DAIPHOTO / GETTY IMAGES / ISTOCK

Chance statt Hindernis

Eine Psychotherapeutin gibt Hochsensiblen hilfreiche Tipps

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das schätzungsweise jeden fünften bis siebten Menschen betrifft. Studien zufolge ist das Nervensystem von Hochsensiblen möglicherweise besonders empfänglich für äußere und innere Reize. Dadurch fühlen sich die Betroffenen schneller reizüberflutet, reagieren emotional heftiger und erleben die Welt intensiver. Die Charaktereigenschaft kann ganz unterschiedlich ausgeprägt sein, was es schwer macht, sie bei sich oder anderen zu erkennen oder allgemein gültige Tipps für den Umgang mit ihr zu geben.

Autorin Ilse Sand ist Psychotherapeutin und selbst hochsensibel. Ihr Buch richtet sich vor allem an Betroffene, die ihre »Wahrnehmungsbegabung« positiv nutzen möchten, sowie an Angehörige, Arbeitgeber und Fachexperten. Sand lädt die Leser dazu ein, die Charaktereigenschaft anzunehmen und wertzuschätzen. Dabei scheut sie sich nicht, von eigenen Erlebnissen zu berichten, etwa: »Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, in meinem Kopf keine weiteren Informationen mehr aufnehmen zu können, wenn ich zu vielen Reizen ausgesetzt bin.«

Viele Hochsensible schämten sich für ihren Wesenszug und hätten Schuldgefühle, schreibt Sand. Es sei wichtig, sich davon zu befreien. »Es würde Ihnen sicherlich guttun, sich nicht ständig zu entschuldigen und stattdessen das schlechte Gewissen auszuhalten. Das ist nämlich der Preis, den Sie manchmal bezahlen müssen, um sich selbst treu zu bleiben.« Auch den Umgang mit Wut hält sie für entscheidend, da dieses Gefühl tiefer liegende Emotionen wie Trauer verdecke.

Hinderlich für ein gesundes Selbstwertgefühl seien oft unbewusste Lebensregeln, die man wie ein Korsett mit sich herumtrage. Etwa die Ansicht, es allen recht machen zu müssen, so dass eigene Bedürfnisse nicht wahrgenommen und erfüllt werden. »Bereits allein dadurch, dass Sie sich mit Ihren Lebensregeln kritisch beschäftigen und auseinandersetzen, wird ein positiver Prozess in Gang gesetzt«, glaubt die Therapeutin. Außerdem gibt sie konkrete Tipps, wie man ein Leben mit Hochsensibilität effektiv gestalten kann. Zum Beispiel könnten Betroffene lernen, Gespräche so zu steuern, dass sie aus ihnen Kraft schöpften, anstatt »im Wortschwall des Gegenübers zu ertrinken«. Dafür müssten sie erkennen, auf welcher Gesprächsebene sie sich gerade bewegten, und aktiv Einfluss auf die Tiefgründigkeit der Konversation nehmen. Sand präsentiert auch eine Sammlung Energie bringender Aktivitäten sowie einen eigens entwickelten Hochsensibilitätstest.

Erfahrungsberichte von Klienten lockern das Buch auf. Es ist Sand ein Anliegen, psychische Leiden unter

★★★★★

TIPP DES MONATS

Ilse Sand

DIE KRAFT DES FÜHLENS

Hochsensibilität erkennen und positiv gestalten

Aus dem Dänischen von Annette Elisabeth Doll
C.H.Beck, München 2016, 153 S., € 14,95

Einbeziehung von Hochsensibilität neu zu betrachten. Sie glaubt, eine psychotherapeutische Standardbehandlung könne bei Patienten mit diesem Persönlichkeitsmerkmal auch zu einer Verschlechterung des Zustands führen.

Der Markt wird im Moment geradezu überschwemmt von Literatur zum Thema. Ilse Sand setzt mit ihrem Erstlingswerk – in Dänemark und Schweden bereits ein Bestseller – neue Maßstäbe. Denn ihr glückt das Kunststück, Hochsensibilität in ihrem Kern zu erfassen und Betroffenen eine wohlüberlegte Anleitung zum Umgang mit sich selbst an die Hand zu geben.

Julia Bender arbeitet als Wirtschaftsinformatikerin und bloggt als Betroffene zum Thema Hochsensibilität.

★★★★★

Heinrich Geiselberger (Hg.)

