



MODERNNOMADS / GETTY IMAGES / ISTOCK (SYMBOL BILD MIT FOTOMODELL)

Die Vorteile der Stillen

Ein gelungenes Plädoyer für die Kraft introvertierter Menschen

Meld dich mal öfter.« »Du bist immer so still.« »Sag doch auch mal was.« All das sind Sätze, die stille Menschen nicht mehr hören können. Immer wieder suggeriert man ihnen so, sie wären nicht normal. Das kann insbesondere am Selbstbewusstsein von Kindern und Jugendlichen nagen. Genau an diese richtet sich das neue Werk von Susan Cain. Im Nachfolger ihres Bestsellers »Still« vermittelt sie eindrücklich, wie unterschiedlich introvertierte und extrovertierte Menschen ticken. So sind Introvertierte nach langem sozialen Miteinander oft erschöpft, Extrovertierte hingegen schöpfen daraus Kraft. Aber vor allem macht das Buch introvertierten Heranwachsenden klar: Ihr seid weder allein noch schwach!

Ganz im Gegenteil haben Introvertierte Cain zufolge ihre eigenen »Superkräfte«. Sie können genau zuhören und sich gründlich in etwas vertiefen. Darüber hinaus scheuen sie nicht davor, auch mal Zeit allein zu verbringen. Das alles birgt Vorteile. Um beispielsweise außergewöhnlich gut ein Instrument zu beherrschen, ist es nötig, stundenlang und meist allein zu

üben. Dafür sind Introvertierte (zu denen sich Cain auch selbst zählt) wie gemacht.

Die Autorin macht deutlich, dass auch Introvertierte erfolgreich sein können – und das nicht trotz, sondern gerade auf Grund ihrer Persönlichkeitseigenschaft. Ein Beispiel ist Steve Wozniak. Er tüftelte zahllose Tage und Nächte allein. Das Ergebnis: der allererste Apple-Computer. Zwar wurde Apple durch den extrovertierten Steve Jobs weltberühmt. Ohne den stillen Erfinder Steve Wozniak hätte es den Konzern jedoch nie gegeben.

Der Ratgeber für Kinder und Jugendliche beginnt mit einem »Manifest für Introvertierte«, einer doppelseitigen Auflistung von Mutmachsprüchen wie »Die meisten großartigen Ideen entstehen in der Einsamkeit« oder »Du bist dehnbar wie ein Gummiband. Du kannst alles machen, was Extrovertierte machen, sogar ins Scheinwerferlicht treten. Für Stille ist später immer noch Zeit«.

Die nach Lebensbereichen und Situationen – wie etwa Unterricht, Kantine oder Partys – gegliederten Kapitel sind immer gleich aufgebaut. Zunächst erläu-

tert Cain beispielhaft, wie verschiedene Menschen mit solchen Situationen umgehen. Dazu gehören mehr oder weniger prominente Personen, die Autorin selbst sowie zahlreiche introvertierte Kinder und Jugendliche, die eigens für dieses Buch interviewt wurden. Die Beispiele sollen stillen Heranwachsenden Mut machen und zeigen, dass auch sie ihre Ziele erreichen und etwas bewegen können. Zum Schluss jedes Kapitels gibt die Autorin wertvolle Tipps, wie Betroffene mit diesen Situationen umgehen können. Es mache keinen Sinn, sich zu verbiegen, um dem extrovertierten Ideal zu entsprechen, glaubt Cain.

Zwei kurze Kapitel am Ende richten sich explizit an Lehrer und Eltern und geben ihnen Tipps im Umgang mit introvertierten Kindern und Jugendlichen. So betont die Autorin, dass die mangelnde Unterrichtsbeteiligung eines Schülers nicht unbedingt bedeute, dass er nicht aufpasse. Ebenso sei es wichtig, Introvertierten »erholbare Nischen« zu bieten. Damit meint sie einen ruhigen Ort wie eine Ecke in der Bücherei oder eine Bank im Grünen, an dem sich die Kinder zurückziehen und Kraft tanken können. Cain berichtet von einer Frau, deren introvertierte Tochter nach der Schule stets gereizt war. Nach einiger Zeit verstand die Mutter, dass ihr Kind nach dem anstrengenden Alltag erst einmal Zeit für sich brauchte. Nach einer Stunde auf ihrem Zimmer waren die Akkus wieder frisch aufgeladen.

