Stefan Klein

Träume

Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit

[S. Fischer, Frankfurt am Main 2014, 288 S., € 19,99]

TIPP DES MONATS

Unser geheimes Innenleben

Das Gehirn schaltet beim Schlafen nicht ab

Schon die alten Griechen zerbrachen sich den Kopf über den mysteriösen Zustand, in den wir Nacht für Nacht verfallen. Sie glaubten, der Gott des Schlafes, Hypnos, sei der Bruder des Totengotts Thanatos. Noch bis ins 20. Jahrhundert hielt sich die Vorstellung, dass wir schlummernd in eine Art Standby-Modus wechseln. Erst mit Erfindung der Elektroenzephalografie (EEG) zeigte sich: Das Gehirn fährt seine Aktivität keineswegs herunter – es ist während des gesamten Schlafs stark beschäftigt. Welche Bedeutung die nächtlichen Reisen in unser Inneres haben und wie unser Denkorgan die verschiedensten Träume hervorbringt, erläutert der renommierte Wissenschaftsautor Stefan Klein in seinem neuen Werk. Anschaulich führt er durch die Geschichte der Schlafforschung bis hin zu aktuellen Befunden und zeigt, dass wir trotz des vielen Wissens noch immer nicht alle Phänomene des Schlummers erklären können.

Ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit geschlossenen Lidern in einem Kosmos, den außer uns niemand kennt. In einer Welt der sozialen Netzwerke und des sekundenschnellen Kommunizierens könnte man meinen, dies sei Zeitverschwendung. Der promovierte Physiker und Philosoph Klein sieht das jedoch anders: Seiner Meinung nach sollten wir uns mit dem nächtlichen Innenleben auseinandersetzen und seine Bedeutung für unser Selbstbild erkennen. Der Autor erläutert, was Träume laut wissenschaftlichen Erkenntnissen über uns verraten und wie sie, häufig unbemerkt, das Leben im Wachzustand beeinflussen.

Während der Nacht durchläuft das Gehirn verschiedene Schlafphasen. Nach dem Einschlafen geraten die Neurone zunehmend in einen Gleichtakt, dem sie sich im Tiefschlaf maximal annähern. Der präfrontale Kortex – die Kontroll- und Organisationseinheit des Gehirns – fährt seine Aktivität langsam herunter, was mit unlogischen und irrealen Traumerlebnissen einhergeht. Besonders intensiv träumen wir während des so genannten REM-Schlafs, der etwa ein Viertel der Schlafdauer beansprucht.

Aufräumen im Kopf

Solche Reisen in die innere Wirklichkeit finden die ganze Nacht über statt. Die sehr lebhaften Träume der REM-Phase prägen sich besonders intensiv ins Gedächtnis ein, wie Klein schildert. Es seien mitnichten zufällige oder wirre Bilder, sondern Begleiterscheinungen eines Lernprozesses: Tagsüber stark beanspruchte Nervenverbindungen festigen sich und werden damit leistungsfähiger. Das betrifft dem Autor zufolge sowohl Wissensinhalte als auch Emotionen. Beispielsweise versuchen Psychotherapeuten bei traumatisierten Menschen, den Inhalt von Albträumen zu verändern, um belastende Schreckensbilder durch erträglichere zu ersetzen.

Selbst Kompliziertes wie die mutmaßlichen neuronalen Grundlagen des Bewusstseins bricht der Autor auf ein verständliches Niveau herunter. Auch Leser ohne fachliche Vorkenntnisse können ihm durchweg folgen. Lebensnahe und mitunter amüsante Anekdoten über berühmte Persönlichkeiten und renommierte Wissenschaftler lockern die Lektüre auf.