DIE GROSSE REGRESSION

Eine internationale Debatte über die geistige Situation der Zeit

Suhrkamp, Berlin 2017, 319 S., € 18,–

Warum ist Populismus en vogue?

15 Experten suchen nach Antworten auf eine brennende Frage

Angesichts der Wahl von Donald Trump zum US-Präsidenten und des Brexits erscheinen die Erfolge von Rechtspopulisten bedrohlicher. Zudem wird in vielen Ländern an demokratischen Grundpfeilern gesägt, etwa in Russland, der Türkei, Indonesien und Indien.

15 bekannte Wissenschaftler und Schriftsteller aus Israel, Indien, den USA und Europa gehen in dem Buch den Hintergründen und Folgen dieser Entwicklung für die Demokratie nach sowie der Frage, ob und wie man einen weiteren Vormarsch der Populisten verhindern kann.

Die meisten Beiträge machen vor allem den entfesselten Neoliberalismus verantwortlich. Der wirtschaftliche Aufschwung habe viele Menschen abgehängt, die ihr Heil nun bei Populisten suchen würden. So verweist der englische Fernsehjournalist Paul Mason auf ein Arbeitermilieu in den Kleinstädten, in dem man sich trotzig der Globalisierung widersetzte und mehrheitlich für den Brexit stimmte. Die US-amerikanische Philosophin Nancy Fraser macht vor allem Bill Clinton als US-Präsident und Hillary Clinton in ihren verschiedenen politischen Funktionen dafür verantwortlich, dass die Reallöhne sinken und sich prekäre Lebensverhältnisse ausbreiten.

Fraser verweist aber auch auf einen anderen Zusammenhang. Die Menschen, die für Trump gestimmt haben, seien von der gesellschaftlichen Liberalisierung der letzten Jahrzehnte verunsichert, insbesondere von der Emanzipation der Frau. Hillary Clinton verkörpere für die Trump-Wähler beides: die neoliberale Globalisierung und den Feminismus.

Der indische Schriftsteller Pankaj Mishra ergründet von einer psychoanalytischen Perspektive aus die psychischen Folgen, die eine Konzentration auf materielle Güter mit sich bringt. Sie führe bei vielen zu Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. Die Menschen suchten dann Halt bei starken politischen Führern, die einfache Antworten präsentierten.

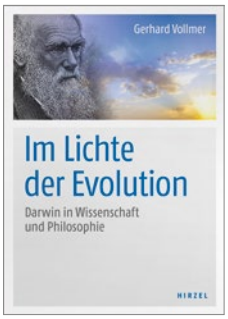
Das Gefühl von Haltlosigkeit werde durch soziale Netzwerke verstärkt, glaubt der Soziologe Oliver Nachtwey von der Technischen Universität Darmstadt. Ebenso verleite die dortige Anonymität zu verantwortungslosen, beleidigenden und falschen Äußerungen.

Viele der Autoren sehen die Demokratie massiv bedroht: Der bulgarische Intellektuelle Ivan Krastev erwartet einen Abbau von demokratischen Strukturen und damit auch von individuellen Freiheiten. Die Jerusalemer Soziologin Eva Illouz und der Wiener Schriftsteller Robert Misik rufen daher vor allem linke und liberale Parteien dazu auf, sich wieder stärker um die sozial Schwachen zu kümmern. Nur dadurch – so auch das Kredo vieler anderer – lasse sich die Demokratie retten.

Jedoch bewerten nicht alle Autoren die Lage so pessimistisch. Die florentinische Politologin Donatella della Porta und der Madrider Soziologe César Rendueles sehen gerade in den sozialen Bewegungen der letzten Jahrzehnte (zu denen auch der Feminismus zählt) demokratische Kräfte wachsen, die Demokratie und Bürgerbeteiligung vertiefen und den Populismus bekämpfen werden.

Diese zivilgesellschaftliche Perspektive hätte im Buch mehr Aufmerksamkeit verdient. Sonst ähneln sich die 15 Beiträge in ihrer zumeist linken, linksliberalen beziehungsweise nur ansatzweise konservativen Grundtendenz. Eine stärkere Gegenposition wäre sicher bereichernd gewesen. Doch allein die unterschiedlichen Nuancen regen bereits zum Nachdenken an.

Hans-Martin Schönherr-Mann ist Essayist und lehrt politische Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie Theorie der Bildung an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.



