

TIPP
DES
MONATS



Semir Zeki
GLANZ UND ELENDE DES GEHIRNS
Neurobiologie im Spiegel von Kunst,
Musik und Literatur
[Reinhardt, München 2010, 250 S., € 24,90]



DER REIZ DES MEHRDEUTIGEN

*Was die Kunst über
das Gehirn verrät*

Unser Gehirn denkt in Schubladen. Genau das macht es so leistungsfähig und erlaubt uns, Gegenstände, Gesichter oder Situationen schnell zu erfassen. Wir erkennen ein Haus als Haus, egal welche Sichtverhältnisse gerade herrschen, und das Blatt eines Baums erscheint uns grün, selbst wenn es in der Morgendämmerung mehr rötliches Licht reflektiert. Welche Rolle solche mentalen Konzepte in Kunst, Musik und Literatur spielen, erläutert Semir Zeki, Professor für Neurobiologie am University College London, der selbst viele Jahre auf dem Gebiet der visuellen Wahrnehmung und Neuroästhetik forschte.

Der Autor demonstriert aber auch, wie sich das Gehirn mit seinem Schubladendenken manchmal selbst austrickst. Das ist zum Beispiel der Fall bei optischen Täuschungen – etwa wenn wir glauben, Figuren zu erkennen, wo nur Linien angedeutet sind. Oder beim »Necker-Würfel«, dessen sichtbare Kanten zwei mögliche Perspektiven und damit zwei Interpretationen seiner räumlichen Lage erlauben.

Die Möglichkeit, ein und dasselbe Bild unterschiedlich zu deuten, verleiht vielen Kunstwerken erst ihren speziellen Reiz: Liegt ein Lächeln auf den Lippen von Leonardo da Vincis »Mona Lisa«? Wirkt Jan Vermeers »Mädchen mit dem Perlenohrring« scheu oder sinnlich?

Unser Denkgorgan kann sich aber auch in so genannte synthetische Konzepte »verbeißen« – in Ideen, die wir uns quasi

in den Kopf setzen, etwa das Idealbild romantischer Liebe. Dann sind wir zum Scheitern verurteilt, wie Zeki anhand zahlreicher Beispiele aus Kunst und Literatur belegt. So wird die Figur »Majnun« (der Verrückte) in einer alten arabischen Geschichte schließlich irre, weil ihn die Liebe zur unerreichbaren Leila verzehrt. Für Tristan und Isolde aus Richard Wagners gleichnamiger Oper führt der einzige Ausweg aus dem utopischen Liebesideal gar in den Tod.

Vollendung im Geiste

Ganz ähnlich scheint es Künstlern zu ergehen, die ein vollkommenes Werk vor ihrem inneren Auge sehen, dieses aber nicht umzusetzen vermögen – das belegen die zahlreichen unvollendeten Werke von Michelangelo oder Cézanne, glaubt Zeki. Während wir im Leid derer, die einem romantischen Ideal hinterherlaufen, nur wenig Sinn erkennen, eröffnen sich beim unvollendeten Kunstwerk neue Perspektiven: Hier erlaubt das Unvoll-

ständige dem Betrachter, das Bildnis im Geiste nach seinen eigenen Vorstellungen zu vollenden.

Der Titel des Buchs ist etwas unglücklich gewählt, denn auch wenn Zeki eindrucksvoll beschreibt, wie das Schubladendenken an seine Grenzen stößt, ist in diesem Glanzstück der wissenschaftlichen Literatur wenig »Elend« zu finden. Der Autor hat sich die Aufgabe gestellt, für Laien verständlich und zugleich für Fachleute interessant zu schreiben, und er meistert diesen Spagat mit Bravour. Zeki führt den Leser in die neuroanatomischen Grundlagen ein, ohne lehrbuchhaft daherzukommen, und er erläutert seine Schlussfolgerungen präzise, ohne sich dabei in Details zu verlieren. So verbindet er die Neurowissenschaft mit Kunst, Musik, Literatur und Philosophie zu einer großen Theorie des menschlichen Denkens und Fühlens.

Stefanie Reinberger ist promovierte Biologin und freie Journalistin in Köln.



SCHEU UND SINNLICH
Der Charme von Jan Vermeers »Mädchen mit dem Perlenohrring« liegt in der Vieldeutigkeit ihres Gesichtsausdrucks.



exzellent



solide



durchwachsen



mangelhaft



VIELFALT DER PERSPEKTIVEN

Die Einheit von Geist und Gehirn auf leicht wackligem Prüfstand

Felix Tretter geht es ums Ganze. Der Chefarzt der Suchtabteilung des Klinikums München-Ost hat ein Faible für die disziplinübergreifende Zusammenschau. In jungen Jahren studierte er Psychologie, Philosophie, Soziologie, Statistik und Medizin – in drei Fächern hat er promoviert. Gemeinsam mit der Fachärztin für Psychiatrie Christine Grünhut hat er nun ein Sachbuch geschrieben, das den Dialog zwischen den Wissenschaften propagiert.