Cains Werk ist wie sein Vorgänger ein gelungenes Plädoyer für die Kraft stiller Menschen. Auch kontaktfreudigen Heranwachsenden kann es helfen, ihre zurückhaltenderen Freunde oder Klassenkameraden besser zu verstehen. Introvertierten Kindern und Jugendlichen zeigt es, dass die Persönlichkeitseigenschaft kein Makel ist, den sie verbergen müssen. Vielmehr ist sie eine Gabe, die man nutzen kann – und das Buch zeigt ihnen wie.

Nicole Paschek ist Verhaltensbiologin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin nahe Trier.



★★★★★

Susan Cain
mit Gregory Mone
und Erica Monez

STILL UND STARK

Die Kraft introvertierter
Kinder und Jugendlicher

Aus dem Englischen
von Christa Traudner-Suder
Goldmann, München 2017,
304 S., € 15,-



★★★★★

Konrad Paul Liessmann

BILDUNG ALS PROVOKATION

Paul Zsolnay, Wien 2017
240 S., € 22,-

Wissen ist Macht

*Nicht nur anwendungsbezogene Bildung ist
nützlich, mahnt ein Philosoph*

Scientia potentia est.«. Als Francis Bacon (1561–1626) diesen Satz niederschrieb, galt Wissen noch als Selbstzweck, das denjenigen, der darüber verfügte, von der Masse abhob. Dieses Bild des Wissens ist heute größtenteils überholt, zu Gunsten einer Sicht, die Kompetenzen in den Mittelpunkt stellt: Das Wissen muss zu etwas nützen.

Dieser Gedanke ist der Ausgangspunkt von »Bildung als Provokation«. Der Autor Konrad Paul Liessmann, Professor für Methoden der Vermittlung von Philosophie und Ethik an der Universität Wien, attestiert klassischer Bildung in unserer Zeit einen provokativen Charakter, da sie dem kompetenzorientierten Weltbild widerspricht, das den heutigen Bildungsdiskurs bestimmt. Statt jedoch wie die Mehrheit der Beteiligten an der Debatte zu erörtern, was Schüler heute lernen sollten, geht Liessmann einen Schritt weiter und fragt: Nach welchen Kriterien wählen wir überhaupt aus, was lernenswert ist?

Die Tendenz, klassisch humanistische Bildung vor allem in der Schule, aber zunehmend auch an Universitäten nicht mehr zu vermitteln, verurteilt der Autor. So soll die oft gescholtene Gedichtanalyse im Lehrplan beibehalten werden und auch weiterhin die Möglichkeit bestehen, Sprachen wie Latein oder Altgriechisch zu lernen. Solcherlei Bildung sei keineswegs unnütz, nur weil deren Nutzen nicht direkt in einen ökonomischen Marktwert umgerechnet werden kann. Sie wirke beispielsweise charakterbildend.

Das Buch enthält Kapitel mit literarischen, politischen, kunstgeschichtlichen, soziologischen, philosophischen und rhetorischen Anklängen, was Liessmann selbst als Paradebeispiel für eine Person mit klassischer Bildung ausweist. Der Stil ist nüchtern und die Sprache gut verständlich, auch wenn ein Mindestmaß an »unnützem« Hintergrundwissen nicht schadet, um die zahlreichen Anspielungen auf die hochkulturellen Werke und wissenschaftlichen Theorien wie Goethes

»Faust«, die wagnersche Oper oder die Diskurstheorie Foucaults, die der Autor einbaut, nachvollziehen zu können.