★★★★☆

Gerhard Vollmer
IM LICHTE DER EVOLUTION
Darwin in Wissenschaft und Philosophie

Hirzel, Stuttgart 2017, 613 S., € 39,–

Die Evolution der Evolution

Verbreitung und Abwandlung eines wissenschaftlichen Konzepts

Gerhard Vollmer ist promovierter Physiker, Philosoph und Mitbegründer der evolutionären Erkenntnistheorie. Er hat ein umfangreiches Sammelwerk geschaffen und darin 58 Disziplinen behandelt, die allesamt durch den Evolutionsgedanken beeinflusst worden sind. In diesem Buch nimmt er seine Leser mit auf eine ausgedehnte Reise durch solche Fachrichtungen: von Anthropologie über Didaktik, Finanztheorie, Psychologie und Soziologie bis hin zur Theologie.

Aufgeteilt ist das Werk in vier Abschnitte. Der erste »Über Evolution« handelt von der Evolutionstheorie im Allgemeinen, der zweite »Darwin in den Wissenschaften« vom berühmten Naturforscher und dem Prinzip der Evolution in den einzelnen wissenschaftlichen Sparten. Einen besonderen Platz räumt Vollmer der Philosophie ein, indem er ihr die beiden letzten Teile »Darwin und die Philosophie« sowie »Darwin in der Philosophie« widmet. Sie befassen sich beispielsweise damit, welche Beziehung Darwin zu dieser Wissenschaft hatte, und gehen auf die Teilgebiete der evolutionären Philosophie, evolutionären Metaphysik oder evolutionären Ethik sowie auf deren Verknüpfungen mit der Idee der Evolution ein.

Vollmers Buch versteht sich mehr als Nachschlagewerk denn als durchgehend zu lesende Lektüre. Es gibt dem Leser die Freiheit, die für ihn relevanten Teilkapitel herauszusuchen. Diese stellen in sich geschlossene Einheiten dar. Dennoch schafft Vollmer mit ihnen intellektuelle Bausteine, welche sich in einen gemeinsamen Kontext einfügen und auf erfrischende Weise Verbindungen zwischen einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen herausarbeiten, um dem Leser einen anregenden Blick über den Tellerrand zu gewähren.

Es ist faszinierend zu lesen, wie der Evolutionsgedanke besonders in den nicht naturwissenschaftlich geprägten Disziplinen Einzug gehalten hat. So widmet der Autor ein Teilkapitel der evolutionären Politologie, die unter anderem der Frage nachgeht, nach welchen Mechanismen der Aufbau eines Staats oder einer Gesellschaft funktioniert. Zum einen lassen sich diese Mechanismen anhand empirischer Methoden der Evolutionsbiologie erforschen. Zum anderen ist es möglich, Analogien zu Genetik und Vererbung herzustellen, die beispielsweise zu erklären vermögen, wie eine Gesellschaft wachsen kann.

Ein weiterer Abschnitt beschäftigt sich mit der evolutionären Psychiatrie. Hier stellt Vollmer die These auf, wir seien evolutionär (noch) nicht an die globalisierte Welt angepasst. Dem Psychiater John Price zufolge entwickelt der »Verlierer« eines Kampfes, sei dieser physischer oder sozialer Art, depressive Symptome. In Gemeinschaften vor der Globalisierung gab es laut Price eine klare Hierarchie mit einer fest zugeschriebenen gesellschaftlichen Rolle für jedes Individuum. In der globalisierten Welt dagegen konkurrierten die Individuen viel stärker miteinander, die Zahl der Verlierer steige und somit auch die Zahl der Depressiven. Dies erklärt Vollmer zufolge eindrucksvoll, warum in den zurückliegenden Jahrzehnten Depressionen immer häufiger geworden sind, Schizophrenien jedoch nicht. Psychische Störungen ließen sich somit als »Extremvarianten evolutionär entstandener Anpassungen« verstehen.

Interessant ist auch das Teilkapitel über evolutionäre Kunst, einen Ansatz der bildenden Kunst, der Mitte der 1990er Jahre entstand und von dem Künstler und Informatiker Günter Bachelier geprägt wurde. Die evolutionäre Kunst behandelt ihr jeweiliges Objekt, etwa ein Porträt, als »Ausgangspunkt für einen evolutionären Prozess« und variiert dieses in einzelnen (Mutations- und Rekombinations-)Schritten immer weiter. Den künstlerischen Schaffensprozess bestimmen somit evolutionäre Prozesse wie Variation und Selektion.