Klein behandelt Themen, die für jeden von uns relevant sind. Egal ob Albträume, das plötzliche Aufscheinen längst vergessen geglaubter Bilder oder kreative nächtliche Eingebungen: Wir alle kennen solche Phänomene. Und auch in den Passagen, die sich mit luziden Träumen oder dem Schlafwandeln befassen, dürfte sich mancher Leser wiederfinden, denn »Schlaf ist mehr als Erholung«, wie der Autor wiederholt betont.

Eine Analyse der Traumbilder, so das Fazit, biete die Chance, die Psyche aus einer zusätzlichen Perspektive zu erschließen. Bewusstsein, Ich-Erleben sowie unsere mentale Repräsentation der Außenwelt ließen sich so besser verstehen. Wer von Hypnos' Reich fasziniert ist und es wissenschaftlich fundiert erkunden möchte, dem sei Kleins Buch ausdrücklich empfohlen.

Melinda Baranyai *ist Psychologin und Wissenschaftsjournalistin in Bochum.*

exzellent solide durchwachsen mangelhaft

Cersten Jacob

Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust

[Schattauer, Stuttgart 2015, 262 S., € 24,99]

Lampenfieber kann helfen, aber auch schaden. Nützlich ist es, wenn es uns angesichts einer Prüfungssituation zu Höchstform auflaufen lässt. Negativ wirkt es sich aus, wenn es uns dazu bringt, Situationen zu meiden, die wir gern bewältigen würden – und wir deshalb nicht zeigen können, was in uns steckt. Cersten Jacob, professioneller Schauspieler und Kommunikationstrainer, beschreibt, wie man sowohl Ursachen als auch Symptome von Lampenfieber und Prüfungsangst bekämpfen kann. Neben Strategien der Selbstberatung, Entspannungstechniken und rhetorischen Übungen präsentiert er praktische Tipps für die gelungene Vorbereitung von Prüfungssituationen. Als umfassender Ratgeber vermittelt der Band das nötige Handwerkszeug, um übersteigerte Aufregung in den Griff zu bekommen. Jacobs Buch ist allen zu empfehlen, die sich von ihren Ängsten nicht länger um einen souveränen Auftritt bringen lassen möchten. *Ruth Lachmuth*

Florian Schroeder

Hätte, hätte, Fahrradkette

Die Kunst der optimalen Entscheidung

[Rowohlt, Reinbek 2014, 351 S., € 9,99]

Streuselkuchen oder Schokoladentorte? Der Comedian Florian Schroeder widmet sich einem verbreiteten Problem: Das Leben überflutet uns mit Optionen, aus denen Optimierungssüchtige stets die beste auswählen wollen. Schroeder will seinen Lesern humorvoll die Kunst beibringen, richtig zu entscheiden. In kurzen Kapiteln erzählt er von Managern, Bankern, Ehefrauen und Ärzten und erörtert anhand dieser Beispiele verschiedene Entscheidungsstrategien. Die Anekdoten lassen einen nicht nur schmunzeln, sondern veranschaulichen auch wissenschaftliche Erkenntnisse und philosophische Ansätze. Da wird schon mal Kants kategorischer Imperativ mit der Maxime des Unternehmens McClean verglichen: »Verlassen Sie die Toilette so, wie Sie sie vorfinden möchten!« Obwohl Schroeder mitunter polemisch wird, hält sein Buch, was es verspricht: Es unterhält und inspiriert.

Annalena Göttsche

JETZT IM ABO BESTELLEN UND 15 % SPAREN

SPEKTRUM SPEZIAL:

BIOLOGIE · MEDIZIN · HIRNFORSCHUNG

Die **Spektrum-Spezial-Reihe BMH** erscheint viermal pro Jahr – im Abonnement für nur € 29,60 inkl. Inlandsporto (ermäßigt auf Nachweis € 25,60). Noch vor Erscheinen im Handel erhalten Sie die Hefte frei Haus und sparen dabei über 15 % gegenüber dem Einzelkauf!