Der Geist sei nichts anderes als das Gehirn – diese von vielen Hirnforschern vertretene These bildet den Ausgangspunkt der beiden Autoren. Tretter und Grünhut argumentieren hingegen, dass experimentelle Befunde der Hirnforschung häufig überinterpretiert werden und viele psychologische Erkenntnisse in der Debatte außen vor bleiben. Daher widmen sich die Autoren nacheinander der Philosophie, der Psychologie, der Neurobiologie, der Informatik und den Systemwissenschaften, erörtern deren Methoden und Gegenstände und filtern schließlich heraus, worin die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der jeweiligen Disziplin liegen.

Die Philosophie kann etwa durch die Analyse von Begriffen wie »Identität« darlegen, wie problematisch die Aussage ist, der Geist sei mit dem Gehirn identisch. Denn in der Regel gelten zwei Gegenstände nur dann als identisch, wenn sie sich zur selben Zeit am selben Ort befinden. Ein Schmerzempfinden im Arm beispielsweise und der korrespondieren-

de Zustand im Gehirn lassen sich aber an verschiedenen Orten ausmachen.

Bei ihrem Schnelldurchlauf durch die Fachgebiete können die Autoren viele Themen leider nur anschnitten. Wiederholt bewerben sie dabei ihr Projekt, eine multidisziplinäre Neuropsychologie aus der Taufe zu heben, bei der Philosophie, Neurobiologie, Psychologie und Systemwissenschaften eng zusammenarbeiten.

Befriedigender ist da jenes Kapitel, in dem die Autoren mehrere Argumentationsstränge verbinden und anhand der Experimente zur Willensfreiheit erläutern, wie die Fachgebiete sich ergänzen und korrigieren können. Der amerikanische Physiologe Benjamin Libet (1916–2007) hatte mit seinen Versuchen gezeigt, dass schon einige hundert Millisekunden vor der bewussten Entscheidung, die eigene Hand zu bewegen, ein Bereitschaftspotenzial im motorischen Kortex auftritt. Seine Experimente dienen häufig als Beleg für die Behauptung,

das Gehirn und nicht das Subjekt treffe in Wahrheit Entscheidungen.

Tretter und Grünhut kritisieren unter anderem, dass die Libet-Experimente nur eine Phase der Willenshandlung abbildeten, nämlich die der Handlungsausführung. Differenziertere Modelle, die auch die Momente des Reflektierens, des Abwägens und Entscheidens berücksichtigen, würden dem komplexen Prozess der Willensbildung eher gerecht. Das Fazit der Autoren: Die aktuelle Datenlage rechtfertigt nicht das Bild eines allein von seinem Gehirn bestimmten Homo neurobiologicus.

Leider erweist sich das gut gemeinte Buch gleich für zwei Lesergruppen als unbefriedigend. Dem Vorgebildeten bieten die Autoren wenig Neues, und den Laien lassen sie mit der kurzen, nicht immer einfachen Darstellung oft allein.

Christian Wolf ist promovierter Philosoph und freier Wissenschaftsjournalist in Berlin.

G&G – BESTSELLERLISTE

1. Bartens, W.: **KÖRPERGLÜCK** Wie gute Gefühle gesund machen [Droemer Knauer, München 2010, 317 S., € 19,95]
2. Lütz, M.: **IRRE!** Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen. Eine heitere Seelenkunde [Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2009, 189 S., € 17,95]
3. Havener, T., Spitzbart, M.: **DENKEN SIE NICHT AN EINEN BLAUEN ELEFANTEN!** Die Macht der Gedanken [Rowohlt, Reinbek 2010, 255 S., € 12,-]
4. Nasher, J.: **DURCHSCHAUT** Das Geheimnis, kleine und große Lügen zu entlarven [Heyne, München 2010, 223 S., € 18,-]
5. Riemann, F.: **GRUNDFORMEN DER ANGST** Eine tiefenpsychologische Studie [Reinhardt, München, 39. Auflage 2009, 244 S., € 14,90]
6. Caby, F., Caby, A.: **DIE KLEINE PSYCHOTHERAPEUTISCHE SCHATZKISTE** Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter [modernes lernen, Dortmund 2009, 173 S., € 19,95]
7. Rosenberg, M. B.: **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION** Eine Sprache des Lebens [Junfermann, Paderborn 2009, 237 S., € 19,95]
8. Havener, T.: **ICH WEISS, WAS DU DENKST** Das Geheimnis, Gedanken zu lesen [Rowohlt, Reinbek 2009, 189 S., € 12,-]
9. Michaelson, M.: **FLÜSTERKIND** Dein Mann hat mich missbraucht. Ein Brief an meine Mutter [Schwarzkopf & Schwarzkopf, Berlin 2010, 283 S., € 9,90]
10. Ekman, P.: **GEFÜHLE LESEN** Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2. Auflage 2010, 389 S., € 14,95]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart

Mehr Informationen und Bestellmöglichkeiten: www.science-shop.de/bestsellerliste

SCHAUFENSTER – WEITERE NEUERSCHEINUNGEN

NEUROBIOLOGIE UND PHILOSOPHIE

- Bacht, N., Vogel, E.: **DER MENSCH VON MORGEN** Was die Wissenschaft mit uns vorhat [Ueberreuter, Wien 2010, 191 S., € 19,95]
- Caspary, R.: **ALLES NEURO?** Was die Hirnforschung verspricht und nicht halten kann [Herder, Freiburg 2010, 224 S., € 14,95]
- Newberg, A., Waldman, M. R.: **DER FINGERABDRUCK GOTTES** Wie religiöse und spirituelle Erfahrungen unser Gehirn verändern [Kailash, München 2010, 448 S., € 19,95]
- Schmidt, I.: **MACHT DENKEN GLÜCKLICH?** Eine philosophische Betrachtung [Kamphausen, Bielefeld 2010, 196 S., € 17,50]

PSYCHOLOGIE UND GESELLSCHAFT

- Bastian, T.: **SEELENLEBEN** Eine Bedienungsanleitung für unsere Psyche [Kösel, München, 2010, 192 S., € 17,95]
- Kraft, M.: **MÄRCHENHAFT UND MÖRDERISCH** Ehealltag im Märchen [Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010, 176 S., € 16,90]
- Phillips, A., Taylor, B.: **FREUNDLICHKEIT** Diskrete Anmerkungen zu einer unzeitgemäßen Tugend [Klett-Cotta, Stuttgart 2010, 165 S., € 16,90]
- Quinodoz, D.: **ÄLTERWERDEN – EINE ENTDECKUNGSREISE** Erfahrungen einer Psychoanalytikerin [Psychosozial, Gießen 2010, 230 S., € 24,90]

MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

- Bondy, B.: **PSYCHOPHARMAKA** Kleine Helfer oder chemische Keule? [C.H.Beck, München 2010, 128 S., € 10,95]
- Cheney, T.: **TANZ IN DER BRANDUNG** Mein Leben als Manisch-Depressive [Patmos, Mannheim 2010, 236 S., € 19,90]
- Gabbard, G. O.: **PSYCHODYNAMISCHE PSYCHIATRIE** Ein Lehrbuch [Psychosozial, Gießen 2010, 730 S., € 49,90]
- Pohl, H.: **UNERKLÄRLICHE BESCHWERDEN** Chronische Schmerzen und andere Leiden körpertherapeutisch verstehen und behandeln [Droemer Knauer, München 2010, 448 S., € 22,95]

KINDER UND FAMILIE

- Crawford, C., Buchwald, M.: **ICH FÜHLE WAS, WAS DU NICHT FÜHLST** Hochsensible Kinder verstehen [Patmos, Mannheim 2010, 196 S., € 16,90]
- Fernyhough, C.: **DAS KIND IM SPIEGEL** Wie Bewusstsein entsteht – die ersten drei Lebensjahre [DVA, München 2010, 352 S., € 22,95]
- Füller, C.: **AUSWEG PRIVATSCHULEN?** Was sie besser können, woran sie scheitern [Edition Körber-Stiftung, Hamburg 2010, 250 S., € 16,-]
- Spitzer, G.: **WARUM ZAPPELT PHILIPP?** Wie wir entspannt mit ADHS umgehen können [Ueberreuter, Wien 2010, 205 S., € 19,95]

RATGEBER UND LEBENSHILFE

- Bethke-Brenken, I., Brenken, G.: **AUFBRUCH IN DEN RUHESTAND** Anleitung zum Gestalten und Genießen [Reinhardt, München 2010, 248 S., € 16,90]
- Forster, B.: **REZEPTE FÜR DEN TOLLSTEN JOB DER WELT:** Wie Arbeit Spaß macht und Erfolg gelingt [Kamphausen, Bielefeld 2010, 172 S., € 17,95]
- Potreck-Rose, F.: **SICH EINE CHANCE GEBEN –** Den Selbstwert stärken [Klett-Cotta, Stuttgart 2010, CD, zirka 70 Minuten, € 14,90]



