Die Wirkung von Meditation auf das Gehirn ist eines der Felder, für die sich viele Menschen interessieren.

FOTOLIA / CONTRASTWERKSTATT

Alles über das Gehirn

Drei Sammelbände umreißen, was wir über unser Denkorgan wissen

Diese Sammlung von Beiträgen aus der Wochenzeitung »Die Zeit« und anderen Publikationen des »Zeit«-Verlags widmet sich der Erforschung von Gehirn, Bewusstsein und Persönlichkeit. In mehr als 80 Artikeln treten Hirnforscher aus Medizin, Biologie, Psychologie und Philosophie auf. Sie äußern sich zu fundamentalen Fragen: Ist Selbstfindung möglich? Was ist Bewusstsein, und wie verändert es sich im Schlaf oder im Koma? Was geschieht, wenn wir lernen, altern oder Krankheiten durchstehen? Was ist Intuition – und gehen Bauchentscheidungen vom Gehirn aus?

Viele Texte sind besonders mit Blick auf die Informationsflut unserer Tage interessant. Sie handeln etwa davon, ob Meditation und Zeitlupenseminare aus dem Dilemma zwischen »zu wenig Zeit« und der Angst vor »zu viel Zeit« herausführen können, ob Stress ein »Freund« oder ein »Feind« sein kann und ob das Scheitern als Fluch oder als Segen zu betrachten ist. Beinah einstimmig identifizieren Forscher unsere sozialen Kontakte als ausschlaggebenden Faktor dafür, wie glücklich wir sind, denn das Gehirn ist ein soziales Organ: Freunde fangen uns auf, spornen uns an und sind für ein gutes Leben unabdingbar.

Jeder einzelne Artikel destilliert spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft und wirft gleich wieder neue Fragen auf. Sämtliche Beiträge sind zwischen 2003 und 2014 erschienen. Innerhalb jedes Bands (»Die Welt im Kopf«, »Das Rätsel Bewusstsein« und »Das gute Leben«) sind die Beiträge zwar verschiedenen Kapiteln zugeteilt, aber weder chronologisch sortiert noch thematisch gebündelt. Daraus entstehen immer wieder inhaltliche Sprünge und Wiederholungen. Letztere lassen sich kaum vermeiden, da die meisten Texte ursprünglich nur für sich standen und nicht in ein größeres Werk eingebettet waren. Die Wiederholungen zeigen dem Leser zudem, wie stark Forschungsergebnisse miteinander vernetzt und voneinander abhängig sind.

Die Autoren stellen vor allem die Arbeiten deutscher Forscher vor, ordnen diese aber in das internationale Umfeld ein. Neben aufschlussreichen Berichten, Porträts und Reportagen stößt man auf lebendige Interviews, in denen ausgewählte Wissenschaftler direkt zu Wort kommen. Fachbegriffe und relevante Hintergrundinformationen werden in kurzen Einschüben erklärt. Grafiken sowie Kurzbeschreibungen und Fotos der Forscher ergänzen die Texte. So gelingt es den Autoren, die geballten Informationen abwechslungsreich zu präsentieren.

Die dreibändige Edition beleuchtet das Gehirn aus verschiedenen Blickwinkeln. Die Leser lernen medizinische und biologische ebenso wie psychologische und philosophische Perspektiven kennen. Dieser interdisziplinäre Zuschnitt ergibt ein umfassendes und spannendes Gesamtwerk – lesenswert!

Franziska Müschenich hat Biologie und Kognitionswissenschaften studiert. Sie arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.

★★★★★

TIPP DES MONATS

Andreas Sentker (Hg.)

