

FOTOLIA / LOIDSTOCK

Nonstop online? Wenn der virtuelle Alltag zur Last wird, sollte man einfach mal abschalten.

Digitale Schattenseiten

Zwei Forscher warnen vor der grassierenden Online- und Smartphone-Sucht

Gut 16 Millionen Menschen folgen ihm auf Twitter, 5,5 Millionen auf Instagram, doch damit ist jetzt Schluss: Der britische Popmusiker Ed Sheeran, der seinen Ruhm nicht zuletzt den sozialen Medien verdankt, kündigt ein Jahr digitaler Abstinenz an. Er wolle die Welt nicht mehr nur über einen Bildschirm wahrnehmen, lässt er auf Instagram verlauten. Ist der Hype um Smartphone, Facebook und die neueste App vorbei? Sicher nicht. Doch immer mehr Menschen fragen sich, ob die Annehmlichkeiten, die sie in unseren Alltag bringen, nicht auch eine Schattenseite haben. Spüren wir, dass etwas an unserem digitalisierten Leben nicht stimmt? Das sollten wir, sind sich die Autoren dieser beiden Bücher aus dem Droemer-Verlag einig.

Manfred Spitzer leitet die Psychiatrische Universitätsklinik in Ulm sowie das dortige Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Er plädierte bereits in zahlreichen Büchern für Zurückhaltung im Umgang mit elektronischen Medien. Galten seine Warnrufe früher noch dem Fernsehen und PC-Spielen, so geraten jetzt Smartphone, Facebook und das Internet ins Visier. Eine neue Qualität bekommen diese Technologien schon allein durch das enorme Tempo, mit dem sie sich verbreiten. Unser Blick aufs Smartphone, auf Mails, Messenger und News habe zwanghafte Züge, diagnostiziert Spitzer. Regelmäßig unter-

brechen wir dafür unsere Tätigkeiten, arbeiten unkonzentrierter, erleben Stress, schlafen schlecht. Ist Smartphone-Sucht die neue Zivilisationskrankheit?

Der Autor rät, die Augen nicht vor dem Problem zu verschließen. Gäbe es einen neuen Suchtstoff, der das Leben so vieler junger Menschen in einem derart starken Maß negativ beeinflusst, wäre dieser längst verboten. Und die Folgen intensiver Mediennutzung seien besonders für Kinder und Jugendliche drastisch: Lernprobleme durch Schlaflosigkeit, Unaufmerksamkeit, Übergewicht durch mangelnde Bewegung und falsche Ernährung, Ängste und Depression durch Vereinsamung, chronischer Stress durch permanente Erreichbarkeit – die Liste der Übel ist lang.

Man mag Spitzer nicht in jedem Punkt folgen und das Smartphone mit all den lieb gewonnenen Alltagshelfer-Apps wohl kaum aus seinem Leben verbannen. Sinnvoll eingesetzt, kann uns die Informationstechnik den Alltag erleichtern, klüger machen und gar Leben retten. Die Dosis macht das Gift, und das Buch regt dazu an, sich dieser Risiken bewusst zu werden.

Spitzer ist das Thema zu wichtig, um es bloß zu beschreiben. Er will aktivieren, und dafür polarisiert er. Allerdings ist sein Plädoyer für eine Einschränkung des digitalen Konsums umfassend und mit zahlreichen Forschungsergebnissen untermauert.

»Digitaler Burnout« von Alexander Markowetz schlägt in die gleiche Kerbe, fokussiert aber stärker auf die Arbeitswelt und darauf, wie der Einzelne sein Verhalten ändern kann. Der Autor ist Juniorprofessor für Informatik an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-

Universität in Bonn, wo er im Rahmen der »Mental Balance«-Studie Smartphone-Nutzer untersuchte. Seine Daten belegen, was die Menschen genau mit ihren Smartphones tun. Nämlich Zeit totschiessen. Und das in einer Taktung, die rational nicht nachvollziehbar ist. Im Schnitt alle 18 Minuten benutzen wir das Smartphone. In einem so fragmentierten Alltag ist es unmöglich, in einen Flow zu kommen, jenen Zustand, in dem wir klar und konzentriert denken und arbeiten.