So können Sie bestellen:

Telefon: 06221 9126-743

www.spektrum.de/spezialabo

Fax: 06221 9126-751 | E-Mail: service@spektrum.de

Oder QR-Code per Smartphone scannen und Angebot sichern!

Schaufenster – weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

> De Theije-Avontuur, N.: **50 philosophische Geschichten für Kinder** Mit Frageimpulsen zum Nach- und Weiterdenken [Verlag an der Ruhr, Mühlheim 2015, 128 S., € 16,95]

> Schwarzfischer, K.: **Integrative Ästhetik** Schönheit und Präferenzen zwischen Hirnforschung und Pragmatik [Incoder, Regensburg 2015, 312 S., € 49,50]

> Tiedemann, M.: **Liebe, Freundschaft und Sexualität** Fragen und Antworten der Philosophie [Olms, Hildesheim 2014, 327 S., € 19,80]

Psychologie und Gesellschaft

> Cummins, D. D.: **Gutes Denken** Wie Experten Entscheidungen fällen [Springer, Berlin 2015, 272 S., € 19,99]

> Kalcher, A. M., Lauermann, K. (Hg.): **Die Dynamik der Kreativität** [Anton Pustet, Salzburg 2014, 136 S., € 23,–]

> Kubitza, H.-W.: **Der Dogmenwahn. Scheinprobleme der Theologie** Holzwege einer angemaßten Wissenschaft [Tectum, Marburg 2015, 400 S., € 19,95]

> Schüle, C.: **Was ist Gerechtigkeit heute?** Eine kritische Bestandsaufnahme [Pattloch, München 2015, 288 S., € 19,99]

> Wahl, K.: **Wie kommt die Moral in den Kopf?** Von den Grenzen der Werteerziehung zur Förderung sozialer Kompetenzen [Springer, Berlin 2015, 179 S., € 14,99]

Medizin und Psychotherapie

> Christ, C., Mitterlehner, F.: **Psychotherapie-Leichtfaden** Knifflige Situationen professionell meistern [Schattauer, Stuttgart 2015, 256 S., € 29,99]

> Elk, S. L.: **Psychotherapie – mein erstes Mal** Starthilfe für psychotherapeutische Berufseinsteiger [Schattauer, Stuttgart 2015, 256 S., € 29,99]

> Schäfer, S.: **Der Feind in meinem Topf?** Schluss mit den Legenden vom bösen Essen [Hoffmann und Campe, Hamburg 2015, 240 S., € 16,99]

Kinder und Familie

> Barth, U., Maschke, T.: **Inklusion – Vielfalt gestalten** Ein Praxisbuch [Freies Geistesleben, Stuttgart 2014, 808 S., € 39,–]

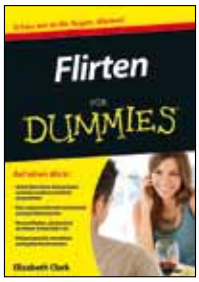
> Sitte, T.: **Vorsorge und Begleitung für das Lebensende** [Springer, Berlin 2015, 218 S., € 19,99]

Ratgeber und Lebensberatung

> André, C.: **Und vergiss nicht, glücklich zu sein!** [Campus, Frankfurt am Main 2015, 340 S., € 19,99]

> Bäumer, S.: **Raus aus dem Gestrüpp** Anleitung für eine gesunde Psyche [Koha, Isen 2015, 110 S., € 7,99]

> Lohmann, H.: **Selbstheilung intensiv** [Koha, Isen 2015, 112 S., € 7,99]



Elizabeth Clark
Flirten für Dummies
Aus dem Englischen von Oliver Fehn
[Wiley-VCH, Weinheim 2014, 288 S., € 12,99]

Anleitung zum Freundefinden

Von der Kunst des Flirtens

Jede(r) hat es schon einmal versucht – aber wie oft blieb man beim Flirten erfolglos? Das kommt häufig vor, schreibt die Psychologin Elizabeth Clark. Sie bezeichnet sich als »Flirt-Guru« und hat einen eingängigen, erhellenden und fundierten Ratgeber zum Anbändeln geschrieben. Geneigte Leser erfahren, wie Flirten funktioniert und wie man es strukturiert erlernen kann. Wobei die Autorin darunter nicht nur das Umwerben eines potenziellen Liebespartners versteht, sondern auch das Gewinnen von Freunden.

