MEIN LIEBLINGSBUCH

Lektüretipps von klugen Köpfen

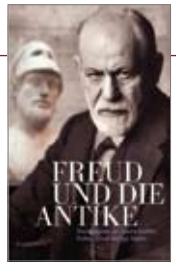
ANDRÉ FRANK ZIMPEL ist Professor für Erziehungswissenschaft und Psychologie an der Universität Hamburg.

Gerald Hüther
WAS WIR SIND UND WAS WIR SEIN KÖNNTEN
Ein neurobiologischer Mutmacher
[S. Fischer, Frankfurt am Main 2011, 224 S., € 18,95]

Ressourcen lassen sich ausbeuten, bis sie versiegen; einmal geweckte Potenziale entwickeln sich dagegen von selbst. Mit dieser sprachlichen Unterscheidung erschloss mir Gerald Hüther eine zentrale Erkenntnis der modernen Hirnforschung: Das menschliche Gehirn ist flexibler als vielfach angenommen. Doch anstatt dieses Potenzial zu nutzen, beute der Mensch seine Ressourcen aus, beklagt der Neurobiologe von der Universität Göttingen. Burnout und andere psychosomatische Beschwerden seien die Folgen.

Hüther widerspricht mechanistischen Vorstellungen des menschlichen Gehirns: Es sei in viel stärkerem Maß als bisher bekannt sozial und kulturell geformt und deshalb nur in diesem Zusammenhang wirklich zu begreifen. Kurz und allgemein verständlich erläutert er Befunde der modernen Hirnforschung und streut eigene Studien sowie Gleichnisse ein. Gemeinsam formen sie ein zeitkritisches, aufrüttelndes Gesamtbild: Zu viele Menschen verschwendeten ihre Energie damit, längst überholte Normen und Vorgaben zu erfüllen, wie sie etwa auch schulischen Lehrplänen zu Grunde lägen. Leistungsansprüche und Wettbewerb erzeugten Fachidioten, aber keine gebildeten, in sich ruhenden und beziehungsfähigen Persönlichkeiten. Begeisterung sei dagegen der Dünger fürs Hirn: Der Mensch lerne vor allem das, was ihm wichtig sei.

Diese Lektüre empfehle ich allen, die sich gern davon überzeugen lassen wollen, dass die Potenziale ihres Gehirns längst nicht ausgeschöpft sind. Hüther macht uns damit Mut, das zu werden, was wir sein wollen.



Claudia Bentien, Hartmut Böhme, Inge Stephan (Hg.)
FREUD UND DIE ANTIKE
[Wallstein, Göttingen 2011, 474 S., € 34,90]

DIE VERGANGENHEIT AUSGRABEN

Parallelen zwischen Psychoanalyse und Antike

Schutt wegschaffen, Verborgenes enthüllen und rekonstruieren – mit solchen Vokabeln lässt sich nicht nur eine archäologische Ausgrabung beschreiben: Sie könnten ebenso gut einen psychoanalytischen Prozess schildern. Was die Konzepte und Praxis der freudschen Seelenkunde mit der Erforschung der Antike gemeinsam haben und inwiefern sie gar in ihr gründen, schildert dieser Sammelband. Zu den Autoren der 18 Beiträge zählen auch die Herausgeber: Claudia Bentien arbeitet als Germanistin an der Universität Hamburg; Hartmut Böhme und Inge Stephan sind Kulturwissenschaftler an der Humboldt-Universität Berlin.

Der Wiener Nervenarzt Sigmund Freud (1856 – 1939) zog unter anderem mythologische Figuren wie Ödipus und Elektra als Namensgeber für unbewusste seelische Prozesse heran. Die Berliner Literaturwissenschaftlerin Paola Traverso zeigt, auf welchen Wegen die griechischen Mythen in Freuds Theorie der Traumdeutung Eingang fanden. Ihr Marburger Kollege Thomas Anz untersucht, wie sich antike Emotionstheorien in psychoanalytischen Konzepten niederschlugen.

Fazit des Buchs: Freud war fasziniert von den Relikten der Vergangenheit – egal, ob es sich dabei um antike Fundstücke oder um unbewusste Prozesse der menschlichen Psyche handelte. Doch es war nicht nur sein Faible für historische Forschung, Kleinkunst und Kulturstätten, die den Begründer der Psychoanalyse und das Altertum verbanden. Er selbst schrieb im Jahr 1907: »Es gibt wirklich keine bessere Analogie für die Verdrängung, die etwas Seelisches zugleich unzugänglich macht und konserviert, als die Verschüttung, wie sie Pompeji zum Schicksal geworden ist und aus der die Stadt durch die Arbeit des Spatens wieder entstehen konnte.«

Die Lektüre des Bands vermittelt eine amüsante Erkenntnis: Die wohl bekannteste Schule der Psychotherapie gäbe es heute wohl nicht, hätte Sigmund Freud keine Schwäche für das Graben in der Vergangenheit gehabt.

