



NUMAX3D / GETTY IMAGES / ISTOCK

## Das Verrückte in uns

*Ein Psychiater berichtet über seine Arbeit mit an Schizophrenie erkrankten Menschen – und lehrt uns dabei etwas über uns selbst*

**I**n Tamara leben Trillionen von Menschen, die ihre Organe zerfressen; Hans reist über Hoch- und Tiefdruckgebiete in verschiedene Welten; Tobias ist ein Abgesandter Gottes und liebte die Tochter des Teufels, und Sabines Mann wurde durch einen Doppelgänger ersetzt.

Die Welt, in die uns Achim Haug führt, ist bizarr und doch real – zumindest für die vier Patienten mit Schizophrenie, an deren Schicksal wir als Leser teilhaben dürfen. Der Autor ist Psychiater und emeritierter Professor an der Universität Zürich und hat viele Menschen behandelt, denen durch Krankheit die Realität entglitten ist. Anhand der ausgewählten Fallberichte möchte er uns sowohl das Wesen des Wahns näherbringen als auch etwas über uns selbst lehren: »Es sind Geschichten über das, was sicher ist, und das, was wir nur für sicher halten.«

Herausgekommen ist ein fesselndes und sehr erhellendes Buch, welches zu keiner Zeit den Eindruck bloßer Schaulust am Bizarren vermittelt. Die Reise in die Welt des Wahns ist jedoch kein Spaziergang. Haug serviert keineswegs vorgekaute Inhalte, sondern fordert uns immer wieder dazu auf, vermeintliche Gewissheiten über die menschliche Wahrnehmung

zu hinterfragen. Woher wissen wir, was real ist und was nicht? Wo verläuft die Grenze zwischen wahnhaftem und normalem Denken? Immerhin ist »das Irrationale in verdünnter Form an allen Ecken der Welt zu finden«. Spannende Gedankenexperimente und optische Illusionen bescheren so manches Aha-Erlebnis. Wer sich hingegen für Diagnosekriterien, Krankheitsverlauf, mögliche Ursachen und Behandlung der Schizophrenie interessiert, wird ebenfalls nicht



★★★★★

Achim Haug

**REISEN IN DIE WELT  
DES WAHNS**

Ein Psychiater erzählt von inneren Stimmen, bizarren Botschaften und gefährlichen Doppelgängern

C.H.Beck, 2019, 255 S., € 19,95



enttäuscht. Was ziemlich trocken hätte ausfallen können, wird hier leicht zugänglich in die einzelnen Fallgeschichten eingebettet. Zudem lockert der Autor seine Ausführungen mit vielen Anekdoten aus der Geschichte der Psychiatrie auf. Wir begegnen etwa Karl Jaspers, Sigmund Freud und Friedrich Nietzsche, der zum Ende seines Lebens selbst unter Wahnvorstellungen litt. So weit die Reise in die Vergangenheit auch geht, kehrt Haug bei seinen Ausführungen doch immer wieder zu seinen vier Patienten zurück. Wir schauen ihm während seiner Therapiesitzungen über die Schulter und begeben uns auf eine spannende Spurensuche in die Biografie der Betroffenen.

Schließlich ist das Buch auch ein Plädoyer gegen die teilweise reduktionistische Sicht der modernen Hirnforschung auf den menschlichen Geist. Vielmehr sollen wir begreifen, dass die Ursachen des Wahns vielschichtig sind und er niemals losgelöst von den Lebensumständen eines Menschen verstanden werden kann. Letztendlich sei jeder Mensch wahnfähig, ist sich Haug sicher. Die Natur habe den meisten von uns nur gute Schutzmechanismen mitgeben. »Die Dankbarkeit darüber kann man aber erst empfinden, wenn man weiß, wie nahe wir alle solchen Menschen wie Tamara, Hans, Tobias und Sabine sind.«

*Anna Lorenzen ist promovierte Neurowissenschaftlerin und zurzeit Praktikantin in der »Gehirn&Geist«-Redaktion.*