Das Buch mag auf manchen Leser möglicherweise rückwärtsgewandt wirken, das nostalgisch die Vorzüge einer Bildung auflistet, die grau, verstaubt und unnötig erscheint. Tatsächlich handelt es sich jedoch um eine intelligente Abhandlung über einen der wichtigsten Bereiche unserer Gesellschaft. Der Essayist und Kulturpublizist Liessmann macht deutlich, wie kapitalistische Mechanismen diesen verändern – und das nicht zum Besseren.

Maxime Pasker ist Literaturwissenschaftler und Philosoph. Er hängt an seiner klassischen Bildung.



★★★★★

Volker Ladenthin

**MACH'S GUT?
MACH'S BESSER!**

Eine kleine Ethik für den Alltag
Echter, Würzburg 2017, 216 S., € 14,90

Alltägliche Ethik

86 Regeln für moralisches Handeln

Es ist Freitagnachmittag und erst, als wir den Supermarkt schon verlassen haben, bemerken wir, dass die unfreundliche Kassiererin uns 30 Cent zu viel Wechselgeld herausgegeben hat. Was tun? Umkehren und den Zorn der anderen Kunden und womöglich auch der gestressten Kassiererin auf sich ziehen oder das Geld behalten und damit eventuell der Kassiererin schaden? Mit diesem Gedanken-spiel beginnt Volker Ladenthin, Professor für Erziehungswissenschaft an der Universität Bonn, seine Einführung in die Ethik. Immer wieder, so der Autor, überlegen wir in ganz alltäglichen Situationen, wie wir richtig handeln sollen – manchmal ohne uns dessen bewusst zu sein. Auf gut 200 Seiten erklärt er, welche ethischen Prinzipien wir dabei berücksichtigen sollten und inwiefern unsere Gesellschaft auf diesen beruht.

Dafür stellt Ladenthin insgesamt 86 Regeln für ethisches Handeln auf und begründet diese. Sie lauten beispielsweise »Weil alles relativ ist, können wir es stets besser machen« oder »Wir können immer nur vernünftig sein«. Dafür zieht er Aussagen und Geschichten von berühmten Philosophen heran und gelangt schließlich zu vier Richtlinien für sittliches Verhalten. Unter anderem müsse, was wir tun, sachlich

richtig sein und die Würde des Menschen achten. Weiterhin erklärt der Autor, warum eine Gesellschaft ethische Grundsätze in Gesetzen zusammenfasst und weshalb es einer sittlichen Politik bedarf. In einem Kapitel argumentiert er außerdem, wieso ein säkularer Staat die Religion braucht, um zur Sittlichkeit motiviert zu werden. Weshalb diese Rolle die Religion und nicht die Philosophie einnehmen kann oder soll, leuchtet an dieser Stelle jedoch nicht wirklich ein.

Ladenthin vermittelt in lockerem Ton und verständlicher Sprache die Grundprinzipien der Ethik. Jedoch hätte die Erklärung der Begriffe »Moral«, »Ethik« und »Sittlichkeit« zu Anfang des Buchs ausführlicher ausfallen können – vor allem da sich das Werk an philosophische Laien wendet. Schuldig bleibt er dem Leser auch die Antwort darauf, ob man – den 86 Ethikregeln zufolge – der Kassiererin die 30 Cent hätte zurückgeben sollen.

Anna Clemens ist promovierte Chemikerin und Wissenschaftsjournalistin in Prag.



