmers darstellt, zieht der Autor ins Lächerliche und schmettert sie unter Verweis auf empirische Unmöglichkeit ab. Philosophisch vorgebildeten Lesern drängt sich so der Eindruck auf, Prost verstehe den Unterschied zwischen

deduktivem (logischem) und induktivem (erfahrungs- oder datenbasiertem) Schlussfolgern nicht. Es stellt sich die Frage, wie der Autor wohl mit Gedankenexperimenten berühmter Physikerkollegen umgehen würde – kennt doch die Wissenschaft bisher auch kein Beispiel für eine lebendige und zugleich tote Katze.

Prost wirft verschiedenen namentlich genannten Philosophen Ungenauigkeiten vor, schwächt aber fortwährend seine eigenen Aussagen mit Wörtern wie »ähnlich« oder »möglicherweise« ab. Das Werk ist zu allem Überdruss in einem unangenehm selbstgefälligen Ton geschrieben: »Wir haben also das Körper-Geist-Problem gelöst. Im Prinzip muss man sagen, dass die Lösung nicht sehr schwer war und es deswegen verwundert, dass die Philosophen dieses Problem so lange nicht haben lösen können.« Solche Sätze zeugen von einer durch nichts gerechtfertigten Überheblichkeit, die das gesamte Buch durchzieht. Krude Formulierungen wie die von den »gelben Männern« als Beschreibung für Asiaten dürften zudem nicht nur Freunde der Political Correctness verärgern.

Die lockere Schreibe und die vermeintlich stringente Argumentation könnten den Eindruck schüren, Prost habe tatsächlich Substanzielles über wichtige Probleme der Philosophie zu sagen. Doch statt wie einst Werner Heisenberg den Dialog zwischen den Disziplinen zu suchen, bricht der Autor diesen mit seinem Buch ab. Immerhin: Die Entstehung des Kosmos und die Evolution des Menschen erklärt er leidlich korrekt und laiengerecht. Bisweilen liegen Philosophen gar nicht so falsch, wie etwa der von Prost geschätzte frühe Ludwig Wittgenstein: »Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.«

Maxime Pasker ist Philosoph und Literaturwissenschaftler und arbeitet im Verlag Spektrum der Wissenschaft.

★★★★★

Tilman Allert

GRUSS AUS DER KÜCHE

Soziologie der kleinen Dinge

S. Fischer Wissenschaft, Frankfurt am Main 2017, 288 S., € 24,–

Wie sich das Große im Detail widerspiegelt

Alltägliches unter der soziologischen Lupe

Wie bereits in seinem vorherigen Werk »Latte Macchiato« serviert der emeritierte Soziologieprofessor Tilman Allert seinen Lesern in »Gruß aus der Küche« appetitanregende und mundgerechte Häppchen. Das Buch besteht aus einer losen Sammlung von Texten, in denen er Alltägliches soziologisch betrachtet. Viele der Beiträge hat er zuvor schon im Feuilleton der »Frankfurter Allgemeinen Zeitung« oder der »Neuen Zürcher Zeitung« veröffentlicht.

Die kleinen Episoden laden zum Querlesen und Schmökern ein. Auch ein kurzes Gedicht oder eine »persönliche Erinnerung an Blockschokolade« lockern den Inhalt auf. Das amüsante Extrapolieren von Alltäglichem, wie beispielsweise die neue Haarmode vieler Männer, einen Dutt zu tragen, führen Allert zu einer mikrosoziologischen Analyse. Für den Autor zeigt dieser Trend etwa, dass sich geschlechtsspezifische Rollenbilder immer mehr auflösen – zumindest in

ANZEIGE

ÄLTER WERDEN heißt:
endlich nichts mehr müssen. Diese Freiheit
MACHT GELASSEN.