David P. Barash,
Judith E. Lipton
**WIE DIE FRAUEN ZU
IHREN KURVEN KAMEN**
Die rätselhafte
Evolutionenbiologie
des Weiblichen
[Spektrum Akademischer Verlag,
Heidelberg 2010, 309 S., € 24,95]



MYSTERIEN DER WEIBLICHKEIT

*Evolutionenbiologische Detektivarbeit
an fünf Beispielen*

Es soll bekanntlich Frauen geben, die ihrem Partner beim Sex einen Orgasmus vortäuschen. Manche wollen damit die Angelegenheit schnell zu Ende bringen, manche den Partner nicht enttäuschen. Das Schauspiel ist für diesen schwer zu durchschauen. Beim Mann ist die Sache dagegen klar: Er ejakuliert – und hat damit seinen evolutionenbiologisch vorgegebenen Auftrag erfüllt. Im Gegensatz dazu scheint der weibliche Orgasmus eine nutzlose Erfindung der Natur zu sein. Doch ist er das wirklich?

Wer erst einmal anfängt, nach dem evolutionenbiologischen Sinn von sexuellen Phänomenen bei der Frau zu fragen, trifft bald auf weitere Rätsel. Welche Rolle spielt die kurvenreiche Form des weiblichen Körpers, der unsichtbare Eisprung und die Menopause? Warum fällt die Monatsblutung bei *Homo sapiens* erheblich stärker aus als bei anderen Primatenweibchen? An fünf Beispielen stellen der Biologe und Psychologe David P. Barash und seine Frau, die Psychiaterin Judith E. Lipton, die große Sinnfrage. Und fünfmal stellen sie mögliche Antworten sowie deren Belege zur Diskussion.

Erklärungen auf der Ebene von Biomolekülen halten sie für Faktenhuberei; die Autoren suchen stets eine evolutionenbiologische Bedeutung. Die Menstruation etwa könne ein soziales Signal sein. Es teile den Geschlechtsgenossinnen mit, dass ein Mädchen geschlechtsreif ist und in den Kreis der Frauen aufgenommen

werden soll. Einer anderen Annahme zufolge diene die Blutung in der Steinzeit dazu, Männer abzuschrecken, damit sie auf die Jagd gehen. Kamen sie einige Tage später mit der Beute zurück, hatte die Frau ihre fruchtbaren Tage erreicht und bot zur Belohnung Sex an, so die skurrile Hypothese.

Andere Ansichten finden schon eher die Zustimmung der Autoren. So könnte die Monatsblutung helfen, Krankheitserreger auszuschwemmen. Oder ist es schlichtweg effizienter, wenn der Körper die Gebärmutterschleimhaut immer wieder neu aufbaut und nicht ständig empfangsbereit hält? Am meisten unterstützen Barash und Lipton die Embryo-Eignungstest-Hypothese. Demnach habe die

Evolution die Menstruation entwickelt, damit die Frau Embryonen, die das Überleben der Art nicht gewährleisten, wieder abstößt und sich an ihrer Stelle neue befruchtete Eizellen einnisten können.

»Evolutionsbiologische Detektivgeschichten« nennen die Autoren ihre Suche nach den Ursachen der weiblichen Mysterien. Und das trifft es ganz gut: Der Leser verfolgt die Wissenschaftler dabei, wie sie Indizien auswerten, Hypothesen überprüfen, Hinweisen nachgehen, alle Erkenntnisse abwägen und sich schließlich für eine Hypothese entscheiden. Anders als im Krimi finden die Detektive aber keine Beweise, sondern bestenfalls gute Indizien. Somit gehen Barash und Lipton nicht davon aus, dass sie immer

die wahre Ursache entdecken, sondern entscheiden sich für die wahrscheinlichste, die sinnvollste oder überzeugendste Alternative. Dabei schließen sie einen Irrtum nicht aus, denn Wissenschaft sei immer nur vorläufig. Die Autoren fordern ihre Leser zu gesundem Misstrauen auf – egal wie plausibel die Antworten klingen, die sie gerade präsentieren.

Welchen Sinn der Orgasmus der Frau oder die weiblichen Kurven nun tatsächlich haben, wird an dieser Stelle nicht verurteilt. Bei einem Krimi darf man schließlich auch nicht ausplaudern, wer der Mörder ist.

Olaf Schmidt ist promovierter Biologe und Wissenschaftsjournalist in Essen.