Sind wir handysüchtig? Markowetz ist vorsichtiger als Spitzer. Kaum jemand habe Entzugserscheinungen, wenn er mal sein Smartphone vergessen hat. Aber ähnliche Symptome sind durchaus erkennbar: das starke Verlangen, der unkontrollierbare Konsum und das Vernachlässigen anderer Interessen. Eine Erklärung dafür findet Markowetz im Konzept der »random rewards«, das wir aus der Spielsucht kennen. Das Smartphone als Spielautomat: Wir schauen nach E-Mails, News, Messages nicht, weil stets eine wichtige Nachricht wartet, sondern weil es so sein *könnte*.

Ähnlich funktionieren »desire engines« wie Facebook oder WhatsApp, die Millionen Menschen mit sozialer Belohnung versorgen und dafür Dinge tun lassen, die eigentlich Zeitverschwendung sind. Markowetz nimmt sich Zeit zu erklären, unternimmt kleine Experimente, etwa um das Prinzip der »instant gratification«, der unmittelbaren Befriedigung, zu erläutern, er lässt Betroffene zu Wort kommen und erzählt von eigenen Kindheitserinnerungen. Das macht sein Buch persönlicher, weniger akribisch als Spitzers Generalabrechnung.

Holger Schlösser ist Technik- und Wissenschaftsjournalist in Berlin.



★★★★★

Manfred Spitzer

CYBERKRANK!

Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert

Droemer, München 2015, 432 S., € 22,99



★★★★★

Alexander Markowetz

DIGITALER BURNOUT

Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist

Droemer, München 2015, 224 S., € 19,99



★★★★★

Markus Frings, Ralf J. Jox

GEHIRN UND MORAL

Ethische Fragen in Neurologie und Hirnforschung

Thieme, Stuttgart 2015, 296 S., € 19,99

Grenzfragen der Heilkunst

Ethische Probleme der Neuromedizin

Ärzte retten Leben. Was das in der medizinischen Praxis im Einzelnen bedeutet, ist jedoch längst nicht immer so selbstverständlich, wie es klingt. Was, wenn eine Frau mit fortgeschrittener Alzheimerdemenz jede Nahrung verweigert? Oder wenn ein Hirnverletzter seit Jahren im Wachkoma liegt, ohne Aussicht auf Besserung? Wie man in solchen Fällen das Recht auf Selbstbestimmung von Patienten wahrt, ist eine der Fragen, die die Neurologen Markus Frings und Ralf Jürgen Jox in ihrem Buch erörtern. Sie führen die schwierigsten Grenzsituationen und Dilemmata, die sich im heutigen Klinikalltag stellen, anschaulich und fachkundig vor Augen.

Jedes Kapitel beginnt mit einer Patientengeschichte. Davon ausgehend erläutern die Autoren ethische Probleme etwa im Zusammenhang mit der Diagnose Hirntod, mit Wachkomazuständen oder mit der pharmakologischen Steigerung der Denkleistung bei Gesunden, Neuro-Enhancement genannt. Auch moralische Grenzfragen wie die Testung des Erkrankungsrisikos für Parkinson oder MS sowie die Anwendung der tiefen Hirnstimulation diskutieren sie.

Frings und Jox erläutern die Grundlagen der Medizinethik klar und schnörkellos, wobei sie medizinische Fachvokabeln verständlich erklären. Die einzelnen Kapitel ergänzen sie zudem um Exkurse, die die aktuelle Gesetzeslage oder geschichtliche Hintergründe vorstellen. Die letzten beiden Kapitel zu Hirndoping und Neuroprothesen werfen einen Blick über den Tellerrand der Klinik hinaus. Auch hier schildern die Autoren viel versprechende Technologien, die schon heute relevant sind, auf informative Weise.

Zwar wenden sich die Verfasser in erster Linie an (angehende) Mediziner, schreiben jedoch laienverständlich. So erhält man einen umfassenden, wohlhabgewogenen Einblick in den aktuellen Stand der Medizinethik. Dieses lesenswerte Buch bietet komprimiertes Wissen zu Fragen über Leben und Tod, die uns in Zukunft immer stärker beschäftigen dürften.