★★★★★

Ulrich Schnabel

**ZUVERSICHT**

Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je

Blessing, 2018, 255 S., € 22,-

## Den Unkenrufen zum Trotz

*Plädoyer für mehr Mut und Zuversicht*

**D**rei Frösche fallen in einen Topf voll Milch. Der erste, ein pessimistischer Frosch, denkt: Ach, da kann man eh nichts machen – und ertrinkt. Der zweite, optimistische Frosch, sagt sich: Keine Sorge, gleich wirst du gerettet, und ertrinkt ebenso. Der zuversichtliche Frosch dagegen findet: Na gut, da hilft wohl nur strampeln. Und er strampelt, bis die Milch zu fester Butter wird und er sich retten kann.

Mit diesem Gleichnis illustriert der »Zeit«-Redakteur und Bestsellerautor Ulrich Schnabel den Unterschied zwischen blindem Optimismus und Zuversicht. Letztere verliert die real existierenden Probleme nicht aus dem Blick. Statt uns in falsche Sicherheit zu wiegen, lässt uns Zuversicht selbst in der Misere Chancen sehen und mutig ergreifen.

In seinem Buch verdeutlicht Schnabel dies an vielen lebendig erzählten Beispielen, etwa dem des Physikers und Kosmologen Stephen Hawking. Bereits als junger Mann an ALS erkrankt, legte der Forscher dank seiner unbändigen Zuversicht dennoch eine steile akademische Karriere hin, wurde mehrfacher Vater und Großvater und starb erst mit weit über 70 Jahren als berühmter Wissenschaftler und Buchautor.

Schnabel konstatiert, dass viele Menschen heute dagegen eine allgemeine Resignation und Mutlosigkeit ergriffen habe. Man mag dies bezweifeln, denn dass sich die Deutschen auf Grund der Terrorgefahr kaum noch auf die Straße trauten oder dass US-Präsident Donald Trump das Ende der Demokratie sei, davon kann kaum die Rede sein. Womöglich will der Autor damit nur die Brisanz seines Themas betonen. Vielleicht geht er aber auch der medialen Aufmerksamkeitsökonomie auf den Leim, die allzu gern den Teufel an die Wand malt. Mit düsteren Zukunftsprognosen lässt sich eben wunderbar Quote machen. Das hat zur Folge, dass über Ängste und Resignation wohl weit mehr geredet und geschrieben wird, als dass die Menschen sie tatsächlich empfinden. Doch sei's drum, was Zuversicht ist und woraus wir sie schöpfen, ist so oder so ein spannendes Thema.

In lebendiger Sprache und klarer Argumentation beschreibt der Autor, warum sich Zuversicht nicht an objektiven Fakten festmachen lässt. Zu glauben, man brauche einen guten Grund, um Zuversicht zu fassen, geht also an der Sache vorbei. Denn schon der antike Stoiker Epiktet wusste: »Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.«

Ein zweites Missverständnis besagt, nur wer gute Erfahrungen im Leben gemacht habe, bringe Zuversicht auf. Wie die psychologische Forschung belegt, sind es dagegen gerade die gemeisterten Krisen, die uns Vertrauen und Mut schenken – und damit für seelische Stabilität sorgen.

Neben aktueller Wissenschaft und vielen Beispielen präsentiert Schnabel kundigen Rat für alle, die sich mehr Zuversicht wünschen. Begeisterung, Liebe und Humor heißt demnach der beste Zutatenmix. Für eilige Leser sind am Ende die zehn größten Hoffnungsspende zusammengefasst. Bleibt nur noch eins: in die Tat umsetzen, statt bloß darüber lesen!