Christine Baumgartner *arbeitet als Journalistin in Wien.*

Rolf Arnold
WIE MAN EIN KIND ERZIEHT, OHNE ES ZU TYRANNISIEREN
29 Regeln für eine kluge Erziehung
[Carl Auer, Heidelberg 2011, 172 S., € 16,95]

BESONNEN LENKEN – STRAFEN VERMEIDEN

Ein Erziehungsratgeber, der zu viel verlangt

Werden Kinder zu kleinen Haustyrannen, wenn ihre Eltern ihnen zu viel Fürsorge und Aufmerksamkeit schenken? Mit dieser These erregte zuletzt der Psychiater Michael Winterhoff Aufsehen. Seine Befürchtung ist nicht neu: »Die Kinder von heute sind Tyrannen. Sie widersprechen ihren Eltern, kleckern mit dem Essen und ärgern ihre Lehrer«, stellte bereits Sokrates fest. Laut Lexikon ist der Tyrann ein Gewaltherrscher, der widerrechtlich Macht hat und seine Untergebenen schikaniert. Aber passt diese Beschreibung wirklich auf einen dickköpfigen Dreijährigen oder eine vorlaute Fünfjährige?

Rolf Arnold, Pädagogikprofessor an der Technischen Universität Kaiserslautern, distanziert sich von dieser Vorstellung und dreht den Spieß um: Um zu verhindern, dass die Erziehung die Kinder tyrannisiert, legt er Eltern, Lehrern und Erziehern 29 Regeln ans Herz. Der Autor zielt damit auf die Unsicherheit und Versagensängste der heutigen Elterngeneration: Wie gehe ich mit aggressivem Verhalten um? Wie begrenze ich den Medienkonsum? Wie viel Nähe und Distanz sind gut und nötig?

Arnolds Maßnahmen sind dem autoritativen Erziehungsstil zuzuordnen: partnerschaftlich die Eigenverantwortung des Kindes fördern, aber zugleich das Verhalten lenken und konsequent sein. Die Basis dafür sei eine gute Beziehung – das ist derzeit Konsens unter Erziehungsexperten (siehe auch G&G 4/2011, S. 14). Doch während zum Beispiel der dänische Familientherapeut Jesper Juul den Eltern zu mehr Gelassenheit rät und bewusstes Erziehen für unwirksam oder gar schädlich hält, legt Arnold in seinen Regeln den Fokus auf konsequentes, aber angemessenes und besonnenes Verhalten: »Übe konsequente Erziehung! Vermeide oder korrigiere Überreaktionen! Arbeite mit Ermutigung, vermeide Disziplinierung! Lebe die Werte, die dein Kind (er)leben soll! Schärfe deinen liebenden Blick!« Beispiele vor allem aus dem Schulalltag veranschaulichen den Sinn und die praktische Umsetzung der jeweiligen Regel.

Aussagen wie »Meide die Sackgassen der Erziehung« sind allerdings viel zu allgemein gehalten. Und ob der Autor seine 29 Regeln für Kinder und Jugendliche *sämtlicher* Altersstufen als sinnvoll erachtet, bleibt ebenfalls unklar. Noch dazu hat sich Arnold für die klassische Ratgebersprache entschieden: Wenn-dann-Verknüpfungen, Merksätze und Checklisten etwa für Sanktionen sowie viele Übungen kennzeichnen seinen Stil. Damit tut sich der Autor keinen Gefallen, denn der komplexe Inhalt passt nicht so recht in die Verpackung einer Gebrauchsanweisung.

Dabei holt das Buch seine Leser inhaltlich nicht in ihrer Verunsicherung ab – im Gegenteil: Es verlangt zu viel von ihnen. Tritt im Umgang mit Schülern oder dem eigenen Nachwuchs ein echtes Problem auf, dürfte es praktisch unmöglich sein, gedanklich die 29 Regeln durchzugehen, um eine passende Anregung zu finden. Verunsicherten Eltern auf der Suche nach Orientierung täte da eine Anleitung zum gelassenen Umgang mit ihren Kindern besser.

Trotz dieser Wermutstropfen legt Arnold eine ausgewogene Sammlung von Erziehungstipps vor – von konventionellen Ratschlägen etwa zur Regulation kindlichen Medienkonsums bis hin zu neuen Methoden wie Fragen, die Kinder zum Nachdenken anregen, anstatt sie zu dirigieren. Dank der zahlreichen Übungen, Checklisten und praktischen Tipps eignet sich das Buch vor allem als Lehrmaterial für Aus-, Fort- und Weiterbildungen.