AUCH ALS APP

DAS BEWEGT MICH!
PSYCHOLOGIE HEUTE

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

1 YAEL ADLER
Haut nah. Alles über unser größtes Organ
Droemer Knaur, München 2016, 336 S., € 16,99

2 REMO H. LARGO
Das passende Leben
S. Fischer, Frankfurt am Main 2017, 480 S., € 24,–

3 MARTIN WEHRLE
Der Klügere denkt nach: Von der Kunst, auf die ruhige Art erfolgreich zu sein
Mosaik, München 2017, 432 S., € 15,–

4 CHRISTIAN NÜRNBERGER, PETRA GERSTER
Der rebellische Mönch, die entlaufene Nonne und der größte Bestseller aller Zeiten
Gabriel, Stuttgart 2016, 208 S., € 14,99

5 FRIDO MANN, CHRISTINE MANN
Es werde Licht. Die Einheit von Geist und Materie in der Quantenphysik
S. Fischer, Frankfurt am Main 2017, 240 S., € 22,–

6 HANS-JOACHIM MAAZ
Das falsche Leben: Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft
C.H.Beck, München 2017, 256 S., € 16,95

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

8 DANIEL KAHNEMANN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 9,99

9 CLAUDIA HOCHBRUNN
Ein Arschloch kommt selten allein: So werden Sie mit schwierigen Zeitgenossen fertig
Rowohlt, Reinbek, 4. Auflage 2017, 240 S., € 9,99

10 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2016, 224 S., € 24,–

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 10. 8.–6. 9. 2017)

einigen gesellschaftlichen Schichten. Ebenso verstecke man heute seine Sehschwäche nicht mehr hinter rahmenlosen Brillengestellen, sondern trage die eigene Kurzsichtigkeit als Konsequenz des Alterns selbstbewusst mit auffälligen Modellen zur Schau.

Solche alltäglichen Beobachtungen analysiert Allert kurz, verständlich und amüsant hinsichtlich ihrer gesellschaftlichen Bedeutung und macht sie zum Ausgangspunkt seiner soziologischen Theorien. Diese kann jeder Interessierte fortführen, sofern er mit offenen Augen durch die Straßen geht.

Dabei regt der Soziologieprofessor zum Nachdenken an, bringt einen zum Lachen, geht aber auch in die Tiefe, verweist auf viele große Denker, Philosophen und Soziologen oder berichtet von eigenen Erfahrungen. Indem er seine Alltagsbeobachtungen in seinen großen Wissensschatz einbettet, zeigt Allert, dass er die Kunst des methodischen Reflektierens, die er als Hauptbestandteil akademischer Bildung betrachtet, wunderbar beherrscht.

Elisabeth Stachura ist promovierte Soziologin und Wissenschaftsjournalistin in Bremen.

★★★★☆

Tali Sharot

DIE MEINUNG DER ANDEREN

Wie sie unser Denken und Handeln bestimmt – und wie wir sie beeinflussen

Siedler, München 2017, 304 S., € 24,99

Argumente werden überbewertet

Warum Überzeugungen hartnäckig sind und Zahlen nicht ziehen

Man nehme 48 Probanden, von denen sich die eine Hälfte als vehemente Gegner, die andere Hälfte als erbitterte Verfechter der Todesstrafe versteht. Die Testpersonen werden gebeten, zwei (fingierte) wissenschaftliche Analysen gründlich durchzuarbeiten. Die Befunde der einen Untersuchung sprechen dafür, dass Hinrichtungen abschreckend wirken. Die Befunde der anderen sprechen eindeutig dagegen.

Als die amerikanischen Sozialpsychologen Charles Lord, Lee Ross und Mark Lepper dieses Experiment in den späten 1970er Jahren durchführten, machten sie eine verblüffende Entdeckung: Wer die Todesstrafe von

vornherein abgelehnt hatte, war nun noch entschiedener dagegen. Und wer sie von Anfang an befürwortet hatte, tat es nun noch leidenschaftlicher. Denn die Probanden fanden nur jene Analyse überzeugend, die ihre eigene Anschauung bestätigte, wohingegen sie die andere als Machwerk abtaten.

Die israelische Neurowissenschaftlerin und Autorin des Buchs Tali Sharot und ihr Kollege Cass Sunstein haben ein ähnliches Experiment mit Versuchspersonen durchgeführt, die eine menschengemachte Erderwärmung entweder leugneten oder sie für ein unbestreitbares Faktum hielten. Alle Probanden erhielten zunächst die Information, dass die Klimaforscher mit einem globalen Temperaturanstieg um 3,3 Grad Celsius bis zum Jahr 2100 rechnen. Einige Zeit später wurde einem Teil der Gruppe mitgeteilt, nach neuen Erkenntnissen sei doch nur eine Erwärmung um 0,5 bis 2,7 Grad Celsius zu erwarten. Die restlichen Teilnehmer erfuhren hingegen, dass nach neuesten Prognosen sogar ein Anstieg um 3,8 bis 6,1 Grad sehr wahrscheinlich sei.