Auf knapp 300 Seiten vermittelt Clark die Flirtkunst Schritt für Schritt – von den Grundregeln über Phänomene der geschlechtsspezifischen Wahrnehmung bis hin zu Tipps, wie man erfolgreich die »Bühne betritt«. Allerlei psycho-, sozio- und biologisches Beiwerk soll dem Leser dabei helfen, sich selbst und das Gegenüber zu verstehen. Spiegle der Mann beispielsweise die Gestik der Frau, sei das ein gutes Zeichen, schreibt die Autorin. Denn er wolle damit Übereinstimmung schaffen – ein Überbleibsel aus prähistorischer Zeit, als das synchrone Gestikulieren dazu gedient habe, sich einer neuen Gruppe anzuschließen. Für diese Fähigkeit ebenso wie für andere, die zum Anbändeln gehören, sei ein hohes Maß an Empathie erforderlich.

Clark verrät auch, wie sich ihrer Ansicht nach das Unterbewusstsein austricksen lässt. So sollten Flirtende sich stets selbst loben und ihre Stärken in den Blick

nehmen, statt ihre Schwächen und Nachteile aufzulisten. Das Bedauern (vermeintlicher) Handikaps habe nachteilige Konsequenzen sowohl für das Innenleben als auch für die Wirkung nach außen.

Kleine grafische Symbole lockern den Text auf. Eine Bombe etwa warnt vor Dingen, die den Flirt stören oder seinen Erfolg gefährden. Das sind manchmal ganz banale Dinge. So empfiehlt die Autorin, Augenbrauen nie zu rasieren, sondern sie – wenn überhaupt – mit Wachs zu entfernen oder auszuzupfen, da sie sonst unschön nachwachsen.

Manche Ratschläge wirken überflüssig; so sollte es selbstverständlich sein, verheiratete Arbeitskollegen nicht ernsthaft »anzubaggern«. Trotzdem ist es ein lesenswertes Buch. Es beleuchtet die Psychologie hinter dem Flirten und bringt die Leser auf charmante Art zum Schmunzeln. Viel von dem, was das Werk an Wissen vermittelt, nützt einem generell im zwischenmenschlichen Miteinander – nicht nur beim Flirt. Schüchterne, die ihre(n) Angebetete(n) endlich einmal ansprechen möchten, finden in dem Buch eine geeignete Gebrauchsanweisung.

Rosana Erhart *ist Biologin und Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.*

Paul Bloom

Jedes Kind kennt Gut und Böse

Wie das Gewissen entsteht

[Pattloch, München 2014, 302 S., € 19,99]

Böse Kinder gibt es nicht

Über die Vererbung von Sittlichkeit und Moral

Warum zeigen manche Menschen mehr Mitgefühl und ethisches Bewusstsein als andere? Ist Moral angeboren oder anerzogen? Paul Bloom, Professor für Psychologie an der Yale University, geht im vorliegenden Buch der Frage nach, worin sittliches Empfinden und Verhalten wurzeln.

Zunächst erörtert er die Ansichten des US-Präsidenten Thomas Jefferson (1743–1826) und des schottischen Moralphilosophen Adam Smith (1723– 1790), die der Auffassung waren, manche Facetten der Sittlichkeit seien angeboren. Auch Bloom meint, ihre Grundlagen seien als Produkt der biologischen Evolution in jedem angelegt: Empathie ebenso wie der Sinn für Solidarität, Gerechtigkeit und Moral.