Katja Schwab *ist Diplompsychologin und freie Journalistin. Sie lebt mit ihren zwei Kindern in Berlin.*

SCHAUFENSTER – WEITERE NEUERSCHEINUNGEN

HIRNFORSCHUNG UND PHILOSOPHIE

- Chabris, C., Simons, D.: DER UNSICHTBARE GORILLA
  Wie sich unser Gehirn täuschen lässt [Piper, München 2011, 400 S., € 19,95]
- Dresler, M. (Hg.): KOGNITIVE LEISTUNGEN
  Intelligenz und mentale Fähigkeiten im Spiegel der Neurowissenschaften [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2011, 319 S., € 34,95]
- Kreissl, R.: WO LASSEN SIE DENKEN? Warum der Glaube an die Wissenschaft uns dumm macht [Diederichs, München 2011, 175 S., € 16,99]
- Pörksen, B. (Hg.): SCHLÜSSELWERKE DES KONSTRUKTIVISMUS
  [VS, Wiesbaden 2011, 588 S., € 59,95]

PSYCHOLOGIE UND GESELLSCHAFT

- Eagleton, T.: DAS BÖSE [Ullstein, Berlin 2011, 224 S., € 18,–]
- Gerrig, R.J., Zimbardo, P.G.: PSYCHOLOGIE – DAS ÜBUNGSBUCH
  Das Prüfungstraining zum Zimbardo [Pearson, München 2011, 197 S., € 19,95]
- Kalka, J.: WINNENDEN Ein Amoklauf und seine Folgen
  [DVA, München 2011, 240 S., € 17,99]
- Wentura, D.: KOGNITIVE PSYCHOLOGIE [VS, Wiesbaden 2011, 120 S., € 12,95]

MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

- Ammerer, H.: AM ANFANG WAR DIE PERVERSION – RICHARD VON KRAFFT-EBING
  Psychiater und Pionier der modernen Sexualkunde [Styria Premium, Wien 2011, 447 S., € 24,95]
- Schmidt, W.: DICKER HALS UND KALTE FÜSSE Was Redensarten über Körper und Seele verraten [Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011, 224 S., € 19,99]
- Schneider, F. (Hg.): PSYCHIATRIE 2020 [Springer, Heidelberg 2011, 80 S., € 19,95]
- Tschan, R.: WENN DIE SEELE TAUMELT Somatoformer Schwindel – ein Ratgeber
  [Huber, Bern 2011, 104 S., € 14,95]

KINDER UND FAMILIE

- Brill, S., Pepper, R.: WENN KINDER ANDERS FÜHLEN Identität im anderen Geschlecht [Reinhardt, München 2011, 224 S., € 24,90]
- Kindt, A.: WENN KINDER DEN KONTAKT ABBRECHEN Hilfestellung und Strategien einer verlassenen Mutter [Südwest, München 2011, 176 S., € 16,99]
- Linderkamp, F., Hennig, T., Schramm, S.A.: ADHS bei Jugendlichen
  Das Lerntraining LeJA [Beltz, Weinheim 2011, 219 S., € 39,95]
- Pauen, S.: VOM BABY ZUM KLEINKIND
  Entwicklungstagebuch zur Beobachtung und Begleitung in den ersten Jahren [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2011, 260 S., € 19,95]

RATGEBER UND LEBENSHILFE

- Genneper, G., Kamphausen, R.: WENN TIERE IHRE MENSCHEN SPIEGELN
  Wie Haustiere unsere Probleme übernehmen
  [Aquamarin, Grafing 2011, 160 S., € 9,95]
- Orbuch, T.L.: DIE 5 GEHEIMNISSE GLÜCKLICHER PAARE Verblüffende Erkenntnisse aus über 20 Jahren Forschung [Goldmann, München 2011, 320 S., € 8,99]
- Wehrle, M.: ICH ARBEITE IN EINEM IRRENHAUS Vom ganz normalen Büroalltag
  [Econ, Berlin 2011, 283 S., € 14,99]

Achim Peters
DAS EGOISTISCHE GEHIRN
Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft
[Ullstein, Berlin 2011, 336 S., € 19,99]

STRESSMANAGEMENT GEGEN HEISSHUNGER

Ein neurologisch fundierter Diätplan

Auf den verkaufsfördernden Effekt von neuen Diätversprechen kann man sich verlassen. Ähnliches gilt derzeit für Buchtitel, die dem Wort »Gehirn« ein beliebiges Adjektiv voranstellen. Der Lübecker Medizinprofessor Achim Peters hat in diesem Buch beides kombiniert – Anlass genug, der Lektüre misstrauisch zu begegnen.

Doch der Adipositasforscher beäugt die Diskussion um richtige und falsche Methoden der Gewichtsabnahme selbst mit gehöriger Skepsis. »Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft« – diese Frage klärt Peters auf knapp 300 Seiten und rückt dabei einen entscheidenden Akteur in den Fokus: das Gehirn. Denn bei der körperinternen Verteilung von Glukose stelle das Oberstübchen die Weichen und sichere sich selbst den Löwenanteil.