UNSER GEHEIMNISVOLLES ICH
(3 Bände)

Springer Spektrum, Berlin und Heidelberg 2015, € 59,99

★★★★★

Bernard Schwartz, John V. Flowers

WAS THERAPEUTEN FALSCH MACHEN

50 Wege, Ihre Klienten zu vergraulen

Klett-Cotta, Stuttgart 2015, 219 S., € 24,95

Behandlungsabbruch

Warum Psychotherapien misslingen – und wie man es verhindert

Zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn stürzen sich engagierte Psychotherapeuten voller Begeisterung in die Arbeit. Doch die anfängliche Euphorie weicht mit der Zeit häufig Frustration. Denn etliche Klienten brechen die Therapie vorzeitig ab. Für die Behandelnden hat das meist keinen ersichtlichen Grund: Sie werden sich der Unzufriedenheit ihrer Patienten erst bewusst, wenn diese nicht mehr zu vereinbarten Terminen erscheinen.

Dass Therapeuten mitverantwortlich für die hohe Abbruchrate sind, sei erwiesen, so die Autoren dieses Buchs. Die beiden Psychotherapeuten arbeiten als Supervisoren (Berater) ihrer Kollegen und haben die häufigsten Behandlungsfehler zusammengetragen. Jedes der 50 Kapitel widmen die Autoren einem davon. Sie beschreiben ihn zunächst anhand eines konkreten Fallbeispiels. Dann erklären sie, worin genau das Problem besteht und wie man es vermeiden kann. Schließlich geben sie konkrete Tipps, wie das in der Berufspraxis gelingen kann. Dabei stützen sie sich auf wissenschaftlich begründete Strategien, die erwiesenermaßen die Rate der Therapieabbrüche senken. In einem separaten Abschnitt befassen sich die Autoren mit speziellen Fragen in der therapeutischen Arbeit mit Kindern.

Laut den Experten liegt die folgenschwerste Schwäche vieler Therapeuten darin, die eigene Fehlbarkeit nicht zu akzeptieren. Würden die Behandelnden über ihren Schatten springen und mehr an sich arbeiten, könnten sie zu besseren Therapeuten werden. Schwartz und Flowers beschreiben, wie man eine Therapie falsch beginnt oder beendet, die Beziehung zu einem Klienten ruiniert, Grenzen ungenau setzt, negative Einstellungen verschlimmert und schließlich den eigenen Burnout herbeiführt. Auch warnen sie ihre Kollegen davor, die psychische Widerstandskraft (Resilienz) ihrer Klienten zu unterschätzen. Viele Beeinträchtigungen verschwänden auch ohne professionelle Behandlung wieder – Psychotherapeuten dürften sich nicht zu wichtig nehmen.

Gehirn&Geist-Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

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

2 JAN BECKER
Du kannst schaffen, was du willst – Die Kunst der Selbsthypnose
Piper, München 2015, 288 S., € 14,99

3 THORSTEN HAVENER
Ohne Worte – Was andere über dich denken
Rowohlt, Reinbek 2014, 268 S., € 14,99

4 STEPHEN LAW, JULIAN BAGGINI
Philosophie in 30 Sekunden
Librero, Kerkdriel 2014, 160 S., € 9,95

5 OLIVER SACKS
Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte
Rowohlt, Reinbek 2008, 282 S., € 8,–

6 DAVID PAPINEAU
Philosophie – Eine illustrierte Reise durch das Denken
WBG, Darmstadt 2015, 224 S., € 9,95

7 LUISE REDDEMANN
Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie
Klett-Cotta, Stuttgart 2015, 180 S., € 23,95

8 GERALD HÜTHER
Etwas mehr Hirn, bitte
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015, 187 S., € 19,99

9 MARSHALL B. ROSENBERG
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Junfermann, Paderborn 2014, 240 S., € 21,90

10 DANIEL KAHNEMAN
Schnelles Denken, langsames Denken
Pantheon, München 2014, 624 S., € 16,99

Nach Verkaufszahlen von media control gelistet

Im Anhang geben Schwartz und Flowers ihren Lesern mehrere Fragebogen mit auf den Weg. Mit deren Hilfe kann man die eigene therapeutische und interkulturelle Kompetenz ebenso einschätzen wie das persönliche Menschenbild. Auf weitere Hilfsmittel dieser Art weisen die Autoren hin.