Peter Gasser
GEHIRNGERECHT LERNEN
[hep, Bern 2010, 172 S., € 23,-]



Hier erfahren Sie alles, was Sie schon immer zum Thema Lernen wissen wollten, aber nicht zu fragen wagten – und das auf einer soliden neuropsychologischen Grundlage. Der Psychologe Peter Gasser lässt kaum einen Aspekt des menschlichen Wissenserwerbs aus: von Gedächtnistypen und -theorien über Einblicke in die beteiligten Hirnstrukturen bis hin zu Lerntechniken wie Mindmaps sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung. Praktische Fallbeispiele und das abwechslungsreiche, gut strukturierte Layout mit vielen Grafiken sorgen dafür, dass das Schmökern Spaß macht. Am Schluss geht der Autor auch auf aktuelle Herausforderungen ein wie den Umgang mit elektronischen Medien oder mit Hirndoping und widerlegt einige der gängigsten Neuromythen. Ein Glossar sowie Lektüretipps runden das Angebot ab. Einzig das Sachregister ist zu knapp ausgefallen.



Axel Petermann
AUF DER SPUR DES BÖSEN
Ein Profiler berichtet
[Ullstein, Berlin 2010, 300 S., € 8,95]



Damit Fernsehkommissare einigermassen realistisch ermitteln, lassen sich Filmteams von echten Profйлern beraten. Ein solcher ist Axel Petermann, Hauptkommissar in Bremen, der sein Knowhow regelmäßig der Tatort-Redaktion zur Verfügung stellt. Nun präsentiert er seine spektakulärsten Fälle in einem Buch. Wie ging der Profiler bei der kriminalistischen Spurensuche vor, was verrät ihm die Tat selbst über den Täter? Besonders spannend ist der Fall eines Sexualmords an einer älteren Dame, in dessen Verlauf erst ein DNA-Test die vermeintlich hieb- und stichfeste Beweiskette widerlegte und einen Unschuldigen vor einer Verurteilung bewahrte. Petermann vermittelt in einfachen Worten, was sich hinter Fahndungsmethoden wie dem »genetischen Fingerabdruck« verbirgt. Worauf seine psychologischen Täterprofile gründen, bleibt dagegen oft im Dunkeln – offenbar beruhen sie mehr auf Erfahrung als auf systematischer Forschung.



Wolfgang Frühwald
WIEVIEL SPRACHE BRAUCHEN WIR?
[Berlin University Press, Berlin 2010, 238 S., € 24,90]



Der Klappentext umreißt das Thema dieses Buchs wie folgt: »Machen wir nicht zu viel Aufhebens um Sprache, wenn Kommunikation doch weniger über Inhalte als über Gestik und Mimik funktioniert?« Die wenig überraschende Antwort lautet: im Gegenteil! Schließlich diene Sprache nicht nur der Alltagskommunikation – sondern ver helfe dem Menschen zur Deutung seiner Existenz. Sprache bilde somit eine Wurzel des Menschseins an sich. Diese These gibt den dünnen roten Faden ab für Frühwalds Dozieren über die europäische Geistesgeschichte. Der Literaturhistoriker und ehemalige Präsident der Alexander von Humboldt Stiftung versteht sich darauf zwar vortrefflich. Doch mit diesem Traktat dürfte es ihm schwerfallen, den Leser für Sprache zu begeistern. Seine Demonstration humanistischer Bildung paart sich hier leider mit einem spröden Stil und weitschweifigem Philosophieren.

KOPFNUSS DAS G&G-GEWINNSPIEL

Hätten Sie's gewusst?

Die Antworten auf die folgenden und viele andere Fragen stehen in der aktuellen Ausgabe von **Gehirn&Geist**. Wenn Sie die richtigen Lösungen (zum Beispiel 1a, 2b, 3c, ...) finden, schicken Sie diese bitte mit dem Betreff »September« per E-Mail an:

kopfness@gehirn-und-geist.de

Wenn das Losglück Sie trifft, benachrichtigen wir Sie per E-Mail. Ihre E-Mail-Adresse wird zu keinem anderen Zweck verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Unter allen korrekten Zuschriften verlosen wir drei Exemplare von unserem Tipp des Monats:



Semir Zeki

GLANZ UND ELENDE DES GEHIRNS

Neurobiologie im Spiegel von Kunst, Musik und Literatur

[Reinhardt, München 2010, 250 S., € 24,90]

Einsendeschluss ist der 20. September 2010. Die Auflösung finden Sie in **G&G 11/2010**. Mit einer richtigen Antwort haben Sie außerdem die Chance, ein **G&G**-Jahresabonnement für 2011 zu gewinnen. Machen Sie mit!