Den Grundstein zu Peters' »Selfish-Brain-Theorie« legte 1917 die Pathologin Marie Krieger, nachdem sie den körperlichen Verfall von Hungertoten erforscht hatte. Ihre Beobachtung: Selbst wenn die Verstorbenen 45 Prozent ihres Körpergewichts verloren hatten, war ihre Hirnmasse nahezu gleich geblieben. Heute wissen Forscher, dass der Brain-Pull, das Energieziehen aus dem eigenen Körper, ins Stocken geraten kann, wenn unser Stresssystem überlastet ist. »Zehn Minuten psychosozialer Stress verbrauchen mehr Energie, als in eineinhalb Brötchen steckt«, wie Peters konstatiert. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, fordere

das Gehirn deshalb mehr Nahrung, als der Körper insgesamt eigentlich benötigt.

Für den Leser bedeuten diese Exkurse erst einmal eine anspruchsvolle Lektion in Biochemie. Damit legt der Autor das wissenschaftliche Fundament für die praktischen Schlussfolgerungen aus den Forschungsergebnissen. Peters wollte offenbar nicht nur Rat geben, sondern vor allem aufklären – und das ist ihm gelungen. Seine Einführung in die Biochemie verpackt er in elegante Sprache und amüsante Metaphern. Warum manche Menschen trotz Übergewicht Heißhungerattacken haben und weshalb man unter Stress zu- oder auch abnehmen kann, wird nachvollziehbar, wenn Peters das Stresssystem als Heizungsanlage schildert, das Gehirn als Museumswärter oder den Menschen als Pantoffeltierchen. Sein Fazit: »Wer von chronischem Stress stark belastet ist, wird über kurz oder lang depressiv oder dick.«

Und genau da, findet Peters, liege das Problem von Diäten. Weniger Essen könne zwar helfen, Symptome zu beseitigen. An den Ursachen des Übergewichts ändere das aber nichts. Ziel müsse daher immer die Stabilisierung des körpereigenen Stresssystems sein. Dafür schlägt der Autor Methoden vor, die an den Ursachen, nicht an den Symptomen negativer Emotionen ansetzen – zum Beispiel Müdigkeit nicht mit Kaffee wegzuspülen, sondern sich ein Nickerchen zu gestatten.

Dass auf die harten Fakten letztlich so »weiche« Maßnahmen folgen, tut dem Leser gut. Die Folgen der komplizierten biochemischen Vorgänge im Gehirn sind verblüffend einfach: Die Ursachen von Übergewicht muss man an ihren Wurzeln packen.

Sarah Zimmermann *arbeitet als freie Journalistin in Würzburg.*

Hans Bernhard, Josef Wermuth
STRESSPRÄVENTION UND STRESSABBAU
Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie
[Beltz, Weinheim 2011, 205 S., € 39,95]

Nichts für Stressabbau in Eigenregie: Hier bekommen Berater und Psychotherapeuten einen umfangreichen Baukasten für den Kampf gegen psychische Belastungen an die Hand. Während sich die praktische Relevanz der referierten theoretischen Konzepte und Modelle nicht immer auf den ersten Blick erschließt, sind die vielfältigen, schulenübergreifenden Strategien zum Stressmanagement für Fachleute eine echte Hilfe. Die zahlreichen Beispieldialoge zwischen Therapeut und Klient verdeutlichen das Vorgehen auch bei komplexeren Methoden wie der Suche nach »inneren Freunden« und dem »Reframing« (etwa: geistiges Umdeuten, wörtlich: »in einen neuen Rahmen setzen«). Bei der praktischen Umsetzung helfen die Arbeitsblätter im Anhang, darunter Fragebögen, Entspannungsund Imaginationsübungen sowie eine Anleitung zum Problemlösen.

Doris Preißler
HÄTTEN SIE ES GESCHAFFT?
Die härtesten Prüfungen der Welt [MVG, München 2011, 176 S., € 9,99]

Würden Sie gerne wissen, ob Sie die Aufnahmeprüfung für Piloten oder Astronauten schaffen? Oder den Intelligenztest für die Aufnahme in den Hochbegabtenclub Mensa bestehen? Fernsehjournalistin Doris Preißler hat Aufgaben und Lösungen von sechs praxisgebräuchlichen Tests zusammengetragen. Sie stellen je nach Prüfungsthema Allgemeinwissen, logisches Denken, Rechenkünste, technisches Verständnis und Sprachkompetenz auf die Probe. Eine Anleitung zur Auswertung sucht man mit Ausnahme des Einbürgerungstests allerdings vergebens: Der Leser kann zwar nachsehen, wie oft er die richtige Lösung gefunden hat, aber nicht, ob er den Test damit bestanden hätte – ein unbefriedigender Abschluss. Was soll's, denn ob die Tests tatsächlich etwas über die Eignung für diesen oder jenen Beruf aussagen, darf bezweifelt werden.

