

TIPP
DES
MONATS



Walter Schmidt
**DICKER HALS UND
KALTE FÜSSE**
Was Redensarten über
Körper und Seele verraten
[Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011,
224 S., € 19,99]

DICKE HAUT, GEBROCHENE HERZEN

*Der medizinische Wahrheitsgehalt
von Redensarten*

Körper und Seele hängen eng zusammen – das weiß der Volksmund schon lange. Geht es nach ihm, haben wir Bretter vor dem Kopf, leiden an einem ge-

brochenen Herzen, kämpfen mit Angstschweiß, kriegen kalte Füße und sehen manchmal ganz schön alt aus.

Doch was ist dran an den Redensarten, die teils schon seit dem Mittelalter kursieren und munter Auskunft über unsere Gefühle und ihre körperlichen Symptome geben? Dieser Frage geht der Journalist Walter Schmidt – ein studierter Geograf – in seinem Buch nach. Sortiert nach Organen, Körperteilen und Sinnesleistungen nimmt er flotte Spüche unter die Lupe und lässt dabei immer wieder Fachleute zu Wort kommen.

So erfährt der Leser, dass das Herz zwar nicht wörtlich vor Freude hüpfen kann, aber durchaus mit zusätzlichen Schlägen oder kleinen Aussetzern reagiert, wenn wir ganz besonders glücklich sind. Das seien aber harmlose Rhythmusstörungen, erklärt der Mediziner Jochen Jordan, Leiter der Klinik für Psy-

chokardiologie in Bad Nauheim. Auch bricht das Herz nicht im leibhaftigen Sinn – selbst wenn Mediziner von Herzbruchattacken nach schockierenden Ereignissen sprechen.

Tatsächlich mache es in extremen Stresssituationen aber so etwas Ähnliches wie einen Infarkt durch, so der Wiener Kardiologe und Psychotherapeut Georg Titscher: Stresshormone ließen den Pumpmuskel zusammenkrampfen und lähmten ihn gar kurzzeitig. Schwer werde das Herz dagegen nicht – dieses Gefühl mag eher von verspannten Atemmuskeln herrühren oder daher, dass sich seelische Belastungen als Stein auf der Brust bemerkbar machen.

Dickhäuter sind in Wahrheit sehr sensibel

Medizinisch fundiert ist auch die Redewendung vom dicken Hals: Wut lässt zwar nicht wirklich unseren Kragen platzen, doch bei Ärger steigt der Blutdruck, und der Hals schwillt an, weil die Venen hervortreten, so Roland Laszig, ärztlicher Direktor der Hals-Nasen-Ohren-Klinik am Uniklinikum Freiburg. Wer dann einen gestärkten Stehkragen trägt, könnte sich in seiner Kleidung tatsächlich beengt fühlen.

In Sachen Dickhäuter irrt der Volksmund allerdings gewaltig: Es genügt schon ein Pikser mit einer Reißzwecke, um einen Elefanten in Panik zu versetzen, wie Wolfram Rietschel, Tierarzt im Stuttgarter Zoo Wilhelma, weiß. Die Haut der grauen Riesen ist nämlich äußerst sensibel, stark durchblutet und mit feinen Tasthaaren ausgestattet. Von dieser Hülle prallt nicht viel ab – mit der sprichwörtlichen Elefantenhaut ist es also nicht weit her.

Walter Schmidt schaut in seinem Buch Dr. Volksmund aufs Maul und prüft den Wahrheitsgehalt unserer Redensarten. Ganz nebenbei steuert er eine Menge Allgemeinwissen über unseren Körper und seine Funktionen bei. Fazit: informativ, kurzweilig und absolut lesenswert!

Stefanie Reinberger ist promovierte Biologin und arbeitet als freie Journalistin in Köln.

G&G – BESTSELLERLISTE

1. Dutton, K.: **GEHIRNFLÜSTERER** Die Fähigkeit, andere zu beeinflussen [dtv, München 2011, 351 S., € 14,90]
2. Lütz, M.: **IRRE – WIR BEHANDELN DIE FALSCHEN** Unser Problem sind die Normalen [Goldmann, München 2011, 189 S., € 9,99]
3. Hustvedt, S.: **DIE ZITTERNDE FRAU** Eine Geschichte meiner Nerven [Rowohlt, Reinbek 2011, 235 S., € 8,99]
4. Caby, F., Caby, A.: **DIE KLEINE PSYCHOTHERAPEUTISCHE SCHATZKISTE** [modernes lernen, Dortmund, 2. Auflage 2011, 173 S., € 19,95]
5. Senzel, H.: **»ARSCHTRITT«** Mein Weg aus der Depression zurück ins Leben [Südwest, München 2011, 224 S., € 16,99]
6. Mai, J., Rettig, D.: **ICH DENKE, ALSO SPINN ICH** Warum wir uns oft anders verhalten, als wir wollen [dtv, München 2011, 383 S., € 14,90]
7. Baker, R.: **WENN PLÖTZLICH DIE ANGST KOMMT** Panikattacken verstehen und überwinden [Brockhaus, Witten, 14. Auflage 2011, 192 S., € 9,95]
8. Soliman, T.: **FUNKSTILLE** Wenn Menschen den Kontakt abbrechen [Klett-Cotta, Stuttgart 2011, 196 S., € 17,95]
9. Croos-Müller, C.: **KOPF HOCH – DAS KLEINE ÜBERLEBENSBUCH** Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern [Kösel, München 2011, 40 S., € 9,99]
10. Damasio, A. R.: **SELBST IST DER MENSCH** Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins [Siedler, München 2011, 367 S., € 24,99]

Nach Verkaufszahlen des Buchgroßhändlers KNV in Stuttgart

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



exzellent



solide



durchwachsen



mangelhaft



als Schäfchensammler für die Kirche einsetzte. Sie lauten: Aufmerksamkeit, Annäherung und Anbindung. Unter »Annäherung« versteht er beispielsweise Faustregeln, mit denen Menschen sich ein Urteil bilden. So hängt unsere Bewertung eines Weins unter anderem davon ab, wie teuer die Flasche war. »Anbindung« wiederum bezeichnet das menschliche Streben nach Gruppenzugehörigkeit – etwa indem wir das Verhalten der Mehrheit nachahmen.