Kerstin Pasemann ist Wissenschaftsjournalistin in Mannheim.



★★★★★

Mirriam Prieß

RESILIENZ

Das Geheimnis innerer Stärke. Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben

Südwest, München 2015, 192 S., € 19,99

Innere Kraft tanken

Wie Resilienz entsteht und wie man sie stärkt

Ob der Tod eines Angehörigen, Scheidung oder Jobverlust: Solche Schicksalsschläge werfen manche Zeitgenossen komplett aus der Bahn, während andere schon kurz darauf wieder erhobenen Hauptes durchs Leben gehen. Was entscheidet darüber, wie viel psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, ein Mensch besitzt?

Es komme vor allem auf die Haltung gegenüber dem Leben, den Menschen und der eigenen Person an, meint Mirriam Prieß. Die Unternehmensberaterin und Ärztin war jahrelang an einer psychosomatischen Klinik tätig und coacht heute Menschen mit Burnout-Risiko. In ihrem neuen Buch erklärt sie, welche Einstellungen Resilienz fördern und wie man den Weg zu mehr innerer Stärke findet.

Prieß hält sich jedoch weder mit Studien noch mit Theorien aus der Wissenschaft auf. Stattdessen lässt sie ihre Klienten selbst zu Wort kommen: Manager, Anwälte und Personalers beschreiben ihre Erfahrungen mit Gefühlen wie Hilflosigkeit, Wut oder Angst bis hin zum psychischen Zusammenbruch – sowie die Erkenntnisse, die sie für sich daraufhin gewonnen haben. Die kurzen Einblicke in die Psyche anderer Menschen helfen dem Leser (mit und ohne psychologische Vorbildung), die Ausführungen der Autorin besser zu verstehen.

Sie beschreibt in zwei Kapiteln, wie das Elternhaus schon früh unsere Resilienz beeinflusst und was uns sonst im späteren Leben daran hindern kann, innerlich stark zu sein. Mehrfach fordert sie den Leser zur Selbstreflexion auf und hilft ihm bei der persönlichen Frage: Was könnte meine psychische Widerstandskraft konkret geschwächt haben?

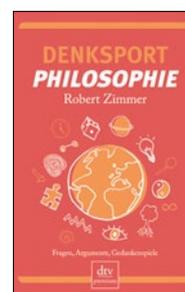
Fast immer liege die Ursache in Beziehungen, so die Autorin. Denn wenn das Zwischenmenschliche im Argen liege, sei oft Erschöpfung die Folge. Um diese zu überwinden, müsse man einen Dialog (wieder-) herstellen und mit anderen Menschen sowie seinem eigenen Leben und Fühlen in authentischen Kontakt treten. Das gelinge durch Offenheit, Empathie und

Interesse fürs Gegenüber und für das eigene Innenleben. Außerdem sei es wichtig, das Leben so anzunehmen, wie es ist, anstatt Probleme zu verdrängen oder abzuwehren. Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, heiße vor allem, für sich zu sorgen. Prieß fordert dazu auf, das eigene Wesen nicht nur zu erkennen, sondern den Alltag auch entsprechend zu gestalten. Nur so könne die Seele stark werden.

Die Autorin beschließt ihr Buch mit einem »10-Stufen-Programm zur Krisenbewältigung« sowie »18 Wahrheiten über Resilienz«, worin sie das zuvor Beschriebene zusammenfasst. Bei der Umsetzung ihrer Ratschläge lässt sie dem Leser viele Freiheiten: Man solle nur die Tipps für sich aufgreifen, die einem sinnvoll erscheinen. So viel Laissez-faire mag manchen jedoch überfordern.