Um seine Aussagen empirisch zu überprüfen, untersucht Bloom das Verhalten von Babys. Hierbei greift er auf die so genannte Blickzeit-Methode zurück. Sie offenbart, welche Reize für die Kleinen neu, interessant oder unerwartet sind. Der Autor führte Kleinkindern (darunter seinen eigenen) Filme vor, in denen geometrische Figuren etwas »Böses« taten, etwa sich schlugen oder sich gegenseitig behinderten. Dies kontrastierte er mit Filmen, in denen die Figuren sich halfen. Anschließend wurden die Figuren den Kindern auf einem Tablett präsentiert. Ergebnis: Bereits sechs Monate alte Babys streckten die Hand eher nach den »Guten« aus. Aus diesen und anderen Experimenten zieht Bloom den Schluss, schon sehr jung könnten wir zwischen Gut und Böse unterscheiden. Seiner Ansicht nach haben wir von Natur aus einen Sinn für Moral.

Empathiefähigkeit, Gerechtigkeitssinn und Hilfsbereitschaft unterscheiden einen sozial angepassten Menschen beispielsweise von einem Psychopathen. Das belegt der Autor anhand zahlreicher weiterer Studien. Seine Ausführungen sind interessant; allerdings wartet man vergeblich auf eine Erklärung, warum manchen Menschen diese Fähigkeiten weniger eigen sind als anderen. Im Kontext des Buchs ist das aber eine zentrale Frage.

Überhaupt lässt Bloom den Leser häufig allein. Man muss aus den zahlreichen Studien und wissenschaftlichen Ergebnissen oft seine eigenen Schlüsse ziehen. Streckenweise sind die Erörterungen nicht nachvollziehbar, entweder, weil ihnen der rote Faden fehlt, oder weil die methodischen Details viel zu langatmig geraten.

Der Autor äußert Kritik an den Arbeiten des US-Psychologen Lawrence Kohlberg (1927–1987). Dieser unterteilte, gestützt auf empirische Befunde, die moralische Entwicklung des Menschen in mehrere Stufen. Es gebe kaum noch Psychologen, die diese Ansicht teilten, schreibt Bloom, denn Kohlberg habe die moralische Differenziertheit bei Kindern unter- und bei Erwachsenen überschätzt. In einem Punkt gibt er seinem Kollegen aber Recht: Das sittliche Verhalten Erwachsener werde von rationalen Überlegungen beeinflusst, was uns beispielsweise von Schimpansen unterscheide.

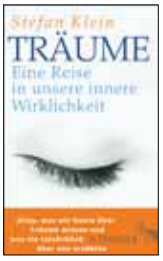
Der Verstand scheint Bloom eine wichtige Triebkraft des Guten zu sein. Aber kann man wirklich behaupten, intelligente und gebildete Menschen handelten sittlicher als geistig beschränkte oder ungebildete? Es bleibt dem Leser überlassen, sich hierzu eine Meinung zu bilden. Mehr Orientierung sollte man von einem Sachbuch schon erwarten dürfen.

Tagrid Yousef *ist promovierte Neurobiologin, Dozentin an der Ruhr-Universität Bochum und leitet das Integrationszentrum in Krefeld.*

Kopfnuss

Hätten Sie's gewusst?
Die Antworten auf die folgenden Fragen finden Sie in der aktuellen Ausgabe von »Gehirn und Geist«. Wenn Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen möchten, schicken Sie die Lösungen bitte mit dem Betreff »März« per E-Mail an: kopfnuss@spektrum.de

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare von:



Stefan Klein
Träume
Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit
[S. Fischer, Frankfurt am Main 2014, 288 S., € 19,99]

Einsendeschluss ist der 15. März 2015. Die Auflösung finden Sie in GuG 5/2015. Zusätzlich nimmt jede richtige Einsendung an der Weihnachtsverlosung eines Jahresabonnements für 2016 teil. Ihre persönlichen Daten werden allein zur Gewinnbenachrichtigung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Name und Wohnort der Gewinner werden an dieser Stelle veröffentlicht. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1. Wie beeinflusst uns ein Online-Werbebanner am Bildschirmrand, das wir nicht bewusst wahrnehmen?
a) Die Wahrscheinlichkeit, dass wir die beworbene Marke kaufen, steigt.
b) Wir erinnern uns später eher daran, die Marke schon einmal gesehen zu haben.
c) Es beeinflusst uns gar nicht.