★★★★★

Mirco von Juterczenka

WIR WOCHENENDREBELLEN

Ein ganz besonderer Junge und sein Vater auf Stadiontour durch Europa

Benevento, Wals 2017
244 S., € 20,-

Aus Liebe zum Fußball – und zum Sohn

Ein Vater bereist mit seinem autistischen Kind Woche für Woche Fußballstadien

Als fußballbegeisterter Vater wünscht man sich wohl meist, dass der Nachwuchs in die eigenen Fußstapfen tritt – und den Nürnbergern oder Schalkern zujubelt und nicht den Roten aus München oder den Gelben aus Dortmund. Was aber macht man, wenn das eigene Kind Asperger-Autist ist und sich emotional nicht so hinreißen lässt, wie es sich für einen richtigen Fußballfan wohl gehört? Das extrem hohen Wert auf Logik, Ordnung und geregelte Abläufe legt, was nicht unbedingt dem Grundcharakter des Fußballs entspricht? Mirco von Juterczenka hat darüber ein hinreißendes Buch geschrieben, das einen oft Tränen lachen lässt und hin und wieder auch zu Tränen rührt.

Von Juterczenka kam bei einem Stadionbesuch mit seinem autistischen Sohn Jason und seinem Vater auf die Idee, einen Lieblingsfußballverein für Jason zu

finden. Der Autor selbst ist Anhänger der Düsseldorfer Fortuna. Doch sein Sohn sollte sich ein eigenes Bild von den Teams und ihren Anhängern machen. Daher bereisen die beiden Wochenende für Wochenende die verschiedensten Spiele und Stadien. Ihre Erlebnisse schilderte von Juterczenka zuerst in seinem Blog »Wochenendrebell«, der 2017 den Grimme Online Award gewann. Das Buch »Wir Wochenendrebellen« enthält eine Auswahl der Beiträge.

Es ist kein klassisches Fußballbuch und auch keine populärwissenschaftliche Abhandlung über Autismus-Spektrum-Störungen, zu denen das Asperger-Syndrom zählt. Natürlich erfährt man viel über den Alltag mit Jason. Aber Lehren kann und darf man daraus nicht ziehen, wie der Autor selbst betont. Denn Autismus-Spektrum-Störungen kommen in vielen Facetten vor, jeder Betroffene ist anders. Von Juterczenka schreibt vielmehr über einen Vater, einen Sohn und die Liebe zum Fußball.

Das Buch schildert sehr direkt, welche Schwierigkeiten und Hürden Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen und ihre Angehörigen im Alltag überwinden müssen und wie viel Kraft das kosten kann – in Jasons Fall auch die Schwester und Mutter, die laut Autor den härtesten Job in der Familie hat. Und es macht deutlich, wie sich Jason im Lauf der Zeit entwickelt, beispielsweise wie anfänglich ganz strikte Regeln nach und nach aufweichen – was das Leben für beide (und den Rest der Familie) erleichtert.

Exemplarisch zeigt sich dies im Kapitel »Welcome to the hell of St. Paulis Sanitärbereich«, einer der berührendsten und lustigsten Abschnitte im ganzen Buch. Jason hatte zu diesem Zeitpunkt noch seine ganz eigene, streng reglementierte Toilettenprozedur: Gesetz wird sich nur auf weißes Porzellan, und im Stehen pinkeln geht gar nicht. Doch St. Paulis Toilettenhäuschen entsprechen überhaupt nicht diesen Vorgaben. Was tun, wenn dem Sohn gleich die Blase platzt, aber nur eine Rinne zur Verfügung steht? Am Ende geht von Juterczenka – unter den ungläubigen Blicken zweier St.-Pauli-Fans – in die Hocke, lässt Jason auf seinen Oberschenkeln sitzend sein Geschäft verrichten und stinkt danach mangels Wechselkleidung stundenlang nach Urin. Eine Szene so brüllend komisch wie sentimental, zeigt sie doch, wie stark die Liebe zu Kindern sein kann.

Darüber hinaus offenbart »Wir Wochenendrebellen« auch die soziale Komponente des Fußballs. Jason und sein Vater standen in der Schalker Nordkurve ebenso wie in Dortmunds gelber Wand – beides für sich schon beeindruckende Schauspiele. Doch sie wurden noch übertroffen von der Freundlichkeit vieler Fans, die Vater und Sohn offen aufnahmen und ihnen ihr Stadion oder ihre Stadt zeigten. Ohne diese Touren »hätten wir nie die Herzlichkeit der Schalker, Dort-

munder, Münchner, Sandhausener, Unioner, Babelsberger, Fürther, Franzosen, Tschechen und Italiener kennengelernt«, schreibt von Juterczenka.