Die Ratschläge von Prieß klingen plausibel und nachvollziehbar, sonderlich überraschend sind sie nicht. Das Buch regt vor allem zum Nachdenken an über den Einfluss der Umwelt, über die eigene Kindheit und die Verletzlichkeit der Psyche. Auf den 12-Punkte-Selbsttest der Resilienz, der auch auf dem Buchcover angekündigt wird, lässt sich aber getrost verzichten. Zumal nicht erkennbar ist, ob der Fragebogen irgendwelchen testpsychologischen Standards genügt. Wer das Buch aufmerksam liest, braucht anschließend ohnehin keinen Selbsttest, um Stärken und Schwächen seiner Psyche einzuschätzen.

Nele Langosch ist Psychologin und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Hamburg.



★★★★★

Robert Zimmer

DENKSPORT PHILOSOPHIE

Fragen, Argumente, Gedanken-spiele

dtv, München 2015, 336 S., € 16,90

Kleine Schule des Denkens

Philosophie auf lockere Art

Philosophie ist die Wissenschaft, über die man nicht reden kann, ohne sie selbst zu betreiben.« Dieser Satz von Carl Friedrich von Weizsäcker (1912–2007) ist für das neue Werk von Robert Zimmer Programm. Der in Stuttgart lebende Philosoph und Literaturwissenschaftler hat sich bereits mit einer

Reihe breitenwirksamer Einführungen etwa in das Werk Karl Poppers oder Arthur Schopenhauers hervorgeraten. In diesem Band geht Zimmer nun ganz neue Wege: Er bietet keine geistesgeschichtlichen Streifzüge im landläufigen Sinn, sondern einen Werkzeugkasten zum eigenen Nachdenken über philosophische Fragen und Probleme aller Art – von der Erkenntnistheorie bis zur Metaphysik.

Dazu hat der Autor sein Buch konsequent modular aufgebaut. Der Leser bestimmt folglich selbst, in welcher Reihenfolge er sich den Themen nähert. Jedes Kapitel kann eigenständig gelesen werden, einen vorgezeichneten, fortlaufenden Text, der aufeinander aufbaut, gibt es nicht.

Doch wer Philosophie jenseits der alltäglichen Weltanschauung betreiben will, kommt um das Studium der klassischen Denker nicht herum und benötigt eine methodische Grundausrüstung. Deswegen sollte der Anfänger seine Lektüre mit den ersten drei einführenden Kapiteln beginnen. Sie liefern eine kompakte und gut verständliche historische und systematische Einführung.

Dem so gerüsteten Leser gibt Zimmer in den nachfolgenden Kapiteln jede Menge »Denkmaterial« zu den wichtigsten Themen der Philosophie an die Hand – von Moral und Glück über Raum und Zeit bis

hin zu Bewusstsein und Freiheit. Dabei enthält er sich der eigenen Positionierung oder einer weiter gehenden Interpretation. Leser mit einigem philosophischen Hintergrundwissen kommen bei der Lektüre daher kaum auf ihre Kosten – die Information bleibt zumeist recht oberflächlich. Genug für den schnellen Überblick, aber auch nicht mehr.

Jedoch versäumt es Zimmer nicht, didaktische Leitplanken einzuziehen: Denn der modulare Aufbau setzt sich in den Kapiteln konsequent fort. Einem kurzen Einführungstext folgen in unterschiedlicher Zusammensetzung verschiedene Info- und Aufgabentexte. Rubriken wie »Logik-Check«, »Philosophische Kopfnuss« und »Denk dir was« liefern jede Menge Gelegenheiten, das Gelernte zu erproben.

So gelingt es ihm, die großen Probleme der Philosophie locker und dennoch informativ herunterzubrechen. In der Tradition des kritischen Rationalismus vermittelt er Philosophie als »aufgeklärten Alltags-sachverstand«. Das mag passionierten Hobbydenkern vielleicht nicht ausreichend Futter bieten – als erste, unbefangene Annäherung an die Philosophie ist der Band dennoch sehr zu empfehlen.

Bernhard Fleischer hat Biologie und Philosophie studiert und volontiert derzeit beim Verlag Spektrum der Wissenschaft in Heidelberg.

Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 OLIVER SACKS
Dankbarkeit
Rowohlt, Reinbek 2015, 64 S., € 8,-

- 2 STEPHEN LAW, JULIAN BAGGINI
Philosophie in 30 Sekunden
Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 7,95

- 3 JAN BECKER
Du kannst schaffen, was du willst
Piper, München 2014, 268 S., € 14,99

- 4 JOHANNES HINRICH VON BORSTEL
Herzrasen kann man nicht mähen
Ullstein, Berlin 2015, 304 S., € 16,99

- 5 THORSTEN HAVENER
Ohne Worte – Was andere über dich denken
Rowohlt, Reinbek 2014, 272 S., € 14,99

- 6 CHRISTINA BERNDT
Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
dtv, München 2015, 278 S., € 9,90

- 7 CECILE LANDAU, SCARLETT O'HARA (HG.)
Das Psychologie-Buch: Wichtige Theorien einfach erklärt
Dorling Kindersley, München 2012, 352 S., € 24,95

- 8 DANIEL KAHNEMAN
Thinking Fast and Slow
Penguin, London 2012, 512 S., € 14,50

- 9 REBECCA NIAZI-SHAHABI
Scheiß auf die anderen
Piper, München 2015, 208 S., € 9,99

- 10 CLAUDIA HOCHBRUNN
Die Welt, die ist ein Irrenhaus, und hier ist die Zentrale
Rowohlt, Reinbek 2015, 224 S., € 9,99

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet (Zeitraum: 7.12.–17.1. 2016)



Gehirn&Geist

Chefredakteur: Prof. Dr. phil. Dipl.-Phys. Carsten Könneker M. A. (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redaktionsleitung: Dipl.-Psych. Christiane Gelitz

Redaktion: Dr. Katja Gaschler (Ressortleitung Hirnforschung, Koordination Sonderhefte), Dr. Anna von Hopfgarten, Dr. Andreas Jahn (Ressortleitung Medizin)

Freie Mitarbeit: Dipl.-Psych. Liesa Klotzbücher, Dipl.-Theol. Rabea Rentschler, Dr. Joachim Retzbach, B. A. Wiss.-Journ. Daniela Zeibig

Assistentin des Chefredakteurs, Redaktionsassistentz: Hanna Hillert

Schlussredaktion: Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle

Bildredaktion: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe

Layout: Karsten Kramarczik, Sibylle Franz, Oliver Gabriel, Anke Heinzlmann, Claus Schäfer, Natalie Schäfer

Wissenschaftlicher Beirat: Prof. Dr. Manfred Cierpka, Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie, Universität Heidelberg; Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig; Prof. Dr. Jürgen Margraf, Arbeitseinheit für klinische Psychologie und Psychotherapie, Ruhr-Universität Bochum; Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie der Humboldt-Universität zu Berlin; Prof. Dr. Frank Rösler, Institut für Psychologie, Universität Hamburg; Prof. Dr. Gerhard Roth, Institut für Hirnforschung, Universität Bremen; Prof. Dr. Henning Scheich, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg; Prof. Dr. Wolf Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt am Main; Prof. Dr. Elsbeth Stern, Institut für Lehr- und Lernforschung, ETH Zürich

Übersetzung: Eva Gottfried, Anja Nattefort, Ulrich Pontes

Herstellung: Natalie Schäfer

Marketing: Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741, E-Mail: service@spektrum.de

Einzelverkauf: Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744

Verlag: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg,

Hausanschrift: Slevogtstraße 3-5, 69126 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600, Fax: 06221 9126-751, Amtsgericht Mannheim, HRB 338114

Redaktionsanschrift: Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-712, Fax: 06221 9126-779, E-Mail: gehirn-und-geist@spektrum.de

Geschäftsleitung: Markus Bossle, Thomas Bleck

Leser- und Bestellservice: Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ute Park, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.de

Vertrieb und Abonnementsverwaltung: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, c/o ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 80, 70523 Stuttgart, Tel.: 0711 7252-192, Fax: 0711 7252-366, E-Mail: spektrum@zenit-presse.de, Vertretungsberechtigter: Uwe Bronn

Die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH ist Kooperationspartner der Nationales Institut für Wissenschaftskommunikation gGmbH (NaWik).