*Steve Ayan ist Diplompsychologe und »Gehirn&Geist«-Redakteur.*



Ulrike Bartholomäus

### WOZU NACH DEN STERNEN GREIFEN, WENN MAN AUCH CHILLEN KANN?

Die große Orientierungslosigkeit nach der Schule

Piper, 2019, 304 S., € 16,99

## Abitur – und dann?

*Eine solide Entscheidungshilfe für Jugendliche und ihre Eltern*

**W**as tun nach der Schule? Auslandsaufenthalt, Studium, Ausbildung oder doch chillen im »Hotel Mama«? Viele Jugendliche sind mit der Fülle an Möglichkeiten überfordert, die meisten haben nicht die leiseste Ahnung, was sie später einmal machen wollen. Auch Eltern wissen oft nicht, wie sie ihren Kindern bei der Entscheidung helfen können.

Genau dort setzt Ulrike Bartholomäus an, denn ihr Buch soll eine »Starthilfe nach dem Abitur« sein: Durch zahlreiche Interviews mit Jugendlichen, Eltern, Experten und Menschen, die anderweitig etwas zu dem Thema beitragen können, zeigt die Autorin verschiedene Perspektiven auf, fasst die Probleme der Heranwachsenden und ihrer Familien zusammen und spricht über mögliche Lösungen. Zudem berichtet sie von wissenschaftlichen Erkenntnissen dazu, wie die Hirnentwicklung das Handeln von Jugendlichen beeinflusst, und liefert Denkanstöße, wie Eltern darauf reagieren können. Außerdem weist sie auf exzessiven Alkohol- oder Drogenkonsum sowie die Medienabhängigkeit hin – und gibt Tipps zum Umgang damit.

An einigen Stellen sind die Exkurse etwas lang geraten, ohne dass sie in direkter Verbindung zum eigentlichen Thema stehen. Wer also nur einen kurzen Leitfaden erwartet, der wird sich während des Lesens vermutlich langweilen. Ebenfalls irreführend ist der Slogan »Starthilfe nach dem Abitur« auf dem Cover. Er suggeriert, das Buch sei besonders für frischgebackene Abiturienten geeignet. Allerdings richtet es sich dem

**Spektrum LIVE**

Veranstaltungen des Verlags  
**Spektrum** der Wissenschaft

# Die Spektrum-Schreibwerkstatt

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie ein wissenschaftlicher Verlag arbeitet, und die Grundregeln fachjournalistischen Schreibens erlernen?

Dann profitieren Sie als Teilnehmer des **Spektrum-Workshops** »Wissenschaftsjournalismus« vom Praxiswissen unserer Redakteure.

Ort: Heidelberg  
Spektrum-Workshop »Wissenschaftsjournalismus«  
Preis: € 139,- pro Person;  
Sonderpreis für Abonnenten: € 129,-

Infos und Anmeldung:

**Spektrum.de/schreibwerkstatt**

Schreibstil und den Ratschlägen zufolge eher an die Eltern.

Dennoch ist das Werk sehr gut recherchiert, fasst häufige Probleme von Heranwachsenden und deren Familien zusammen und bietet konstruktive Lösungsansätze. Durch die vielen Interviews und Beispiele wirkt es authentisch und ermutigt, sich auf Neues einzulassen. Aus diesem Grund ist es durchaus lesenswert – auch für Schüler.

*Anna Rüsing ist Schülerin des Kurpfalz-Gymnasiums in Schriesheim und war BOGY-Praktikantin in der Redaktion von »Gehirn&Geist«.*