IMPRESSUM

Herausgeber: Dr. habil. Reinhard Breuer
Chefredakteur: Dr. Carsten Könneker (verantwortlich)
Artdirector: Karsten Kramarczik
Redaktionsleiter: Dipl.-Psych. Steve Ayan
Redaktion: Dr. Katja Gaschler (Koordination Sonderhefte), Dipl.-Psych. Christiane Gelitz, Dipl.-Biol. Anna von Hopffgarten, Dr. Andreas Jahn (Online-Koordinator), Dipl.-Theol. Rabea Rentschler
Freie Mitarbeit: Joachim Marschall
Schlussredaktion: Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle
Bildredaktion: Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe
Layout: Karsten Kramarczik
Redaktionsassistenz: Petra Mers
Redaktionsanschrift: Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg
Tel.: 06221 9126-776, Fax: 06221 9126-779
E-Mail: redaktion@gehirn-und-geist.de
Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. Manfred Cierpka, Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie, Universität Heidelberg; Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für neuropsychologische Forschung, Leipzig; Prof. Dr. Jürgen Margraf, Abteilung für klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Basel; Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie, Universität Magdeburg; Prof. Dr. Frank Rösler, Fachbereich Psychologie, Universität Potsdam; 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/Main; Prof. Dr. Elsbeth Stern, Institut für Lehr- und Lernforschung, ETH Zürich
Übersetzung: Christine Kemmet
Herstellung: Natalie Schäfer, Tel.: 06221 9126-733
Marketing: Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741, E-Mail: service@spektrum.com
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
Verlagsleiter: Richard Zinken
Geschäftsleitung: Markus Bossle, Thomas Bleck
Leser- und Bestellservice: Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ute Park, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: service@spektrum.com
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
Bezugspreise: Einzelheft: € 7,90, sFr. 15,40, Jahresabonnement Inland (10 Ausgaben): € 68,–, Jahresabonnement Ausland: € 73,–, Jahresabonnement Studenten Inland (gegen Nachweis): € 55,–, Jahresabonnement Studenten Ausland (gegen Nachweis): € 60,–. Zahlung sofort nach Rechnungserhalt.
Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70, Konto 22 706 708.
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 **G&G** zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.
Anzeigen/Druckunterlagen: Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240-315, Fax: 06826 5240-314, E-Mail: schmidt@spektrum.com
Anzeigenpreise:
Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 vom 1.11. 2010.
Gesamtherstellung: Westermann druck GmbH, 38104 Braunschweig

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: © 2011 (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
www.gehirn-und-geist.de

KOPFNUSS
DAS G&G-GEWINNSPIEL

Hätten Sie's gewusst?
Die Antworten auf die folgenden Fragen finden Sie in der aktuellen Ausgabe von **Gehirn&Geist**. Wenn Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen möchten, schicken Sie die Lösungen bitte mit dem Betreff »Juli« per E-Mail an: **kopfnuss@gehirn-und-geist.de**. Ihre persönlichen Daten werden allein zur Gewinnbenachrichtigung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Unter allen korrekten Zuschriften verlosen wir drei Exemplare von:

Gerald Hüther
WAS WIR SIND UND WAS WIR SEIN KÖNNTEN
Ein neurobiologischer Mutmacher
[S. Fischer, Frankfurt am Main 2011, 224 S., € 18,95]

Einsendeschluss ist der 20.7. 2011. Die Auflösung finden Sie in **G&G** 10/2011. Mit einer richtigen Antwort haben Sie außerdem die Chance, ein **G&G**-Abonnement für 2012 zu gewinnen.

1. Wie verläuft die Zeit in der bildhaften Vorstellung von australischen Thaayorre-Aborigines?
a) Vom Himmel zur Erde
b) Von Osten nach Westen
c) Von links nach rechts

2. Welche Geräusche stören die kognitive Leistungsfähigkeit am stärksten?
a) Stimmen
b) Monotones Brummen
c) Instrumentalmusik

3. Was liegt der Autoimmunerkrankung Neuromyelitis optica zu Grunde?
a) Eine Verklumpung der Dendriten von Nervenzellen
b) Ein Abbau von Wasserkanälen in der Membran von Nervenzellen
c) Eine Fehlfunktion an den synaptischen Verbindungen von Nervenzellen

4. Einer Studie zufolge können zwölf Prozent der deutschen Babys im Alter von sechs Monaten eine halbe Minute lang ohne Stütze sitzen. Wie viele der gleichaltrigen Säuglinge vom Volksstamm der Nso in Kamerun beherrschen diese Fertigkeit?
a) 19 Prozent
b) 59 Prozent
c) 99 Prozent