Bezugspreise: Einzelheft: € 7,90, sFr. 15,40, Jahresabonnement Inland (12 Ausgaben): € 85,20, Jahresabonnement Ausland: € 93,60, Jahresabonnement Studenten Inland (gegen Nachweis): € 68,40, Jahresabonnement Studenten Ausland (gegen Nachweis): € 76,80. Zahlung sofort nach Rechnungserhalt. Postbank Stuttgart, IBAN: DE52600100700022706708, BIC: PBNKDEFF

Die Mitglieder der DGPPN, des VBio, der GNP, der DGNC, der GfG, der DGPs, der DPG, des DPTV, des BDP, der GkeV, der DGPT, der DGSL, der DGKJP, der Turm der Sinne gGmbH sowie von Mensa in Deutschland erhalten die Zeitschrift GuG zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.

Anzeigen/Druckunterlagen: Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240-315, Fax: 06826 5240-314, E-Mail: schmidt@spektrum.de

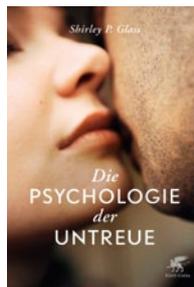
Anzeigenpreise: Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 15 vom 1.11. 2015.

Gesamtherstellung: Vogel Druck und Medienservice GmbH, Hönchberg

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2016 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

Bildnachweise: Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

ISSN 1618-8519



★★★★★

Shirley P. Glass

DIE PSYCHOLOGIE DER UNTREUE

Aus dem Englischen von Susanne Nagel.
Klett-Cotta, Stuttgart 2015, 448 S.,
€ 24,95

Wieder zueinander finden

Vom richtigen Umgang mit dem Fremdgehen

Der häufigste Scheidungsgrund lautet: Untreue. Sie ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft, und doch wissen wir überraschend wenig darüber: Aus welchen Gründen werden Partner einander untreu? Betrügen eher Frauen oder Männer? Welchen Stellenwert hat ein Seitensprung oder eine Affäre für die Beziehung von Paaren? Und wie sollte, wie kann man damit umgehen – oder sich davor schützen?

Diese Fragen begegneten der 2003 verstorbenen Shirley P. Glass bei ihrer Arbeit immer wieder. Die US-amerikanische Psychologin war viele Jahre lang als Paar- und Familientherapeutin tätig und begleitete Paare, deren Beziehung durch Untreue erschüttert wurde, auf dem schwierigen Weg zurück zueinander. Glass stellte dabei fest, dass es – entgegen der traditionellen Vorstellung – selbst bei an sich glücklichen Partnerschaften zu Seitensprüngen kommt. Ihr Buch, das in den Vereinigten Staaten bereits 2003 unter dem Originaltitel »NOT ›Just Friends« erschien, fußt auf zahlreichen eigenen Beobachtungen und Studien rund um das Thema. Glass präsentiert darin ihren auf wissenschaftlichen Fakten basierenden therapeutischen Ansatz.

Frauen und Männer gehen gleich häufig fremd

So gibt die Autorin viele praktische Tipps, während sie an geeigneter Stelle jeweils empirische Forschungsergebnisse einfließen lässt. Wie zum Beispiel eine große Befragung in den USA ergab, unterscheidet sich die Häufigkeit von außerehelichem Sex bei Männern und Frauen unter 40 Jahren nicht. Zu jedem Ratschlag skizziert Glass außerdem Fälle aus ihrer eigenen Praxis.

Die Psychologin beschreibt Schritt für Schritt die einzelnen Phasen nach dem Auffliegen einer Affäre, aus Sicht des betrogenen ebenso wie aus der des untreuen Partners, und sie geht auch auf die Situation des oder der Geliebten ein. Glass zeigt Wege auf, wie

man mit Untreue umgehen, einfühlsam miteinander kommunizieren und sich vor weiteren Vorfällen schützen kann. Sie nimmt ihre Leser an die Hand: Ihr Buch eignet sich in erster Linie als Ratgeber für Paare, die nach einem solchen Vertrauensbruch nicht weiterwissen. Aber auch diejenigen, die in einer Beziehung leben, in der Untreue (noch) kein Thema ist, werden viel Nutzen daraus ziehen können: Denn Glass beschreibt den oft schmalen Grad zwischen Freundschaft, Partnerschaft und Affäre, skizziert die häufigsten Warnhinweise sowie typische Persönlichkeitsmuster, die mehr oder weniger anfällig für eine Affäre machen.