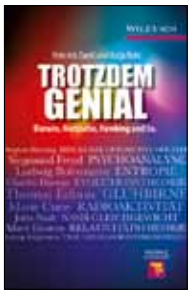
2. Laut einer Studie der Hebräischen Universität in Jerusalem verarbeitet das Gehirn von Blinden Töne, die die Position eines Sehreizes anzeigen, …
a) im auditiven Kortex.
b) im visuellen Kortex.
c) im Hippocampus.

3. Welches biologische Merkmal tritt bei kriminellen Menschen überdurchschnittlich häufig auf?
a) ein niedriger Puls
b) ein hoher Puls
c) Herzrhythmusstörungen

4. Wie spricht man den Nachnamen des US-amerikanischen Neurophilosophen John Searle korrekt aus?
a) »Sirl«
b) »Särl«
c) »Sörl«

5. Welches Hirnareal ist bei Menschen mit Depressionen oft hyperaktiv?
a) die Amygdala
b) der präfrontale Kortex
c) der superiore Colliculus

Auflösung der Kopfnuss 1/2015: 1c, 2c, 3b, 4a, 5b
Je ein Exemplar von Benjamin Heisenbergs »Über-Ich und Du« geht an: Christine Frisch (Zürich), Christian Krampe (Herte), Claudia Thöndel (Potsdam)



Heinrich Zankl, Katja Betz
Trotzdem genial
Darwin, Nietzsche, Hawking und Co.
[Wiley-VCH, Weinheim 2014, 292 S., € 24,90]

Kranke Genies

Die Leiden berühmter Forscher

Während seines Studiums galt der amerikanische Mathematiker John Nash (* 1928) unter seinen Kommilitonen als komischer Kauz. Tatsächlich legte er ein absonderliches Verhalten an den Tag, für das man ihn später sogar in die Psychiatrie einwies. Er glaubte zeitweise, dass Außerirdische seine Karriere störten, und kündigte die Bildung einer Weltregierung an. Entsprechende Briefe fand man im Postkasten seiner Fakultät am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge (USA).

Auf der anderen Seite war Nash ein genialer Mathematiker. Er legte Bachelor- und Masterexamen gleichzeitig ab und wurde früh zum Associate Professor ernannt. Für seine Untersuchungen über Gleichgewichte in nichtkooperativen Spielen erhielt er 1994 sogar den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften. Doch bis es dazu kam, verlief Nashs Leben alles andere als geradlinig. 1959 diagnostizierten die Ärzte bei ihm paranoide Schizophrenie, eine Krankheit, die ihn zu einer 25-jährigen Schaffenspause zwang. Erst Mitte der 1980er Jahre hatte sich sein Zustand so weit gebessert, dass er wieder arbeiten konnte.

Heinrich Zankl und Katja Betz präsentieren diese und 23 weitere Fallgeschichten. Es sind Schicksale von Natur- und Geisteswissenschaftlern, die zu den bedeutendsten ihres Fachs zählen. Porträtiert werden etwa der Naturforscher Isaac Newton (1643–1727), mit dessen Überleben als Frühchen kaum jemand gerechnet

hatte, und Charles Darwin (1809–1882), Schöpfer der Evolutionstheorie, der unter Krämpfen, Angstzuständen, Depressionen und Schlafstörungen litt. Möglicherweise hatte er sich während seiner Forschungsreise an Bord der »Beagle« mit der gefährlichen Chagas-Krankheit infiziert, die von Raubwanzen übertragen wird.