5. Was wird in synaptischen Vesikeln transportiert?
a) Natriumionen
b) Sauerstoff
c) Neurotransmitter

Auflösung der Kopfnuss 5/2011: 1b, 2c, 3c, 4c, 5a
Jeweils eine Ausgabe von Leo Bormans' »Glück« geht an:
Petra Hennrich (Wien), Bernhard Kammermeier (München), André Richter (Karlsfeld)

Schirin Homeier, Barbara Siegmann-Schroth
AKTION SPRINGSEIL
Ein Kinderfachbuch für Kinder, deren Eltern sich getrennt haben
[Mabuse, Frankfurt am Main 2011, 157 S., € 22,90]

TROTZDEM »ZUSAMMEN« BLEIBEN

Ein Buch für Kinder aus Scheidungsfamilien

Entschlossen versperrt die kleine Lena mit all ihren Springseilen die Wohnungstür: »Ich lasse nicht zu, dass Papa weggeht!« Ihr Vater packt nach einem heftigen Streit mit seiner Frau die Koffer und will ausziehen. Lenas Bruder Tim versucht seine weinende Mama zu trösten – obwohl er sich selbst ganz schön hilflos fühlt.

An Kinder wie Lena und Tim sowie ihre Eltern richtet sich dieses Sachbuch für Kinder von Barbara Siegmann-Schroth, die seit 20 Jahren in einer Familienberatungsstelle arbeitet und Gesprächsgruppen für Scheidungskinder leitet, sowie von der Sozialpädagogin Schirin Homeier, die bereits ein Buch für Kinder mit psychisch kranken Eltern schrieb. Die fachliche Kompetenz des Autorinnenduos zeigt sich schon in der Einleitung, wo sie Kinder und Eltern getrennt begrüßen und Tipps für die gemeinsame Lektüre geben.

Das Buch gliedert sich in drei Teile: Zuerst erzählen die Autorinnen einfühlsam und authentisch die Geschichte von Lena, Tim und ihrer ganz normalen Familie. Dabei stehen die Gedanken und Gefühle der beiden Kinder im Vordergrund. Liebevoll gestaltete Zeichnungen auf jeder Seite lockern das problematische Thema auf. Die Mischung zwischen Text und Bild ist kindgerecht und gut gelungen.

Im zweiten Teil berichten Tim und Lena über das erste Jahr nach der Trennung. Dabei geht es um die neue Wohnsituation allein bei Mama, die Besuchswochenenden

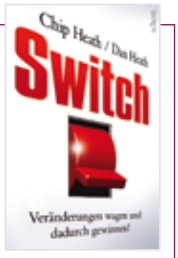
bei Papa, den Streit der Eltern, Schulprobleme, Wut und Trauer. Oft wenden sich die beiden Protagonisten direkt an die jungen Leser und fragen, ob ihnen hier manches bekannt vorkommt. Die Geschichten sind mit praxisnahen Tipps ergänzt wie: »Sage deinen Eltern, wie du die Abholsituation haben möchtest«. Sehr gut sind auch die kleinen Infokästen mit deutlichen Worten wie: »Kinder sind nie schuld an der Trennung ihrer Eltern. Dafür sind immer die Eltern selbst verantwortlich.«

Im dritten Teil schließlich kommen auch die Erwachsenen auf ihre Kosten. Hier gibt es jede Menge Informationen zu den möglichen Folgen von Trennungen für Kinder. Die Sozialpädagoginnen geben konkrete Ratschläge für Gespräche mit dem Nachwuchs: Sie ermutigen dazu, die Trennung direkt anzusprechen und ehrlich über Ursachen zu berichten. Nur so könne man vermeiden, dass sich die Kleinen selbst die Schuld daran geben und in schlimme Fantasien verstricken.

Die Autorinnen betonen außerdem, dass auch frisch getrennte Paare ihre Kommunikation selbst meistern müssen und Kinder nicht zu ihren Boten machen dürfen. Die Kleinen als Spione einzusetzen, um mehr über etwaige neue Partner zu erfahren, oder den Expartner gar vor ihnen schlechtzumachen, ist tabu. Dabei bleiben Homeier und Siegmann-Schroth den Erwachsenen gegenüber aber stets wertschätzend und ermutigen dazu, sich bei Schwierigkeiten selbst professionelle Hilfe bei Beratungsstellen oder Psychotherapeuten zu holen.

Das Buch ist ein gelungener Mix aus einem Sachbuch für Kinder ab zirka fünf Jahren sowie Informationsmaterialien für die Eltern. Es enthält alles, was man im pädagogischen und therapeutischen Alltag für die Arbeit mit Trennungsfamilien braucht. Die eine oder andere Darstellung ist allerdings etwas zu idealtypisch geraten. Fazit: sehr empfehlenswert für alle, die beruflich oder privat mit Scheidungskindern und ihren Eltern zu tun haben.