Man darf annehmen, dass den meisten Therapeuten die vorgestellten Fehler grundsätzlich bekannt sind, zumal bereits im Psychologie- oder Medizinstudium vor gängigen Patzern gewarnt wird. Doch den Erfahrungen von Schwartz und Flowers zufolge tappen Nachwuchstherapeuten zu Beginn ihrer Laufbahn reihenweise in diese Fallen. Eine Psychotherapie ist ein hochkomplexer Prozess, in dem die Behandelnden zugleich empathisch-zuwendend sein als auch rational-kognitiv die nächsten Therapieschritte abwägen müssen. Ein schwieriger Spagat, bei dem man leicht selbst Offensichtliches übersieht.

Das empfehlenswerte Buch gibt zahlreiche Denkanstöße, um die eigene Therapiepraxis zu hinterfragen und zu verbessern. Zudem ist es wie ein Nachschlagewerk verwendbar und liefert enorm viele hilfreiche Ratschläge. Bei alldem ist das Werk unterhaltsam und fachlich überzeugend – nicht zuletzt durch Verweise auf aktuelle Forschungsarbeiten und Zitate bekannter Psychologen. Wenn die Leser der Zielgruppe den Mut haben, sich auf Veränderung und Selbstreflexion einzulassen, können sie von der Lektüre sicher profitieren.

Nele Langosch ist Diplompsychologin und Journalistin in Hamburg.

Das Gehirn&Geist-Schaufenster

Weitere Neuerscheinungen

Hirnforschung und Philosophie

Hans Sixl: **Naturwissenschaft des Geistes** Was ist er, was macht er und wie ist er entstanden?
Wagner, Gelnhausen 2015, 364 S., € 15,90

Manfred Spitzer: **Cyberkrank!** Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert
Droemer, München 2015, 320 S., € 22,99

Psychologie und Gesellschaft

Jens Bergmann: **Der Tanz ums Ich** Risiken und Nebenwirkungen der Psychologie
Pantheon, München 2015, 240 S., € 14,99

Jens Förster: **Was das Haben mit dem Sein macht** Die neue Psychologie von Konsum und Verzicht
Pattloch, München 2015, 332 S., € 19,99

Manfred Lütz: **Wie Sie unvermeidlich glücklich werden** Eine Psychologie des Gelingens
Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2015, 192 S., € 17,99

Franz M. Wuketits: **Mord. Krieg. Terror.** Sind wir zur Gewalt verurteilt?
Hirzel, Stuttgart 2015, 148 S., € 22,80

Medizin und Psychotherapie

Xavier Amador: **Lass mich – mir fehlt nichts!** Ins Gespräch kommen mit psychisch Kranken
Thieme, Stuttgart 2015, 320 S., € 19,99

Jörg Bossenmayer: **Wider die ärztliche Kunst?** Recht und Unrecht in der Medizin
Thieme, Stuttgart 2015, 144 S., € 19,99

Rainer Schmitt: **Depression – Raus aus der Abwärtsspirale** Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige, Helfer und Interessierte
Schulz-Kirchner, Idstein 2015, 72 S., € 9,49

Mirjam Tanner: **Compassion Focused Therapy – Mitgefühl im Fokus**
Ernst Reinhardt, München 2015, 170 S., € 24,90

Kinder und Familie

Wolfgang Schönig, Christina Schmidtlein-Mauderer (Hg.): **Inklusion sucht Raum** Porträtierte Schulentwicklung
hep, Bern 2015, 256 S., € 37,–

Martin Menzel-Bösing: **Das Kindeswohl schützen** Eine Aufgabe für Ärzte, Angehörige der Medizinalfachberufe und Lehrer
Schulz-Kirchner, Idstein 2015, 88 S., € 13,99

Ratgeber und Lebenshilfe

Maja Günther: **Haltung zeigen** Wege zu mehr Souveränität und innerer Stärke
Ellert & Richter, Hamburg 2015, 192 S., € 14,95

Felix Klemme: **Natürlich sein** Das ganzheitliche Life-Coaching-Programm
Knaur Balance, München 2015, 224 S., € 19,99