Auflösung der Kopfnuss Juni 2010: 1b, 2c, 3b, 4b, 5a

Jeweils eine Ausgabe von Nicholas A. Christakis und James H. Fowler: »Connected!« geht an: Hanna Drimalla (Bochum), Markus Grabowski (Wiesbaden) und Florian Langner (Löhnberg)

1. Was kennzeichnet einer Studie zufolge die Durchschnittsleser wissenschaftlicher Magazine und Bücher?

- a) Offenheit für neue Erfahrungen und emotionale Stabilität
- b) emotionale Stabilität und Gewissenhaftigkeit
- c) Gewissenhaftigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen

2. Jeder wievielte Patient klagt nach einer Psychotherapie durchschnittlich über eine Verschlechterung seiner Symptome?

- a) jeder fünfte
- b) jeder zehnte
- c) jeder zwanzigste

3. Beobachten mehrere Augenzeugen eine Attacke gegen Dritte, so sinkt die Hilfsbereitschaft des Einzelnen. Womit erklären Sozialpsychologen dieses Phänomen?

- a) Verantwortungsdispersion
- b) Verantwortungsdelegation
- c) Verantwortungsdiffusion

4. Welchen Anteil am gesamten Energieverbrauch des Gehirns beansprucht die Verarbeitung eintreffender Sinnesreize?

- a) 5 Prozent
- b) 25 Prozent
- c) 50 Prozent

5. An welchem Teil der Nervenzelle wachsen »Dornen«?

- a) den Axonen
- b) den Dendriten
- c) den Myelinscheiden



Anne Ibsch-Wolf

ICH

Das Buch der Selbsterkenntnis
[Mvg, München 2010, 214 S., € 14,90]

FEUERWERK OHNE ZÜNDENDE IDEE

Anleitung zur *Do-it-yourself*-Selbsterkenntnis

Sich selbst besser kennen lernen – klingt gut, ist aber schwierig. Um uns dieses Vorhaben zu erleichtern, bietet die NLP-Trainerin Anne Ibsch-Wolf vor allem eins: Fragen über Fragen. Wer bin ich? Was will ich? Wie stehe ich zu Familie, Freunden, Beruf? Will man sensibler werden für das eigene Denken und Fühlen, ist es sicher nicht verkehrt, intensiv in sich zu gehen. Doch was unterm Strich bei diesem Fragenmarathon herumkommen soll, bleibt unklar.

Das Werk besteht aus zwei Teilen: einem gut 30-seitigen Vorgeplänkel, das dem Leser Mut machen will, sich mit dem eigenen Sein auseinanderzusetzen, sowie dem anschließenden Feuerwerk aus Psychotests und Übungen (auch diese meist in Frageform). Nach bewährtem Muster führt die Summe der je Fragenblock erzielten Punkte stets zu einer »Auswertung«. Man mag es der Autorin zugutehalten, dass sie dabei nur selten in die Motenkiste fragwürdiger Typologien greift. Ein besonderer Nutzwert der Paraphrasierung dessen, was man sich beim Ausfüllen der Tests ohnehin schon denken konnte, ist allerdings kaum erkennbar.

Absurde Züge bekommt die Sache spätestens dann, wenn etwa beim Kurzcheck zum »Persönlichkeitsquotienten« hinter den Antwortmöglichkeiten auf Fragen wie »Sind Sie auf Erfolgskurs?« Punktwert und Resümee bereits dabeistehen.

Steve Ayan ist Diplompsychologe und Redakteur bei **G&G**.



Thorsten Havener,
Michael Spitzbart
**DENKEN SIE NICHT
AN EINEN BLAUEN ELEFANTEN!**
Die Macht der Gedanken
[Rowohlt, Reinbek 2010, 255 S., € 12,-]



der Mediziner Michael Spitzbart, wollen darin lehren, wie wir die Macht unserer Gedanken nutzen können.

Ihre Überlegungen stützen die Autoren auf klassische Befunde der psychologischen Grundlagenforschung, die sie mit viel Mut zur Vereinfachung darstellen. Doch das geht zwangsläufig zu Lasten einer präzisen und differenzierten Betrachtung: Der leicht verständliche Plauderton wird der Vielschichtigkeit psychologischer Phänomene oft nicht gerecht. Im Umgang mit Fachbegriffen bleiben Havener und Spitzbart ebenfalls ungenau, so etwa bei der Unterscheidung der von Freud maßgeblich geprägten Konzepte des »Unbewussten« und des »Unterbewusstseins«. Unklar bleibt auch, warum sie das Kapitel zum Unterbewusstsein mit der millerischen Zahl einleiten – diese beschreibt das Phänomen, dass das menschliche Kurzzeitgedächtnis im Schnitt sieben Informationseinheiten speichern kann.

Havener erläutere »erstaunliche Tricks und Methoden, unsere Gedanken zu befreien«, verspricht seine Webseite vollmundig. Die von ihm empfohlenen Entspannungsmethoden sind allerdings hinlänglich bekannt: sowohl die progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

als auch das autogene Training, das im Übrigen nicht von Jacobson entwickelt wurde, wie die Autoren fälschlicherweise schreiben.