Diese beiden Prozesse sind es auch, die Vollmer auf andere naturwissenschaftsferne Disziplinen anwendet, beispielsweise Sprachwissenschaft, Pädagogik und Musikwissenschaft. Seine Leser lässt er mit der Erkenntnis zurück, dass die Gesetze der Evolution umfassend anwendbar sind – nicht nur in der Biologie.

»Im Lichte der Evolution« vermittelt einen Überblick über verschiedene natur- und geisteswissenschaftliche Disziplinen und ermöglicht es, Evolution einmal aus ganz ungewohnter Perspektive zu betrachten – Querlesen ausdrücklich erwünscht.

Julia Schulz ist Veterinärmedizinerin sowie Wissenschafts- und Kulturjournalistin.

Strategien gegen Armut

Ein Wirtschaftsnobelpreisträger analysiert die ungleiche Verteilung des Wohlstands

Während ein Teil der Menschheit zu Beginn des 21. Jahrhunderts im Überfluss schwelgt, leben noch mehr als eine Milliarde in bitterer Armut. Zwar ist der materielle und gesundheitliche Lebensstandard der industrialisierten Welt höher als vor 100 Jahren. Doch Länder wie die Demokratische Republik Kongo, Sierra Leone oder Swasiland sind so arm, dass viele ihrer Einwohner mit weniger als einem Dollar pro Tag auskommen müssen. Auch innerhalb der industrialisierten Nationen ist der Reichtum ungleich verteilt: So galten laut statistischer Bundesbehörde im Jahr 2009 etwa 14 Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung als arm, weil ihnen weniger als 15 Dollar pro Tag zur Verfügung standen. Dieses Beispiel macht gleichzeitig deutlich, wie schwer es ist, eine allgemein gültige Armutsgrenze zu definieren.

Der Wirtschaftsnobelpreisträger Angus Deaton von der Princeton University untersucht die Ursachen des Wohlstands und der globalen Armut. Ebenso nennt er Maßnahmen, die aus seiner Sicht gegen die Ungleichverteilung getroffen werden müssen. Seine Argumentation stützt er auf viele statistische Untersuchungen. Er zeigt auf, dass sich frühere Generationen in den heute als wohlhabend geltenden Industrienationen den Reichtum erarbeiten mussten, um dem bedrückenden Zustand der Entbehrung zu entkommen.

Als Kriterien zum Erfassen des Wohlstands gelten ihm das Einkommen sowie die medizinische Versorgung. Beides beeinflusst (zumindest indirekt) die Lebenserwartung, die heute weitaus höher ist als noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Auch in Entwicklungsländern ist sie gestiegen.

Die historischen Wurzeln des Wohlstands von Industrienationen sieht Deaton in der Aufklärung und der industriellen Revolution. Fortschreitendes naturwissenschaftlich-medizinisches, gesellschaftspolitisches Wissen sowie die Technikentwicklung führten den Menschen in eine zunehmend globalisierte Welt – mit den beschriebenen Missständen.

Den scheinbar abgehängten Dritte-Welt-Staaten könne der »Ausbruch« aus der Armut gelingen, glaubt Deaton. Und er liefert Thesen, wie das funktionieren soll: Die Länder dürften nicht daran gehindert werden, den wohlhabenden Staaten nachzueifern. Gut gemeinte Entwicklungshilfe, die rein aus Geldzahlungen bestehe, richte dagegen mehr Schaden an, als sie nütze, da sie den Aufbau lokaler Verwaltungs- und Wirtschaftsinstitutionen untergrabe. Vielmehr drohe die Gefahr, korrupte und unterdrückende Regime zu unterstützen, wenn die finanziellen Hilfen nicht bei den Betroffenen ankommen, sondern im staatlichen Haushalt versanden. Außerdem fehlten dadurch Anreize zur Selbsthilfe.

Deaton sieht vor allem die Industriestaaten in der Pflicht. Statt Geld sollten sie vielmehr Wissen zur Verfügung stellen, Handelshemmnisse abbauen und den internationalen Waffenhandel eindämmen. Nur ein beständiges Wirtschaftswachstum könne letztlich dafür sorgen, dass Entwicklungsländer den Weg aus Armut, Korruption und politischer Instabilität schaffen. Dem Autor gelingt es, die aktuelle weltpolitische Situation messerscharf zu analysieren. Er versprüht dabei einen Optimismus, der keine grundlegenden Grenzen wirtschaftlichen Wachstums zu kennen scheint, und hält Lösungen für machbar.