Jason hat übrigens bis heute keinen Lieblingsverein gefunden – womöglich wird er nie einen haben.

Aber die gemeinsame Reise geht weiter, denn Vater und Sohn lieben den Fußball. Und das ist auch gut so.

Daniel Lingenhöhl ist Fan des 1. FC Nürnberg und nebenbei Redaktionsleiter von »Spektrum.de«.



★★★★★

Elizabeth Blackburn,
Elissa Epel

DIE ENTSCHÜSSELUNG DES ALTERNS

Der Telomer-Effekt

*Aus dem Amerikanischen von
Thorsten Schmidt*

Mosaik, München 2017, 462 S., € 24,-

Tu was für deine Telomere!

Fundierte Fitnessprogramm für unser Erbgut

Mit den Plastikkappen von Schnürsenkeln vergleicht Elizabeth Blackburn gerne ihr Lieblingsforschungsthema, die Telomere. Das sind DNA-Abschnitte an den Enden der Chromosomen, die von einer Schutzhülle aus Proteinen umgeben sind. 2009 brachte ihr die Forschung darüber den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin ein.

Gemeinsam mit der Stressforscherin Elissa Epel von der University of California in San Francisco hat die Molekularbiologin ein fast 500 Seiten dickes Buch geschrieben. »Ob wir uns jung und fit oder alt fühlen, hängt von den Telomeren ab«, erklären die Autorinnen darin. Im Lauf des Lebens verkürzen sich die Endkappen jedoch immer mehr. Ab einer bestimmten Länge hören die Zellen auf, sich zu teilen. Sie werden seneszent oder, wie es die beiden nennen, »desorientiert und erschöpft«. Dann setzen sie entzündungsfördernde Substanzen frei, die uns anfälliger für chronische Erkrankungen machen und den Prozess des Alterns steuern.

In »Die Entschlüsselung des Alterns« geht es, anders als der Titel vermuten lässt, jedoch um weit mehr als nur ums Altern. Und das Werk beschränkt sich auch keinesfalls auf die Grundlagenforschung von Blackburn oder die Stressforschung von Epel, die etwa nachwies, dass Mütter, die ein krankes Kind pflegen, kürzere Telomere besitzen.

Auch wenn die Forscherinnen mitunter von schlimmen Einzelschicksalen berichten, ist der Grundtenor positiv, zuweilen übertrieben optimistisch (oder einfach nur amerikanisch). Denn: »Unsere Telomere hören auf

uns«. So könne unsere Lebensweise unsere Telomere aufordern, den Prozess der Zellalterung zu beschleunigen. Aber sie könne auch das Gegenteil tun, zum Beispiel durch gesunde Ernährung, positive Einstellungen, ausreichend Schlaf, gute und enge Beziehungen und Sport. Dabei hilft das Enzym Telomerase, das einen körpereigenen Antiaging-Prozess in Gang setzen kann, indem es Telomer-Basenpaare wiederherstellt.

Blackburn und Epel legen anhand verschiedener Studien eindrücklich dar, wie unsere Lebensführung mit unserer Zellalterung und Gesundheit zusammenhängt: Meditation und Qigong bauen etwa nachweislich Stress ab und erhöhen die Konzentration der Telomerase. Wer hingegen unter einer Depression oder Angststörung leidet oder pessimistische, feindselige Einstellungen hegt, besitzt kürzere Schutzkappen.