Dr. Martie Haselton

### **HORMONELLE INTELLIGENZ**

Wie Hormone uns prägen,  
bereichern und klüger machen

*Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen*

*Mosaik, 2019, 320 S., € 22,-*

## **Frauen sind anders**

*Eine Psychologin macht deutlich, wie sehr  
Hormone unser Verhalten steuern*

**F**rauen legen an ihren fruchtbaren Tagen mehr Wert auf ihr Äußeres, gehen gern auf Partys und fliegen auf attraktive Männer. Das haben die wissenschaftlichen Studien von Martie Haselton ergeben. Die Professorin für Psychologie und Kommunikation leitet das Forschungszentrum für Evolutionäre Psychologie an der University of California in Los Angeles. Für ihre Thesen erntet sie nicht nur Anerkennung, insbesondere von Feministinnen wird sie häufig angefeindet. Denn während manche meinen, dass jede biologische Erklärung für das Verhalten von Frauen deren klischeehafte Frauenrolle zementiert, ist die Autorin vom Gegenteil überzeugt: Frauen sind anders – und dazu sollten sie stehen, ist ihre Devise. Sie versteht sich als Vertreterin eines neuen darwinistischen Feminismus, der biologische Grundlagen für unser Verhalten respektiert und erforscht.

Haselton geht grundsätzlich von einem evolutionsbiologischen Ansatz aus: Der Hormonzyklus der Frau beeinflusst ihr Verhalten, damit sich die Art bestmöglich vermehren könne. Dass der Mensch darin sehr erfolgreich ist, beweisen die Bevölkerungszahlen. Doch im Gegensatz zum Tierreich, bei dem offen gebalzt und die Brunst zur Schau gestellt wird, läuft das Paarungsverhalten des Menschen sehr viel subtiler ab. Den Grund sieht die Psychologin vor allem in der

langen Nesthockerzeit von Menschenkindern, deren erfolgreiche Aufzucht mehr erfordert als nur das Säugen. Es geht also nicht nur darum, gute Gene für einen gesunden Nachwuchs zu ergattern, sondern ebenfalls darum, einen Versorger zu finden. Um die Paarbindung dauerhaft zu stärken, setzt der Mensch auf eine so genannte erweiterte Sexualität, die auch außerhalb der fruchtbaren Tage stattfindet.

Haselton verwendet in ihrem Buch viel Energie darauf, dem Leser zu beweisen, dass es auch beim Menschen einen nach außen hin wahrnehmbaren Östrus (die fruchtbaren Tage rund um den Eisprung) gibt. In ihren Experimenten hat sie etwa Männer getragene T-Shirts und Fotos von Frauen in verschiedenen Zyklusphasen bewerten lassen. Tatsächlich fanden die Probanden Frauen und deren Geruch während der fruchtbaren Tage attraktiver. Umgekehrt bevorzugten Frauen in dieser Zeit so genannte Alpha-Männer mit symmetrischen Gesichtszügen, die auf gesunde Gene schließen lassen. Diese Verhaltenstendenz war außerhalb der fruchtbaren Tage nicht zu beobachten. Somit hat Haselton den uralten Konflikt der Frau, sich zwischen »Mr. Sexy« (mit den starken Genen) und »Mr. Nice« (dem Versorger) entscheiden zu müssen, erklärt und auf die Hormone LH (luteinisierendes Hormon), Östrogen und Progesteron zurückgeführt. Sie formuliert das so: Die Frau sichert sich durch die erweiterte Sexualität den Mann, der sich um das Nest kümmert, doch der Östrus-Instinkt zieht sie zum attraktiven Mistkerl hin.

Wir leben zwar schon lange nicht mehr in der Steinzeit, und eine Mutter kann heutzutage ein Kind allein groß ziehen. Trotzdem sind hormonelle Einflüsse immer noch Stellgrößen, die unser Verhalten beeinflussen. Natürlich geht auch Haselton davon aus, dass Menschen auf Grund ihres Verstands nicht komplett hormongesteuert sind. Sie ist aber davon überzeugt, dass wir umso bewusster entscheiden können, je mehr wir darüber wissen, wie Hormone das Verhalten beeinflussen. Denn wer erkennt, dass das zeitweise Verlangen nach dem Bad Guy wieder vorbeigeht, kann das bei seinen Entscheidungen berücksichtigen.