Es ist nicht zu bestreiten, dass Entwicklungshilfe, die sich nur in reinen Geldzahlungen äußert, kein nachhaltiges Wirtschaftswachstum erzeugt und die Situation verschärfen kann. Doch man muss sich fragen, ob Deatons Kritik an der Entwicklungshilfe nicht überspitzt ist, schließlich ist die »Hilfe zur Selbsthilfe« für viele Organisationen bereits lange ein Thema. Ebenso ist unklar, ob die Industriestaaten tatsächlich ein Interesse daran hegen, ihr Knowhow zu teilen. Schließlich schaffen sie sich mit dem Aufbau von seit Jahrhunderten unter anderem von ihnen selbst ausgebeuteten Ländern langfristig eine Konkurrenz.

Auch wenn man Deatons Ansichten nicht immer teilt, regen seine Thesen und Analysen dennoch zum Nachdenken über die Ursachen eines Grundübels der heutigen Welt an: der immensen Kluft zwischen Arm und Reich. Das Buch richtet sich an Leser, die sich für fundierte wirtschaftswissenschaftliche und soziologische Zusammenhänge dieses Problems interessieren. Vorkenntnisse auf dem Gebiet helfen, sich in der komplexen Materie zurechtzufinden.

Martin Schneider ist Wissenschaftshistoriker und Dozent in der Erwachsenenbildung.

★★★★☆

Angus Deaton
DER GROSSE AUSBRUCH
Von Armut und Wohlstand der Nationen

Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 464 S., € 26,–

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

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

4 MINA TEICHERT
Neben der Spur, aber auf dem Weg: Warum ADS und ADHS nicht das Ende der Welt sind
Eden Books, Berlin 2017, 288 S., € 14,95

5 LEON WINDSCHEID
Das Geheimnis der Psyche
Ariston, München 2017, 288 S., € 19,99

6 ELIZABETH BLACKBURN, ELISSA EPEL
Die Entschlüsselung des Alterns
Mosaik, München 2017, 462 S., € 24,–

7 MICHAEL SCHULTE-MARKWORT
Kindersorgen: Was unsere Kinder belastet und wie wir ihnen helfen können
Droemer Knaur, München 2017, 368 S., € 19,99

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

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

10 SVEN GOTTSCHLING, LARS AMEND
Leben bis zuletzt. Was wir für ein gutes Sterben tun können
Fischer, Frankfurt am Main 2016, 272 S., € 16,99

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 5. 4.–10. 5. 2017)

Buch TOP 10 media control charts

★★★★☆

Rainer Sachse

KONFLIKT UND STREIT

Wie wir konstruktiv mit ihnen umgehen

Springer, Berlin und Heidelberg 2017, 187 S., € 19,99

Streiten, aber bitte richtig!

Reichlich Rat für ein besseres Miteinander

Auseinandersetzungen sind vollkommen normal – außer vielleicht in der Phase frischer Verliebtheit. Früher oder später treten in jeder Beziehung Probleme auf, denn kein Mensch ist wie der andere. Streit entsteht dann, wenn verschiedene Ansichten und Absichten aufeinanderprallen, die sich nicht ohne Weiteres vereinbaren lassen.

Rainer Sachse ist Professor für Psychologie an der Ruhr-Universität in Bochum und Begründer der Klärungsorientierten Psychotherapie. Er hat bereits mehrere Bücher geschrieben, in denen er sich etwa mit der Paartherapie oder mit Persönlichkeitsstörungen auseinandergesetzt hat. Nun widmet er sich den zwischenmenschlichen Streitereien. Er erklärt nicht nur, was ein Konflikt ist, sondern auch, wie man konstruktiv mit ihm umgeht, ihn löst und Kompromisse findet.

Der Autor möchte all jenen Mut machen, die in Alltag und Beruf Streit erleben. Das sei kein Zeichen einer schlechten Beziehung, sondern vielmehr ein Zeichen für eine Beziehung, glaubt er. Man könne Auseinandersetzungen nicht entgehen – weder in Partnerschaften noch unter Freunden, in der Familie oder zwischen Arbeitskollegen –, sondern sie nur unterschiedlich gut bewältigen. Dementsprechend führten sie entweder zu Krisen, Trennungen oder fruchtbaren Lösungen. Es sei wichtig, seinem Gegenüber aktiv zuzuhören und gleichzeitig seine eigenen Wünsche klar und prägnant zu formulieren.

Wie Konflikte psychologisch funktionieren, erklärt Sachse im ersten Teil des Buchs. So verschlimmern sie sich, wenn man sie vermeidet oder nur unterschwellig austrägt.