Es gelingt den Autorinnen, ihre Forschung und die ihrer Fachkollegen in einfachen Worten zu erläutern. Dabei scheuen sie sich nicht vor Vereinfachungen, Vergleichen und davor, ihre Befunde in den Alltag zu übertragen. Eine seneszente Zelle sei wie ein fauler Apfel im Bottich, die Rezeptoren von T-Zellen wirkten wie der Suchscheinwerfer eines Polizeihubschraubers und während die gute Dr.-Jekyll-Telomerase uns helfe, gesund zu bleiben, könne sie sich auch in Mr. Hyde verwandeln und das unkontrollierte Zellwachstum ankurbeln, das typisch für Krebs ist. Stellenweise mutet die klare, verständliche Sprache jedoch auch ungewollt komisch an, etwa wenn die Wissenschaftlerinnen schreiben: »Telomere hassen industriell verarbeitete Fleischprodukte wie Würstchen.« Haben sie die Telomere befragt?

Darüber hinaus berichten die beiden viele persönliche Anekdoten, zum Beispiel wie es zu einer wichtigen Entdeckung kam oder wie sie ihre Erkenntnisse selbst umsetzen. Zudem überlegen sie stets, welche Konsequenzen der Leser aus den Befunden ziehen sollte und geben eine Fülle an Gesundheitstipps. So raten sie Schwangeren, ihr Wohlbefinden durch Yoga zu steigern, Biolebensmittel zu essen, auf Fertiggerichte, Konserven, große Zuchtfische, Saccharin und andere künstliche Süßstoffe zu verzichten, nur unbedenkliche Kosmetika zu verwenden und zu Hause häufig den Boden feucht und die Oberflächen mit Essigwasser zu putzen, um die Schadstoffbelastung zu minimieren ... Wer das wirklich alles beachten will, dürfte geradezu in Stress geraten. Und der ist natürlich auch gefährlich.

Dennoch geben Blackburn und Epel einen beeindruckend guten und verständlichen Überblick über das Forschungsfeld und liefern jede Menge wissenschaftlich fundierte Ratschläge für die »Telomer-Instandhaltung«. Eine Grundaussage des Buchs lautet: Du hast dein Leben und Altern (überwiegend) selbst in der Hand, also mach was draus! Am besten Sie fangen gleich damit an, etwas für Ihre Telomere zu tun.

Liesa Klotzbücher ist Psychologin und »Gehirn&Geist«-Redakteurin.

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 MANFRED SPITZER
Einsamkeit – die unerkannte Krankheit
Droemer HC, München 2018, 320 S., € 19,99
- 2 JOE NAVARRO
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt
MVG, München 2010, 270 S., € 16,95
- 3 MARION KIECHLE, JULIE GORKOW
Tag für Tag jünger: Alles über die erstaunlichen Fähigkeiten unserer Zellen, den Alterungsprozess rückgängig zu machen
Heyne, München 2017, 224 S., € 18,99
- 4 FERDINAND VON SCHIRACH, ALEXANDER KLUGE
Die Herzlichkeit der Vernunft
Luchterhand, München 2017, 192 S., € 10,-
- 5 CHRISTIAN PETER DOGS, NINA POELCHAU
Gefühle sind keine Krankheit: Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen
Ullstein, Berlin 2017, 230 S., € 20,-
- 6 TOBIAS HEINEMANN
Entfesse dein Potenzial: Stärke deine Intuition für mehr Erfolg und Lebensqualität
Eden Books, Hamburg 2017, S. 256 S., € 14,95
- 7 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2016, 224 S., € 24,-
- 8 YAEL ADLER
Haut nah. Alles über unser größtes Organ
Droemer Knauer, München 2016, 384 S., € 16,99
- 9 DANIEL KAHNEMAN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, London 2012, 499 S., € 9,99
- 10 JULIA KORBIK
Oh, Simone! Warum wir Beauvoir wiederentdecken sollten
Rowohlt, Reinbek 2017, 316 S., € 12,99

Nach Verkaufszahlen von media control
gelistet (Zeitraum: 8. 2.–7. 3. 2018)