Aus Haveners autobiografischen Anekdoten erfährt man viel Persönliches über den Zauberkünstler. Das bringt ihn einerseits als Mensch näher, führt aber andererseits oft vom Thema weg. Interessant wird es, wenn er erläutert, wie er psychologisches Grundlagenwissen und Beobachtungsgabe in verblüffende Showeinlagen übersetzt.

Es sind vor allem diese eingestreuten Beispiele, die die Lektüre anregend machen. Das Buch bietet Menschen mit psychologischen Vorkenntnissen allerdings wenig Neues. Mehr Bedacht in der Auswahl der Beispiele hätte dem Text gutgetan, ebenso mehr Liebe zum Detail, wenn es um wissenschaftliche Grundlagen geht. Immerhin: Showtalent Havener, angeblich der »bekannteste Gedankenleser Deutschlands«, weiß sein Publikum zu unterhalten. Nur lohnt sich ein Besuch seiner Livedarbietungen womöglich mehr als die Lektüre dieses Buchs.

Katja Schwab ist Diplompsychologin und arbeitet als Dozentin in Berlin.

IM ZAUBERREICH DER GEDANKEN

Ein Showtalent über die Psychologie mentaler »Magie«

Wenn Sie irgendwo lesen: »Denken Sie jetzt nicht an einen blauen Elefanten!«, dann denken Sie natürlich genau daran. Der Grund: Gedanken, die man eigentlich unterdrücken möchte, drängen sich besonders vehement auf – ein psychologisches Phänomen, das unter anderem hartnäckige Zwangsgedanken erklärt. Nicht zuletzt dank des anschaulichen Titels ist Thorsten Haveners zweites Buch schon jetzt ein Bestseller. Der »Mentalmagier« und sein Koautor,



Linda Lehrhaupt, Petra Meibert
STRESS BEWÄLTIGEN MIT ACHTSAMKEIT
Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR
[Kösel, München 2010, 157 S., € 16,95]



Achtsamkeit ist eine Mischung aus Konzentrationstraining, Schulung des Körperempfindens und geistigen Entspannungsübungen. Das ursprünglich von dem US-Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte Konzept (MBSR) hat sich in Studien als probates Mittel bei psychischer Belastung und Hektik bewährt. In diesem Buch skizzieren die Kabat-Zinn-Schülerin Linda Lehrhaupt und die Psychologin Petra Meibert ein achtwöchiges Programm, das Linderung verspricht. Es umfasst alle zentralen Elemente der Achtsamkeitsmethode – vom Schmecken einer Rosine über den Bodyscan bis zur Sitz- und Gehmeditation. Der Leser lernt zudem die Hintergründe der Methode kennen und kann eigene Erfahrungen sammeln. Schade nur, dass keine Audio-CD beigelegt ist, die zu den Übungen anleitet.



Christian Gudehus, Ariane Eichenberg,
Harald Welzer (Hg.)
GEDÄCHTNIS UND ERINNERUNG
Ein interdisziplinäres Handbuch
[Metzler, Stuttgart 2010, 364 S., € 49,95]



Biologen, Psychologen, Historiker, Literatur- und Medienwissenschaftler – sie alle nehmen mit ihren jeweiligen Methoden Fragen der Gedächtnisbildung und des Erinnerns ins Visier. Dem trägt dieses »interdisziplinäre Handbuch« Rechnung. Seine vier Teile behandeln nacheinander Grundlagen, Inhalte und mediale Erscheinungsformen sowie einen Abriss der relevanten Forschungsgebiete. Mit seinem fachlich-abstrakten Sprachstil richtet sich der Band vor allem an Studierende der Psychologie oder anderer Sozial- und Geisteswissenschaften. Die neurobiologischen Grundlagen werden dagegen nur kurz am Anfang gestreift. Keine Gutenacht-Lektüre, aber geeignet zur Seminar- oder Referatsvorbereitung mit interdisziplinärem Anspruch.

Herausgeber: Dr. habil. Reinhard Breuer

Chefredakteur: Dr. Carsten Könneker (verantwortlich)

Artdirector: Karsten Kramarczik

Redaktion: Dipl.-Psych. Steve Ayan (Textchef), Dr. Andreas Jahn (Online-Koordinator), Dr. Katja Gaschler, Dipl.-Biol. Anna von Hopffgarten, Dipl.-Psych. Christiane Gelitz, 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

Redaktionsassistent: Anja Albat-Nollau

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 neuro-

psychologische 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, Philipps-

Universität Marburg; 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: Mona Bossemeyer

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: Dr. Carsten Könneker, Richard Zinken (Online)

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 70 8.