Auch bei diesem Experiment ließen sich die Probanden nicht von ihrer vorgefassten Meinung abbringen: Diejenigen, für die kein Zweifel am anthropogenen Klimawandel bestand, beeindruckte ausschließlich die alarmierende Nachricht. Und wer vom Klimawandel nichts wissen wollte, war bloß für die beruhigende Information empfänglich. Auch andere Experimente weisen darauf hin, dass selbst mathematisch und logisch begabte Menschen nicht vor diesem so genannten Bestätigungsfehler gefeit sind und Daten zu Themen, die sie emotional beschäftigen, so lange umdeuten, bis sie zu ihrer Sichtweise passen. Sharot und Cass schließen aus solchen Ergebnissen, dass man die Ansichten von Menschen eben genau nicht dadurch verändert, indem man ihnen Informationen zur Verfügung stellt, die mit ihrem Weltbild kollidieren.

Im Zentrum des neuesten Buchs von Tali Sharot stehen daher Strategien, die Menschen mehr oder weniger bewusst anwenden, wenn sie das Denken und Handeln anderer in eine bestimmte Richtung zu lenken versuchen. Der Autorin geht es in erster Linie darum zu zeigen, dass etliche dieser Strategien – beispielsweise Drohungen, Ermahnungen oder das Bombardieren mit Statistiken – schlecht funktionieren, weil sie nicht berücksichtigen, wie das menschliche Gehirn arbeitet. Stattdessen schlägt die Wissenschaftlerin andere Strategien vor: auf Anreize und Belohnungen setzen, direkt die Emotionen, Bedürfnisse und Interessen des Gegenübers ansprechen, an seine Grundüberzeugungen anknüpfen und ihm so viel Handlungsspielraum wie möglich einräumen. Ein Beispiel: In einem Krankenhaus waschen sich die Mitarbeiter nicht oft und gründlich genug die Hände. Mit Ermahnungen, Appellen und Geldstrafen hat man nichts erreicht. Doch als die Mitarbeiter, die die Hygienevorschriften beachten, Lob und Anerkennung bekommen, funktioniert alles wunderbar.

Das Buch, das sich an ein großes Publikum mit geringen Vorkenntnissen wendet, neigt mitunter zu solchen »Übervereinfachungen« und hat zudem einige Längen. Obgleich das wenig ins Gewicht fällt, weil man ohne größere Anstrengungen viel Neues über die menschliche Art zu denken lernt und darüber, zu Überzeugungen zu kommen.

Frank Ufen ist promovierter Soziologe und Wissenschaftsjournalist.

★★★★☆

Gitta Jacob, Frauke Melchers

RATGEBER SCHEMATHERAPIE

Eigene Verhaltensmuster verstehen und verändern

Hogrefe, Göttingen 2017, 80 S., € 9,95

Im wütenden Kindmodus

Das Schemakonzept knapp und verständlich erklärt

Mit der »dritten Welle« der Verhaltenstherapie fand auch die Schematherapie ihren Weg in die Praxis. Die zentralen Ideen dahinter haben die Psychotherapeutinnen Gitta Jacob und Frauke Melchers nun in ihrem Ratgeber kompakt zusammengetragen. Dieser richtet sich nicht zwangsläufig an Patienten: Denn jeder trage bestimmte Schemata, also handlungsbestimmende Grundannahmen über sich selbst und die Welt, sowie so genannte Schemamodi in sich. Letztere beschreiben die in verschiedenen Situationen jeweils vorherrschenden Gesamtzustände.