Carmen Maria Poller: **Gesundes Selbstbewusstsein: Stresskiller Nr. 1** Mein Leben positiv verändern
Ellert & Richter, Hamburg 2015, 189 S., € 14,95

★★★★☆

Jean-Gabriel Causse

DIE UNGLAUBLICHE KRAFT DER FARBEN

Aus dem Französischen von Pauline Kurbasik

Hanser, München 2015, 191 S., € 19,90

Herzen müssen nicht rot sein

Was Farben in uns auslösen, hängt von unserem Umfeld ab

Rot steht für die Liebe, Blau beruhigt. Das sind zwei von unzähligen Aussagen über die Wirkung von Farben. Der französische Designer Jean-Gabriel Causse begibt sich auf das nicht ganz einfache Terrain der Farbpsychologie, auf dem sich wissenschaftliche Studien mit Esoterischem mischen. In diesem Gemenge zieht der Autor eine klare Linie. Für Farbsymbolik hat er nicht viel übrig; psychologische Wirkungen und Bedeutungen von Farben sind für ihn gesellschaftliche Konstrukte.

Causse beginnt mit einem Abriss über die visuelle Wahrnehmung des Menschen. Er beschreibt Grundlagen der Optik ebenso wie den Aufbau des Auges und packt Wissenshäppchen dazu, mit denen man etwa auf Partys angeben kann. In den folgenden Buchabschnitten trägt der Autor allerhand Studien über Farbwahrnehmung zusammen, lässt es bei ihrer Auswahl, Bewertung und Interpretation aber manchmal an wissenschaftlicher Distanz vermissen. Nichtsdestoweniger versammelt er viel Interessantes. Unter anderem erklärt er, wie Pharmaunternehmen über das Kolorit von Tabletten die Heilung fördern wollen oder wie das Aussehen eines Jogurts seinen Geschmack beeinflusst.

Das Werk ist kurzweilig geschrieben und vermittelt den Lesern einen guten Überblick über das Thema. Zahlreiche Quellen belegen den Text und laden zur tiefer gehenden Lektüre ein.

Kerstin Pasemann ist Biologin und Wissenschaftsjournalistin in Darmstadt.

WENN DER SCHUH EINMAL DRÜCKT:

Spektrum RATGEBER

ALS PDF ZUM DOWNLOAD

In unserer Digitalreihe **Spektrum RATGEBER** finden Sie wichtige Tipps zu Themen, die den Alltag betreffen – ob beruflich oder privat.

Ratgeber »Glück« (€ 4,99)

Ratgeber »Liebe und Freundschaft« (€ 4,99)

Ratgeber »Beruf und Karriere« (€ 4,99)

ISTOCK / BGBLUE

Diese und weitere Ausgaben erhalten Sie unter:

www.spektrum.de/ratgeber

Hier QR-Code per Smartphone scannen!

★★★★☆

Douwe Draaisma

WIE WIR TRÄUMEN

Galiani, Berlin 2015, 320 S., € 22,99

Rätselhafte Fantasien

Ein Psychologe erkundet die Welt, in die wir allnächtlich eintauchen

Träumt man in Schwarz-Weiß oder in Farbe? Die meisten Menschen kommen ins Grübeln, wenn man sie mit dieser Frage konfrontiert. Einigen Psychologen zufolge hängt die Antwort vor allem davon ab, ob man mit einem Schwarz-Weiß- oder einem Farbfernseher aufgewachsen ist. Vor der Erfindung von Fotografie, Film und Fernsehen seien Träume ausnahmslos bunt gewesen. Der niederländische Psychologe Douwe Draaisma verwirft diese Hypothese in seinem neuen Buch.