Von Albert Einstein (1879–1955) vermuten manche Forscher, er habe das Asperger-Syndrom gehabt, eine Störung aus dem Autismus-Spektrum. Darauf könnten unter anderem Berichte aus seiner Kindheit hindeuten. Sigmund Freud (1856–1939), Vater der Psychoanalyse, litt zeitlebens unter Migräne und bekämpfte seine Depressionen mit Kokain. Wegen Gaumenkrebs musste er sich mehreren schmerzhaften Operationen unterziehen. Der Physiker Stephen Hawking (* 1942) leidet seit Jahrzehnten an amyotropher Lateralsklerose (ALS), die ihn an den Rollstuhl fesselt. Verständigen kann er sich nur noch über einen Sprachcomputer. Trotz stärkster Behinderung unternahm er 2007 einen Parabelflug in die Schwerelosigkeit.

Zankl und Betz beschreiben biografische Facetten, die selten in Lexika zu finden sind. Sie porträtieren bedeutende Wissenschaftler, die mit teils schweren Handikaps lebten und jahrelang gegen diese ankämpften. Die Autoren fragen, inwiefern die Beschäftigung mit einem Fach, die Entwicklung von Selbstdisziplin und wissenschaftlicher Ausdauer dabei helfen können, mit Krankheit umzugehen. Beschwerden wie Krebs oder die Glasknochenkrankheit, erfahren wir dabei, können die Betroffenen dazu motivieren, ihre Leiden selbst zu erforschen.

Rückblickende Diagnosen von psychischen und körperlichen Gebrechen berühmter Personen sind freilich immer problematisch. Sie gehen vom heutigen medizinischen Wissensstand aus, müssen sich aber notgedrungen auf überlieferte Quellen wie Briefe, Tagebuchaufzeichnungen oder Berichte Dritter stützen. Sofern medizinische Unterlagen über den jeweiligen Wissenschaftler existieren, entsprechen sie in der Regel nicht modernen Standards. Die Autoren meistern diesen Spagat, indem sie die Kapitel zweiteilen. Auf eine populärwissenschaftliche Darstellung der Biografie und Krankengeschichte des Betreffenden folgt ein knapper Überblick über das entsprechende Leiden aus heutiger Sicht.

Das Buch ist interessant, aufschlussreich und kann Lesern Mut machen, die selbst von der jeweiligen Erkrankung betroffen sind.

Martin Schneider *ist Wissenschaftshistoriker und Dozent in der Erwachsenenbildung.*

THEMEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

Spektrum KOMPAKT

ALS PDF ZUM DOWNLOAD

In den **Spektrum KOMPAKT**-Digitalpublikationen finden Sie alle wichtigen Informationen zu einem bestimmten Themenkomplex als PDF-Download.

Kompakt »Die innere Uhr« (€ 4,99)

Kompakt »Die Ursprünge des Menschen« (€ 4,99)

Bestellmöglichkeit und weitere Ausgaben:

Telefon: 06221 9126-743
www.spektrum.de/kompakt

Fax: 06221 9126-751 | E-Mail: service@spektrum.de

Hier QR-Code per Smartphone scannen!

Carol Kinsey Goman

Erfolg ohne Worte

Körpersprache verstehen und anwenden

Aus dem Englischen von Irmela Erckenbrecht
[orell füssli, Zürich 2014, 192 S., € 19,95]

Mit dem Körper sprechen

Ein Leitfaden zum Verstehen nonverbaler Kommunikation

Die Literatur zum Thema Körpersprache ist schier unerschöpflich: Vom Psychologen Paul Ekman über den Pantomimen Samy Molcho bis zum ehemaligen FBI-Agenten Joe Navarro scheinen Experten aller Couleur etwas über die Geheimnisse der Körpersprache zu sagen zu haben, in der angeblich versteckte Emotionen und Motive zum Vorschein kommen. Nun hat auch Carol Kinsey Goman, ehemals Psychotherapeutin, heute Unternehmensberaterin, ein Buch über die Sprache ohne Worte geschrieben. Sie legt den Schwerpunkt auf das Berufsleben und gibt praktische Tipps für den Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten oder Angestellten.