An zahlreichen, bunt gemischten Fallbeispielen zeigen Jacob und Melchers, unter welchen Umständen beispielsweise Kind- und Elternmodi zu Tage treten – und wann sie problematisch werden. Sie fragen ihren Leser direkt: Kennen Sie das, einen Wutausbruch zu haben ohne erklärbaren Anlass? Ängstlicher, trauriger, strenger mit sich selbst zu sein, als es eigentlich nötig wäre? Die Figuren Tom, Anja, Alexander, Pia und viele andere begleiten den Leser wechselweise durch den Text. Mit ihnen beschreiben die Autorinnen

Workaholics und Selbstkritiker, Schüchterne, Impulsive und Traurige. Dabei finden die Therapeutinnen eine Sprache, die respektvoll ist und nicht pathologisiert. Knapp, sachlich und frei von Fachvokabular erörtern sie nicht nur, wie sich verschiedene Modi im Alltag enttarnen lassen, sondern auch, was der Leser konkret tun kann, um sie zu verändern. Die Idee dahinter sei einfach: Es gehe immer darum, »welche verletzten Bedürfnisse« hinter einem ungünstigen Verhaltensmuster stünden.

So gut die kompakte Einführung im theoretischen Teil gelingt, so wenig erfüllt sie ihren Zweck, wenn es um konkrete Werkzeuge und Handlungsimpulse geht. Jacob und Melchers bieten zwar eine ganze Palette an gängigen therapeutischen Techniken (darunter Imaginationsübungen und Atemtechniken) an – deren praktische Umsetzung dürfte für manchen Leser im Alleingang aber ganz schön herausfordernd sein. Fazit: Ein schöner Einstieg ins Thema für jeden Interessierten. Für den Betroffenen zumindest ein Wegbereiter für die Therapie. Mehr konkrete Übungen hätten dem Ratgeber allerdings gutgetan.

Sarah Zimmermann ist Diplompsychologin und arbeitet in einer therapeutischen Praxis sowie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Siegen.

★☆☆☆☆

Hans-Joachim Maaz

DAS FALSCHE LEBEN

Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft

C.H.Beck, München 2017, 256 S., € 16,95

Kranke Gesellschaft?

Psychiater Hans-Joachim Maaz stempelt alle gesellschaftlichen Entwicklungen, die ihm nicht gefallen, als krankhaft ab

Es gibt kein richtiges Leben im falschen.« Von diesem berühmten Satz des Philosophen Theodor W. Adorno (1903–1969) distanziert sich der Bestsellerautor und ehemalige Chefarzt Hans-Joachim Maaz. Doch dass falsches Leben weit verbreitet ist, das gesteht Maaz zu. Nur handelt es sich dabei für den Autor um die Emanzipation der Frauen, die antiautoritäre Erziehung, das Umweltbewusstsein, die Flüchtlingshilfe, die politische Korrektheit und die moralische Politik. Das alles erklärt der pensionierte Psychiater in seinem Buch für zwanghaft, angepasst und überkorrekt, in Maaz' Worten »normopathisch«. Für dieses »falsche Leben« macht er die Achtundsechziger verantwortlich.

Das angeborene Selbst könne sich durch die Erziehung nicht entfalten, glaubt Maaz. Die Ursache hat er schnell gefunden: emanzipierte Mütter, die ihre eigenen Interessen über die ihres Kindes stellten. Das liege, so der Autor, primär am rot-grünen Zeitgeist, der meine, Mutterliebe sei durch eine Kinderkrippe zu ersetzen – und der für ihn auch sonst an allem Schuld trägt, etwa an Egoismus, Konsum, Krankheit und Gewalt. Dass er dabei Phänomene aufzählt, die so alt sind wie die Menschheit selbst, scheint ihn bei seiner Argumentation nicht zu stören.

Die »normopathische Humanitätsduselei« habe in Deutschland zu einer Flüchtlingspolitik der »irrationalen Grenzöffnung« geführt und Menschen in das Land gelassen, die – übrigens wie Maaz selbst, der in der ehemaligen DDR gelebt und praktiziert hat – aus keiner demokratischen Kultur stammen. »Erfolgreiche Migranten« verdrängten die Einheimischen, es drohe die Gefahr, dass »Afrika nach Europa übersiedelt«. Der Autor hält daher gegen Migranten sogar einen Generalverdacht für angemessen und berechtigt. An anderer Stelle schreibt er: »Der ›Stammtisch‹ ist der seelischen Wahrheit oft näher als moralische Statements sozialer Tugendhaftigkeit.« Glücklicherweise lässt sich aber seelische Wahrheit nicht so eindeutig bestimmen, wie es Maaz behauptet.