***Johanna Senghaas** ist Diplompsychologin und interessiert sich als angehende systemische Familientherapeutin besonders für die kleinen und großen Krisen in Familien.*



Chip Heath, Dan Heath
SWITCH
Veränderungen wagen und dadurch gewinnen
[Scherz, Frankfurt am Main 2011, 319 S., € 18,95]

DER ELEFANT UND SEIN REITER

Wie man andere Menschen zum Umsteuern bewegt

Möchten Sie abnehmen oder mehr Sport treiben? Dabei wird Ihnen dieses Buch nicht allzu viel helfen. Die Brüder Chip und Dan Heath, der eine Wirtschaftsprofessor an der Stanford University (Kalifornien), der andere Organisationsberater, beschreiben darin vor allem, wie sich das Verhalten anderer Menschen verändern lässt.

Die zentrale These: Das Gehirn arbeite in einem gefühls- und einem vernunftgeleiteten System – metaphorisch verdeutlicht als »Elefant« und »Reiter«. Verändern lasse sich nur dann etwas, wenn man das Tier zur Mitarbeit animiert, das heißt die gewünschte Laufrichtung schmackhaft mache und etwaige Hindernisse aus dem Weg räume.

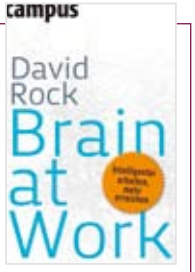
Dieses Prinzip verdeutlichen die Autoren allerdings schon in der Einleitung hinreichend. Als gutes Beispiel führen sie einen Gesundheitsmanager ins Feld, der Krankenhäuser dazu anleitete, medizinische Fehler zu vermeiden: Er schrieb den jeweiligenVerwaltungen Fristen sowie detaillierte Pläne vor und stellte praktische Hilfen bereit.

In den folgenden Kapiteln häufen die Heath-Brüder mehr und mehr Beispiele für Erfolgsgeschichten an, aber keine wissenschaftlichen Belege für ihre Theorie. Einzelne solcher Geschichten mögen interessant sein, in der Menge aber erscheinen sie eintönig.

***Franziska Schoofs** ist freie Mitarbeiterin bei **G&G**.*

Frank Rösler
PSYCHOPHYSIOLOGIE DER KOGNITION
Eine Einführung in die kognitive Neurowissenschaft
[Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2011, 472 S., € 49,95]

Wer diesen Band zum ersten Mal aufschlägt, wird vermutlich kurz zurückschrecken: Kompliziert anmutende neuronale Schaltpläne und mathematische Formeln prangen auf zahlreichen Seiten. Doch es lohnt sich, genauer hinzusehen. Denn Frank Rösler, Professor für Allgemeine Psychologie an der Universität Potsdam, ist es gelungen, die in klassischen Lehrbüchern meist getrennt voneinander behandelte Psychologie und Neurophysiologie auf eindrückliche Weise zu verknüpfen. So berichtet er nicht nur von spannenden Phänomenen der Kognitionspsychologie, sondern erklärt auch unmittelbar deren biologische Hintergründe. Der Rundumschlag reicht von den Grundlagen der Aufmerksamkeitssteuerung über das Lernen bis zur Neurophysiologie der Sprache. Einen besonderen Schwerpunkt setzt der Autor auf die Simulation neuronaler Netzwerke per Computer. In vielen Kapiteln untermauert er seine Erklärungsansätze daher mit Ergebnissen solcher Modellrechnungen – und die kommen natürlich nicht ohne Formeln aus. Eine Einführung in die Materie zu Beginn des Buchs hilft zwar beim Verständnis, doch angesichts der zum Teil sehr in die Tiefe gehenden Mathematik ist die Lektüre nichts für Neulinge. »Kognitive Neurowissenschaft für Fortgeschrittene« wäre wohl der passendere Titel.



David Rock
BRAIN AT WORK
Intelligenter arbeiten, mehr erreichen
[Campus, Frankfurt am Main 2011, 330 S., € 24,90]

BANALITÄTEN RUND UM DEN ARBEITSALLTAG

Ratschläge eines Wirtschaftsberaters

Ratgeberautoren stehen vor einem grundsätzlichen Problem: Auf der einen Seite wollen sie Käufer finden, müssen sich dazu einer breiten Leserschaft andienen und greifen deshalb oft auf Gemeinplätze zurück. Auf der anderen Seite sucht jeder einzelne Leser Rat für seine individuellen Sorgen und Probleme und erwartet differenzierte Lösungsvorschläge. Gelingt David Rock dieser Spagat?