Die Autorin, die bereits im Alter von 19 Jahren ihren Mann Barry heiratete, war selbst eher konservativ – entsprechend hinterfragt sie in ihrem Buch das Standardmodell monogamer Beziehungen an keiner Stelle. So erscheinen manche Empfehlungen durch die liberal-europäische Brille betrachtet vielleicht überzogen, wie etwa der kategorische Appell: »Flirten Sie nicht!« Allerdings plädiert Glass vor allem dafür, dass gegenseitiges Verständnis und Respekt die wichtigsten Fundamente einer Partnerschaft sind. Und das dürfte nicht nur in der Ehe, sondern für alle Beziehungen gelten.

Marlene Höbel-Alliſat studiert Psychologie an der Universität Frankfurt.

Das Gehirn & Geist-Schau fenster

Weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Tom Moderlak: **Intersubjektivität als Philosophisch-Anthropologische Kategorie**

Arnold Gehlen und Michael Tomasello
Dr. Kovac, Hamburg 2016, 166 S., € 76,80

Thomas Nagel: **Geist und Kosmos** Warum die materialistische neodarwinistische Konzeption der Natur so gut wie sicher falsch ist

Suhrkamp, Berlin 2016, 187 S., € 14,-

Katharina Ohana: **Keiner kann anders, als er ist** Deshalb müssen wir freier werden: Willensfreiheit zwischen Wiederholungszwang und neurobiologischem Determinismus

Waxmann, Münster 2015, 204 S., € 29,90

Manfred Spitzer: **Gelegenheit macht Liebe, Kleider machen Leute und der Teufel macht krank**

Schattauer, Stuttgart 2016, 316 S., € 24,99

Psychologie und Gesellschaft

Hans U. Brauner: **Ent-Bürgerlichung**

Allitera, München 2016, 128 S., € 18,90

Barry Schwartz: **Warum wir arbeiten**

Fischer, Frankfurt am Main 2016, 112 S., € 9,99

Medizin und Psychotherapie

Gunter Frank: **Gebrauchsanweisung für Ihren Arzt**

Was Patienten wissen müssen

bth, München 2016, 304 S., € 19,99

Winfried Graninger: **Schluss mit Schmerzen** Die häufigsten Schmerzarten verstehen und richtig behandeln
Goldmann, München 2016, 160 S., € 8,99

Beate Wimmer-Puchinger, Karin Gutiérrez-Lobos, Anita Riecher-Rössler (Hg.): **Irrsinnig weiblich – Psychische Krisen im Frauenleben: Hilfestellung für die Praxis**

Springer, Berlin, Heidelberg 2016, 245 S., € 39,99

Kinder und Familie

Paul David Böhre: **Teenie-Leaks** Was wir wirklich denken (wenn wir nichts sagen)

Ullstein, Berlin 2016, 192 S., € 9,99

Elsebeth Jensen: **Schule braucht Beziehung** Gelungene Lehrer-Eltern-Gespräche

Beltz, Weinheim 2016, 255 S., € 19,95

Katja Schönherr: **18!** Was du darfst, was du musst, was du kannst

Eichborn, Köln 2016, 240 S., € 14,99

Ratgeber und Lebenshilfe

Christine Caine: **Der Angst keine Chance** Mein Weg zu einem Leben ohne Furcht

Gerth, Aßlar 2016, 256 S., € 15,99

John Erpenbeck: **Stoppt die Kompetenzkatastrophe!** Wege in eine neue Bildungswelt

Springer, Berlin, Heidelberg 2016, 266 S., € 14,99

Pico Iyer: **Die Kunst des Innehaltens**

Fischer, Frankfurt am Main 2016, 96 S., € 9,99