Das Buch ist kurzweilig, leicht zu lesen und zeichnet sich durch ein ausführliches Quellenverzeichnis aus. Ziel der Autorin ist es, dass »hormongesteuert« nicht mehr prinzipiell negativ behaftet ist. Dabei bleibt sie bei ihren Interpretationen allerdings etwas einseitig, indem sie als einzige Triebfeder menschlichen Verhaltens die Fortpflanzung und Arterhaltung im Blick hat. Das Werk richtet sich zwar primär an Frauen, doch auch für Männer kann es durchaus aufschlussreich sein, sofern sie der rosafarbene Umschlag nicht abschreckt.

*Tanja Neuvians ist promovierte Human- und Tiermedizinerin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Ladenburg bei Heidelberg.*



★★★★☆

Johann Hari

**DER WELT NICHT MEHR  
VERBUNDEN**

Die wahren Ursachen von Depressionen – und unerwartete Lösungen

Aus dem Englischen von Gabriele Gockel, Barbara Steckhan und Sonja Schuhmacher  
HarperCollins, 2019, 448 S., € 20,-**Auf der Suche nach  
dem Unglück***Johann Hari präsentiert eine zu einfache  
Erklärung für eine komplexe Störung*

**E**s ist schwer, ein Buch über psychische Probleme zu schreiben – vor allem über seine eigenen. Der britische Journalist und Autor Johann Hari hat es dennoch gewagt. Darin schildert er eindrucksvoll, wie er seit seiner Kindheit immer wieder scheinbar grundlos in Tränen ausbrach und erst als Jugendlicher

einen Namen für sein Leiden bekam: Depression. Neben der Diagnose erhielt er von dem ihn behandelnden Psychiater sein erstes Rezept für ein Antidepressivum. Denn die Neurotransmitter in seinem Gehirn seien aus dem Gleichgewicht geraten. An dieser Erklärung hielt Hari sich nun jahrelang fest und schluckte weiter die Pillen, die ihm aber nie langfristig Linderung verschafften. Also macht er sich auf, um selbst eine Lösung zu finden: Besucht eine Amish-Gemeinde, die dem modernen Leben entsagt, einen ehemaligen Junkie, der heute Neurowissenschaftler ist, sozial benachteiligte Berliner, die gegen steigende Mieten protestierten und so Gemeinschaft und Sinn fanden, und besteigt mit einer Primatologin einen Berg.

Auf seiner Reise entdeckt er sieben Ursachen für Depressionen und Ängste. Wir seien abgeschnitten von sinnvoller Arbeit, unseren Mitmenschen, sinnvollen Werten, unseren Kindheitstraumata, gesellschaftlichem Ansehen, der Natur und einer hoffnungsvollen Zukunft. Seine Kur: Um uns von Traurigkeit und Angst zu befreien, müssten wir diese

**Spektrum LIVE**Veranstaltungen des Verlags  
Spektrum der Wissenschaft13. September 2019  
Offenbach

TASTING UND VORTRAG

**Die Wissenschaft vom Whisky**

Whisky ist ein komplexes Getränk – er überspannt das gesamte Spektrum von fruchtigen Noten bis zu herben Raucharomen. Doch welche Stoffe erzeugen Geruch und Geschmack der verschiedenen Whiskys, und wie kommen sie ins Glas? Der Chemiker und Journalist Lars Fischer erklärt die molekularen Hintergründe des schottischen Nationalgetränks und beantwortet nebenbei auch die alte Streitfrage: mit Wasser – ja oder nein?

Peter Reichard, Inhaber von »Die Genussverstärker« und Whisky-Experte, hat sechs genussvolle schottische Whiskys für das Tasting ausgesucht und berichtet zu den Brennereien und zu den Whiskys selbst.