Dankenswerterweise versucht sie nicht, Körpersprache als eine Art Wunderwaffe zu verkaufen, mit der man andere gezielt hinters Licht führen oder vollkommen durchschauen kann. Stattdessen stellt Goman klar: »Glaubt man selbst nicht an die vorgebrachte Botschaft und hegt man keine Sympathie für die Menschen, denen man etwas sagen oder verkaufen will, hat man letztlich keine Chance: Früher oder später verrät einen die eigene Körpersprache.« Doch das bedeute nicht automatisch, dass etwa ein unsteter Blick in jedem Fall ein Täuschungsmanöver anzeige.

Das Buch hilft dabei, Signale des Körpers besser lesen und verstehen zu lernen. So erörtert die Autorin, wie viel Augenkontakt »angemessen« ist; welchen Abstand Personen in dieser oder jener Situation zueinander einnehmen sollten; was Lippen, Nase, Stirn, Oberkörper- und Schulterhaltung sowie Fußstellung verraten und inwiefern sich die innere Einstellung in den Händen spiegelt – etwa bei der selbstbewussten »Kirchturm-Haltung« vieler Politiker. Dabei vermittelt Goman wissenswerte Grundlagen der Psychologie, indem sie zum Beispiel die sechs universellen Gesichtsausdrücke beschreibt: Freude, Traurigkeit, Überraschung, Angst, Ekel und Ärger. Zur Untermauerung verweist die Autorin auf wissenschaftliche Studien – leider ohne diese richtig zu zitieren.

Der lockere Erzählstil, die anschaulichen Bilder, hier und da ein netter Comic und die Tipps zum Ausprobieren, die zu kleinen Alltagsexperimenten ermuntern, machen das Werk zu einer spannenden Lektüre. Inhaltlich bietet das Buch zwar wenig Neues, es fasst die bisherigen Erkenntnisse aber gut zusammen.

Miriam Berger *ist Wissenschaftsjournalistin in Köln.*

GuG-Bestsellerliste

Titel aus den Bereichen Psychologie, Gesellschaft und Hirnforschung

1. Dobelli, R.: **Die Kunst des klaren Denkens** 52 Denkfehler, die Sie besser anderen überlassen [dtv, München 2014, 246 S., € 8,90]
2. Havener, T.: **Ohne Worte** Was andere über dich denken [Rowohlt, Reinbek 2014, 268 S., € 14,99]
3. Dobelli, R.: **Die Kunst des klugen Handelns** 52 Irrwege, die Sie besser anderen überlassen [dtv, München 2014, 240 S., € 8,90]
4. Stenger, C.: **Lassen Sie Ihr Gehirn nicht unbeaufsichtigt!** Gebrauchsanweisung für Ihren Kopf [Campus, Frankfurt am Main 2014, 252 S., € 17,99]
5. Klein, S.: **Träume** Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit [S. Fischer, Frankfurt am Main 2014, 282 S., € 19,99]
6. Bode, S.: **Kriegsenkel** Die Erben der vergessenen Generation [Klett-Cotta, Stuttgart 2013, 304 S., € 21,95]
7. Berndt, C.: **Resilienz** Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft [dtv, München 2013, 278 S., € 14,90]
8. Teismann, T.: **Grübeln** Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst [Balance, Köln 2014, 136 S., € 14,95]
9. Croos-Müller, C.: **Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch** Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern [Kösel, München 2011, 40 S., € 9,99]
10. Bamberger, C. M.: **Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer** [Trias, Stuttgart 2014, 100 S., € 9,99]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart gelistet.