Laut dem Autor brauchen Menschen vor allem Halt und feste Orientierung, die ihnen die liberale Welt der Achtundsechziger verweigere, die er ihnen aber mit seinem einfachen Schwarz-Weiß-Denken liefert. Ebenso ist ihm zufolge eine lebenslange psychotherapeutische Begleitung nötig, um das »echte Leben«, die seelische Wahrheit, erlangen zu können.

Der pensionierte Psychoanalytiker macht es sich in seinem Buch einfach: Jegliche gesellschaftliche Entwicklung, die nicht zu seiner politischen Meinung passt, stempelt er einfach als krankhaft ab. Selbstgerecht scheint er genau zu wissen, was das richtige und was das falsche Leben für seine Mitmenschen sei. Dabei schreckt er auch vor höchst angreifbaren Thesen und expliziter Fremdenfeindlichkeit nicht zurück.

Hans-Martin Schönherr-Mann ist Professor für politische Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

»Gehirn&Geist« 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. »Gehirn&Geist« behandelt Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.

★★★★☆

Achim Haug

DAS KLEINE BUCH VON DER SEELE

Ein Reiseführer durch unsere Psyche und ihre Erkrankungen

C.H.Beck, München 2017, 207 S., € 16,95

Psychiatrie hautnah

Ein Buch nimmt die Angst vor psychischen Störungen

Zunächst verwundert die »Seele« im Titel, ist der Begriff doch zumindest in der Wissenschaft schon lange der »Psyche« gewichen. Was dann aber folgt, ist ein fundiertes, informatives und modernes Buch über psychische Gesundheit und Krankheit. Der Autor Achim Haug, Professor für Psychiatrie an der Universität Zürich sowie Ärztlicher Direktor der Clienia-Privatklinikgruppe, versteht es, sein Fachwissen verständlich und lebendig zu vermitteln. Er beantwortet Fragen wie »Was ist normal?«, »Wann wird ein Problem zur Krankheit?« oder »Wie entstehen psychische Störungen?« und erläutert unterschiedliche psychische Erkrankungen wie beispielsweise Schizophrenie oder Zwangsstörungen anhand spannender Patientengeschichten aus seiner eigenen Praxis.

Dabei liest sich das Werk nie wie ein trockenes Lehrbuch. Höchstens wird es stellenweise zu fantasievoll, etwa wenn der Autor eine schwere Depression mit dem eiskalten inneren Kreis der Hölle aus Dantes »Inferno« vergleicht. Auch verschiedene Behandlungsmethoden und Psychotherapieverfahren werden kurz erläutert. Eine gute Lektüre also für Psychologie- oder Medizinstudenten, Betroffene, Angehörige sowie generell interessierte Laien. Haug wollte ein leichtes Buch verfassen, das die Angst vor der Psychiatrie nimmt – und das ist ihm gut gelungen. Er schreibt warm und humorvoll über ein Thema, bei dem immer noch viel zu oft Sprachlosigkeit herrscht.

Corinna Hartmann hat einen Bachelorabschluss in Psychologie und ist Volontärin bei »Gehirn&Geist«.

LIEFERBARE »GEHIRN&GEIST«-AUSGABEN

Gehirn&Geist 10/2017: Die Denkfehler der Homöopathie • Psychotests per Ferndiagnose? • Intersexualität: Leben zwischen den Geschlechtern • Babygehirn: Neue Einblicke ins erwachende Denken • € 7,90

Gehirn&Geist 09/2017: Empathie: Wann Mitgefühl unmoralisch ist • Armut: So verändert Geldnot das Gehirn • Alzheimer: Kann Hormonersatz die Demenz auslösen? • Serie Bewusstsein: Ich wie Du • € 7,90

Gehirn&Geist 08/2017: Die Sinn-Formel: Zufrieden ist das neue Glücklich • Hirnforschung: Nächtliche Gehirnwäsche • Serie Bewusstsein: Denkfallen der Skeptiker • Isolation: Mein Jahr auf dem Mars • € 7,90

Gehirn&Geist 07/2017: Persönlichkeit: Wie ich wurde, was ich bin • Psychologie: In den Händen des IS • Antibabypille: Verhütung mit Folgen • Psychoaktive Droge: Mit Ayahuasca auf Seelenreise • € 7,90

ALLE LIEFERBAREN AUSGABEN VON »GEHIRN&GEIST« FINDEN SIE IM INTERNET:
www.gehirn-und-geist.de/archiv