Der Wirtschaftsberater will seinen Lesern die Arbeitsweise des Gehirns vorstellen. Dieses Wissen werde ihnen helfen, im Büro den Überblick über zahllose E-Mails und Termine zu behalten, lästige Arbeit besser zu delegieren und überhaupt den persönlichen Erfolg und den Profit der Firma zu steigern. Zur Veranschaulichung erfindet Rock zwei Figuren: Paul arbeitet selbstständig als IT-Berater, Emily ist Führungskraft in einem Betrieb, der Konferenzen organisiert. Der Autor begleitet die beiden durch ihren Büroalltag – theoretisch eine gute Idee. Doch er schildert sie in einer Weise, die den Leser nicht gerade zur Identifikation einlädt: Paul und Emily erscheinen als kleine Dummerchen, denen ständig Fehler unterlaufen.

Welche Rolle dabei ihr Unwissen über die Funktionsweise des Gehirns spielt, beschreibt Rock konkret anhand verschiedener Szenen aus dem fiktiven Arbeitsalltag. Anschließend lässt er Neurowissenschaftler zu Wort kommen, die erläutern, wie das Gehirn auf diese Situationen reagiert. Und zu guter Letzt spielt er jede Szene ein zweites Mal durch, um zu verdeutlichen, was die beiden Dummies hätten besser machen können.

Insgesamt verteilt der Autor 14 solcher »Szenen« auf vier »Akte« – er hat sich den Aufbau eines Theaterstücks zum Vorbild genommen. Zwei Akte widmen sich Themen zur individuellen Leistung wie etwa der Motivation, und zwei weitere behandeln das Gehirn in sozialen Interaktionen etwa mit Kollegen. Jede Szene endet mit einer Zusammenfassung (»Überraschendes zum Gehirn«) und praktischen Tipps (»Probieren Sie es aus«).

Überraschen soll uns demnach, dass wir unter Stress nicht immer gelassen und ruhig reagieren, dass wir uns an einem Problem festbeißen können und dann keine gescheite Lösung mehr finden und dass es uns nicht immer gelingt, Gefühle zu unterdrücken. Wer noch über ein Fünkchen ungetrübter Selbstwahrnehmung verfügt, weiß das natürlich längst. Auch Rocks Ratschläge beschränken sich auf Banalitäten wie »Druck reduzieren«, »Auszeit nehmen« oder »den Geist zum Schweigen bringen«. Die Zeit, die diese Lektüre kostet, wäre besser in einen Kaffeeklatsch mit Kollegen investiert.

***Olaf Schmidt** ist promovierter Biologe und arbeitet als freier Journalist in Essen.*

Alle rezensierten Bücher, CD-ROMs und DVDs können Sie im SCIENCE-SHOP bestellen
Direkt unter:
www.science-shop.de
oder per E-Mail:
info@science-shop.de
Telefon: 06221 9126-841
Fax: 06221 9126-869

G&G – BESTSELLERLISTE

1. Lütz, M.: IRRE – WIR BEHANDELN DIE FALSCHEN Unser Problem sind die Normalen [Goldmann, München 2011, 189 S., € 9,99]
2. Nasher, J.: DURCHSCHAUT Das Geheimnis, kleine und große Lügen zu entlarven [Heyne, München 2011, 223 S., € 18,–]
3. Bauer, J.: DAS GEDÄCHTNIS DES KÖRPERS Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern [Piper, München 2004, 270 S., € 9,95]
4. Riemann, F.: GRUNDFORMEN DER ANGST Eine tiefenpsychologische Studie [Reinhardt, München, 39. Auflage 2009, 244 S., € 14,90]
5. Roth, G.: BILDUNG BRAUCHT PERSÖNLICHKEIT Wie Lernen gelingt [Klett-Cotta, Stuttgart 2011, 354 S., € 19,95]
6. Rüegg, J. C.: MIND & BODY Wie unser Gehirn die Gesundheit beeinflusst [Schattauer, Stuttgart 2010, 158 S., € 14,95]
7. Rosenberg, M. B.: KONFLIKTE LÖSEN DURCH GEWALTFREIE KOMMUNIKATION Ein Gespräch mit Gabriele Seils [Herder, Freiburg, 12. Auflage 2011, 160 S., € 8,95]
8. Baker, R.: WENN PLÖTZLICH DIE ANGST KOMMT Panikattacken verstehen und überwinden [SCM R. Brockhaus, Witten, 14. Auflage 2011, 192 S., € 9,95]
9. Havener, T., Spitzbart, M.: DENKEN SIE NICHT AN EINEN BLAUEN ELEFANTEN! Die Macht der Gedanken [Rowohlt, Reinbek, 8. Auflage 2010, 255 S., € 12,–]
10. Onfray, M.: ANTI FREUD Die Psychoanalyse wird entzaubert [Knaus, München 2011, 539 S., € 24,99]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart
Mehr Informationen und Bestellmöglichkeiten: www.science-shop.de/bestsellerliste