Ein Beispiel: Ein Paar, das Schwierigkeiten damit hat, wer was in der Beziehung bestimmen darf, thematisiert das nicht offen, sondern streitet sich über eigentlich irrelevante Themen wie Wohnungseinrichtung, den nächsten Urlaub oder das Abendessen. In so einem Fall hilft es nicht, sich zu einigen,

welche Wohnzimmerlampe man kauft. Das eigentliche Problem liegt tiefer.

Der zweite Teil handelt davon, was getan werden kann, wenn zwei Partner einen Konflikt nicht mehr selbst in den Griff bekommen. Dann empfiehlt es sich laut Sachse, einen professionellen Moderator einzuschalten. Dessen Aufgabe sei es weder herauszufinden, wer wann was getan hat, noch, wer der Schuldige ist – an einem Streit seien ohnehin immer beide Parteien beteiligt. Vielmehr gehe es darum, sich gegenseitig zu verstehen, einen tragfähigen Kompromiss zu erarbeiten und neues Vertrauen zu schaffen.

Dank des handlichen Formats und der kompakten Zusammenfassung wirkt das Buch wie ein Kompendium der Konfliktbewältigung. Man möchte es am liebsten immer in der Tasche tragen, um in einer kritischen Situation darin nach Rat zu suchen. Für jeden, der sich noch nie ernsthaft mit dem Thema auseinandergesetzt hat, ist das Buch ein wahrer Augenöffner.

Schade nur, dass den Lektoren offenbar entgangen ist, dass ein Doppelpunkt nur vor angekündigten Gedanken, Zitaten, Aufzählungen, Zusammenfassungen oder Schlussfolgerungen steht. So ist das Buch gespickt mit Doppelpunkten, die an Stellen auftauchen, wo sie nicht hingehören. Die irreführende Zeichensetzung erzeugt eine Erwartung, die nicht erfüllt wird – und mag den Leser dadurch unter Dauerstrom versetzen. Nach ein paar Dutzend Seiten legt sich der Zustand aber, weil man sich daran gewöhnt, sie zu ignorieren.

Peggy Freede ist promovierte Biochemikerin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Leipzig.

»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.

★★☆☆☆

Mirjam Zels
FAST WIE FREUNDE

Kunstanstifter, Mannheim 2017, 44 S., € 22,–

Die Angst im Gepäck

Ein Bilderbuch über den richtigen Umgang mit einem mächtigen Gefühl

Die kleine Sophie trägt ihre Angst huckepack durchs Leben – ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie weiß zwar, dass sie anders ist als die anderen Kinder und es ihr nicht gut geht, aber nicht warum. Auch Ärzte können ihr nicht helfen, und so sucht sie selbst einen Ausweg. Schließlich entdeckt sie ihre schwere Begleiterin. Indem Sophie sich der Angst gegenübersetzt, sie betrachtet und an die Hand nimmt, verliert diese Stück für Stück an Einfluss – bis sie am Ende nur noch ab und zu vorbeischaut, wenn Sophie sie wirklich braucht.

Die Geschichte für Kinder ist anschaulich und stimmungsvoll illustriert. Besonders schön sind die Zeichnungen der Angst als dunkles, aber eher knuffiges denn Furcht einflößendes Wesen. Die Botschaft der Erzählung: Lass deine Angst nicht die Oberhand gewinnen, konfrontiere dich mit ihr, und entscheide selbst, wann du sie wegschickst, wann sie dir nützt oder dich sogar schützt.

Konkrete Tipps, wie Kinder dem Gefühl begegnen sollten, liefert das Buch allerdings nicht. Sophies Strategie, die Angst an die Hand zu nehmen, bleibt zu abstrakt, um daraus Maßnahmen abzuleiten. Ebenso wird nicht klar, in welchen Situationen es guttut, dass »die Angst ganz nah« ist.

Außerdem ist es schade, dass die Protagonistin keine Unterstützung durch andere Kinder oder Erwachsene erhält. Niemand scheint in der Lage zu sein, ihre Not überhaupt zu erkennen. Sie kann sich nur selbst helfen. Diese Botschaft könnte betroffene Heranwachsende ängstigen statt stärken. Trotz mancher Schwäche regt das Bilderbuch dennoch zum Nachdenken und Diskutieren an.

Lena Baunacke hat Europäische Kultur- und Ideengeschichte sowie angewandte Kulturwissenschaft studiert und ist Redaktionsassistentin bei »Gehirn&Geist«.