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

Anzeigen Marktplatz: medienpunkt e. K., Raimund T. Arntzen,

Am Aichberg 3, 86573 Obergriesbach, Tel.: 08251 88808-52,

Fax: 08251 88808-53, E-Mail: zentrale@medienpunktonline.de

Anzeigenpreise:

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9 vom 1.11.2009.

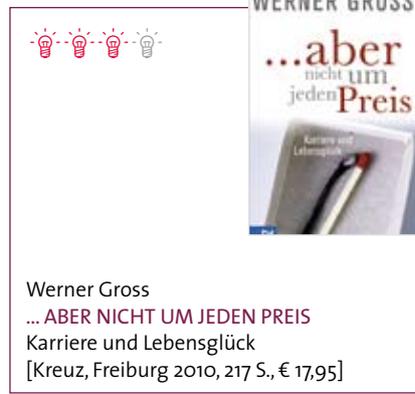
Gesamtherstellung: Westermann druck GmbH, 38104 Braunschweig

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: © 2010 (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



Werner Gross

... ABER NICHT UM JEDEN PREIS

Karriere und Lebensglück

[Kreuz, Freiburg 2010, 217 S., € 17,95]

WORK-LIFE-BALANCE STATT STEILER KARRIERE

Gute Anstöße für eine gesunde Distanz zum Job

Karrierestreben ist der Motor der heutigen Arbeitswelt: Im Gerangel um Führungspositionen sind keine Patzer erlaubt. Um weiterzukommen, muss man immer volle Leistung zeigen. Der Druck wächst unaufhörlich – bis der Körper nicht mehr mitmacht.

Erfahrungen auf diesem Gebiet besitzt der Diplomspsychologe Werner Gross zu Genüge. Als Psychotherapeut kümmert er sich nicht nur um Burnout-Patienten, sondern berät auch Unternehmen in Sachen Krisenmanagement. Sein Motto: Karriere machen ist weniger ein Sprint als vielmehr ein Marathon. Wer ihn erfolgreich bestehen will, müsse langfristig seine ganz persönliche Work-Life-Balance finden, das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben.

Gross führt den Leser ein in die Welt der Modeberufe und »Dual Career Couples« – jene Partnerschaften, in denen sowohl der Mann als auch die Frau Karriere machen. Seinen Bericht garniert er mit aktuellen Studien und vielen Erfahrungsberichten über die Schattenseiten des beruflichen Überengagements. Ausführlich beschreibt der Autor seelische und körperliche Leiden, die durch zu viel Stress am Arbeitsplatz entstehen können: Arbeitssucht, Mobbing, Burnout. Wie sich Betroffene selbst helfen können, schildert er anhand von Tipps und Tricks.

Zahlreiche psychologische Modelle – darunter Abraham Maslows Bedürfnis-

pyramide oder das Fünf-Säulen-Modell der persönlichen Identität – laden zum Nachdenken darüber ein, was man selbst im Leben eigentlich erreichen will.

Dank des flotten und witzigen Schreibstils macht die Lektüre Spaß. »Auf dem Schaukelpferd der Sonne entgegen« be- wege sich, wer immer nur sein Ideal im Kopf habe und nicht realistisch denke. Ernste Themen lockert der Autor immer wieder auf. Den sichersten Weg zum Burnout-Syndrom beschreibt Gross etwa mit seiner Kriterienliste: »So schaffen Sie Ihren Burnout mühelos.« Zahlreiche An- hänge, Weblinks oder Raum für Notizen regen zur weiteren Beschäftigung mit dem Thema an.

Leider wiederholt sich der Autor des Öfteren. Auf den Begriff »psychosoma- tische Achillesferse« etwa scheint er der- art stolz zu sein, dass er ihn immer wie- der bemüht. Darüber hinaus sind die meisten Informationen nicht allzu über- raschend oder tiefgründig; man hat vieles davon schon gehört oder könnte es sich zumindest denken. Aber genau das ist oft das Problem. Im Arbeitsalltag wird man von der Flut der To-dos mitgerissen und fragt sich vielleicht viel zu spät: Will ich das alles wirklich? Gross fordert dazu auf, zum eigenen Schaffen eine gesunde Distanz aufzubauen. Zur Unterstützung plädiert er dafür, ein stabiles soziales Netz zu knüpfen – beim Sturz von der Karriereleiter könne es die Betroffenen auffangen.

Vor allem Menschen, die eine Verän- derung oder Neuorientierung in ihrem Leben suchen, finden hier Anstöße, ihren eigenen Weg zum Glück zu finden.

Mona Bossemeyer ist freie Mitarbeiterin bei G&G.

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