Infos und Anmeldung:

**Spektrum.de/live**

## Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1** ANNE FLECK  
Ran an das Fett  
*Wunderlich, 2019, 432 S., € 24,99*
- 2** ANDREAS MICHALSEN  
Mit Ernährung heilen  
*Insel, 2019, 368 S., € 24,95*
- 3** JOHANNES KRAUSE, THOMAS TRAPPE  
Die Reise unserer Gene. Eine Geschichte über uns und unsere Vorfahren  
*Propyläen, 2019, 283 S., € 22,-*
- 4** STEFAN KÖLSCH  
Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik  
*Ullstein, 2019, 384 S., € 22,-*
- 5** URSULA OTT  
Das Haus meiner Eltern hat viele Räume: Vom Loslassen, Ausräumen und Bewahren  
*btb, 2019, 192 S., € 18,-*
- 6** NORBERT ELGERT  
Gib alles – nur nie auf!  
Die Erfolgsstrategien vom Trainer der Weltstars  
*Ariston, 2019, 288 S., € 16,-*
- 7** JOE NAVARRO  
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt  
*MVG, 2010, 272 S., € 16,95*
- 8** CHRISTIAN PETER DOGS, NINA POELCHAU  
Gefühle sind keine Krankheit  
*Ullstein Taschenbuch, 2019, 240 S., € 12,-*
- 9** MICHAEL SCHMIDT-SALOMON  
Entspannt euch! Eine Philosophie der Gelassenheit  
*Piper, 2019, 160 S., € 16,-*
- 10** MARSHALL B. ROSENBERG  
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens  
*Junfermann, 2016, 222 S., € 24,-*

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 4. 4.–8. 5. 2019)



Verbindungen wiederherstellen. Etwa durch Gemeinschaft mit anderen, einer Abkehr vom oberflächlichen Materialismus und einer freieren Berufswahl, wie sie ein bedingungsloses Grundeinkommen möglich machen könnte. Das beschreibt er in 22 Kapiteln. Er kommt also zu dem Schluss, dass negative Erfahrungen und schlechte Lebensbedingungen Depressionen und Ängste verursachen. Dass bei diesen Erkrankungen die Neurobiologie eine Rolle spiele, sei bloß eine Lüge, die uns Experten seit Jahrzehnten aufzischen. Man ahnt es, die Pharmaindustrie steckt mit drin.

### Was der Autor als Offenbarung präsentiert, ist in Wahrheit längst bekannt

Was Hari bei all dem übersieht, ist, dass Psyche und Biologie ineinandergreifen und alles, was wir erleben, zugleich Veränderungen in unserer Hirnchemie hervorruft. Zwar gab es in den letzten Jahren teils ernüchternde Befunde zur Wirksamkeit von Antidepressiva, etwa von Irving Kirsch, einem Psychologen, den Hari auch im Buch zitiert. Neuere Metaanalysen zeigen allerdings, dass sie vor allem bei bestimmten Patientengruppen sehr wohl wirken. Psychopharmaka retten Leben. Die Idee, dass Depressionen auf einen Mangel des Botenstoffs Serotonin zurückgehen, ist zwar – wie der Autor korrekt beschreibt – längst veraltet und wird der Komplexität unseres Denkorgans nicht gerecht. Vermutlich kommt es bei Depressionen jedoch zu einer Vielzahl von funktionellen und strukturellen Veränderungen des Gehirns, die wir noch nicht genau durchschaut haben.

Im besten Fall können Betroffene durch die durchaus fesselnd geschilderten Begegnungen auf Haris Reise Inspiration und Hoffnung schöpfen, im schlimmsten Fall schürt die Lektüre Angst vor Antidepressiva. Zudem tut Johann Hari gerade so, als gäbe es keine Psychotherapie, die sehr wohl seelische und soziale Faktoren psychischer Erkrankungen berücksichtigt. Etwas hat man den Eindruck, er wolle eine Verschwörung konstruieren, wo keine ist. Was er als große Offenbarung darstellt, ist in Wahrheit lange bekannt.

*Corinna Hartmann hat einen Bachelorabschluss in Psychologie und ist Wissenschaftsjournalistin in Saarbrücken.*

*Spektrum der Wissenschaft 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. Wir behandeln Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.*