Laut Draaisma sprechen Psychologen und Psychotherapeuten erst seit den 1950er Jahren von schwarzweißen Träumen. Davor sei es üblich gewesen, sie als »grau« oder »schummrig beleuchtet« zu charakterisieren oder sie mit monochromen Zeichnungen zu vergleichen. Zudem sei in der gesamten abendländischen Malerei von der Antike bis zur frühen Moderne nicht zwischen schwarz-weißen und farbigen, sondern zwischen monochromen und polychromen Werken unterschieden worden. Die Schwarz-Weiß-Fotografie, so der Autor, habe streng genommen bis zur zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts gar nicht existiert. Die Fotos jener Zeit hätten silbrig, rosa und gelb geschimmert. Erst seit sich die Farbfotografie durchgesetzt habe, spreche man auch von Schwarz-Weiß-Bildern.

Sich auf zahlreiche Studien stützend, verweist Draaisma sodann darauf, was die statistische Analyse von Traumdaten zu Tage gefördert hat. Demnach tauchen die Parameterpaare Schwarz/Weiß, Rot/Grün und Blau/Gelb in Träumen am häufigsten auf. Die Sprachevolution habe sukzessiv Begriffe für genau diese Farben hervorgebracht. Träume seien jedoch mitnichten Filmvorführungen im Kopf, schreibt der Autor. Vielmehr entsprächen sie den vagen und schematischen Vorstellungen, die sich typischerweise beim Lesen eines Romans einstellen.

Der Psychologe geht auch auf andere Phänomene ein, etwa die rätselhaften Nacktträume, in denen man sich unbekleidet unter wildfremden Menschen wiederfindet. Auch befasst er sich mit Flug-, Klar- und Prüfungsträumen und versucht Alb- wie sexuellen Träumen auf den Grund zu gehen. Spannend zu lesen sind seine Erörterungen, worin sich die Träume Blinder von denen Sehender unterscheiden. Und er bemüht sich zu erschließen, in welcher Geschwindigkeit Traumereignisse ablaufen.

Draaisma wirft etliche Fragen auf, die nur stellen kann, wer mit der Geschichte der Traumforschung hervorragend vertraut ist. Ein weiteres Mal erweist er sich als skeptischer Aufklärer, exzellenter Geschichtenerzähler und Rechercheur, der mit verblüffenden Erkenntnissen und Informationen aufwartet. Vorwerfen kann man ihm allenfalls, an einigen Stellen nicht genügend zwischen Träumen und Traumberichten differenziert zu haben.

Frank Ufen ist promovierter Soziologe und Wissenschaftsjournalist in Marne.

★★☆☆☆

Tina Horlitz, Astrid Schütz

ADHS: HIMMELWEIT UND UNTER DRUCK

Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene Erwachsene und Jugendliche

Springer, Berlin und Heidelberg 2015, 100 S., € 19,99

Keine Kinder-Erkrankung

Fiktive Dialoge über ADHS bei Erwachsenen

»Lange Zeit war der Irrtum verbreitet, AD(H)S wüchse sich aus«, schreiben die Psychologinnen Tina Horlitz und Astrid Schütz in ihrem Buch. Inzwischen scheint klar: Die Symptome verschwinden im Erwachsenalter nicht, sie verändern sich nur. Doch sowohl das Wissen darüber als auch die Hilfsangebote für Betroffene seien begrenzt, so die Autorinnen. Darum hätten sie ein Handbuch geschrieben, das über die Störung informiert und zudem praktische Übungen und Tipps bereithält. Hintergrundwissen vermittelt das Buch in offensichtlich gestellten Gesprächen zwischen Patientin Anny und ihrem Therapeuten Herrn Fichte. Eigentlich könnten diese Dialoge viel vermitteln, etwa über ADHS-Symptome wie den Hyperfokus, einen seltenen Zustand überscharfer Aufmerksamkeit. Aber sie wirken gekünstelt: Während er sich in seitenlangen Erklärungen ergeht, hört sie geduldig mit, stimmt immer zu und stellt freundlich-interessierte Zwischenfragen. Das nimmt man beiden nicht ab. Ein authentischerer Blick in eine Therapiesitzung wäre spannender gewesen.

Liesa Klotzbücher ist Psychologin und Mitarbeiterin bei »Gehirn&Geist«.