Zu einer gelungenen Beeinflussung können natürlich noch andere Faktoren beitragen, wie der Autor aus Alltagsbeobachtungen ableitet: Dazu zählen der Überraschungseffekt oder das Selbstvertrauen des »Manipulators«. Beispielsweise applaudiert ein Publikum einem Redner stärker, wenn er sich den Zuhörern zuwendet und damit Selbstsicherheit demonstriert.

Dutton ließ sich nicht nur von Betrügern, sondern auch von Prostituierten, Anwälten und Gewalttätern erklären, wie sie ihre Interessen durchsetzen. Er übte sich in Autosuggestion und unterzog sich sogar einem Verhör, um die Macht angelegter Gewalt am eigenen Leib zu erfahren. Seine Leidenschaft für das Thema wirkt deshalb glaubhaft.

In seiner Begeisterung übertreibt er aber ein wenig: Wörter wie »Hexenmeister« und »Superkraft« stechen aus dem

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

DIE KUNST DER MANIPULATION

Fundierte Einführung in die Psychologie der Beeinflussung

Wollen Sie lernen, Ihre Mitmenschen zu steuern und zu dirigieren – ganz wie es Ihnen beliebt? Falls ja, dann wird Ihnen dieses Buch nicht weiterhelfen. Autor Kevin Dutton lehrt weniger praktische Fertigkeiten, sondern klärt vielmehr darüber auf, wovon wir uns beeinflussen lassen – etwa, mit welchen Methoden uns ein geschickter Betrüger hinters Licht führen kann. Damit bietet der promovierte Psychologe von der University of Cambridge zugleich einen Überblick über ein breites Gebiet der Sozialpsychologie.

Seine Kernaussage überrascht zunächst wenig: Menschen beeinflussen einander auf vielen verschiedenen Wegen. Beeindruckend ist jedoch die Art und Weise, in der Dutton seine These untermauert. Er zieht die einflussreichsten, originellsten Studien aus der Sozial- und Kognitionspsychologie heran, ergänzt sie um Beispiele aus dem Alltag und bezieht den Leser durch zahlreiche Selbsttests mit ein. Dabei widmet er sich den Tricks von Serienbetrügern genauso wie der Wirkung des Kindchenschemas und dem Schnurren einer Katze. Welche Grenzen der Beeinflussung gesetzt sind, beleuchtet der letzte Teil des Buchs.

Dem britischen Psychologen gelingt es, die empirischen Ergebnisse nachvollziehbar zu gruppieren. Einmal ordnet er sie anhand der drei Erfolgsregeln eines Betrügers, der seine Manipulationskünste zuerst zur Selbstbereicherung und später

fundierten Inhalt heraus, und unzählige Analogien und Metaphern schießen oft übers Ziel hinaus – etwa wenn uns das Gehirn auf einer »kognitiven Bananenschale« ausrutschen lässt. Manche Vergleiche mögen den Leser zum Lachen bringen, aber zum Verständnis tragen sie wenig bei. Der rote Faden geht dadurch streckenweise verloren.

Hinter der blumigen Fassade steckt jedoch ein überaus vielfältiges Buch, das eine gelungene Zusammenfassung der Sozialpsychologie bietet. Darüber hinaus gelingt es Dutton, mit empirischer Evidenz und praktischen Beispielen zu überzeugen sowie ein schwer überschaubares Gebiet strukturiert darzustellen.

Simone Eberhart hat Psychologie und Linguistik studiert und arbeitet als freie Fachlektorin und Journalistin in der Schweiz.



Hans Burkert

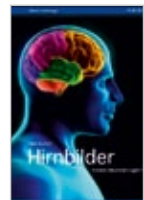
HIRNBILDER

Können Neuronen lügen?

[edition vernissage, Heidelberg 2011, 131 S., € 14,80]

Neurowissenschaftliche Methoden und Erkenntnisse durch die Brille

von Künstlern zu betrachten, kann spannend sein. In diesem Buchlein geht das jedoch in Salven von Seitenhieben und Anspielungen unter. Hans Bunkert, Mitherausgeber der Kunstzeitschrift »Vernissage«, macht darin seinem Ärger über die »Bildermacht« und die damit verbundenen Vereinfachungen der Hirnforschung Luft. Leider begeht er den folgenschweren Fehler, das, was Neurowissenschaftler tun, auf das Präsentieren bunter Aktivierungsmuster aus dem Hirnscanner zu reduzieren. Die Zweifel an der Willensfreiheit des Menschen, die Ausrufung einer Neuroethik, ja selbst der Versuch, den Geist auf seine biologischen Füße zu stellen, das alles scheint für den Autor inakzeptabel zu sein. Sein Traktat liest sich zudem – nicht zuletzt wegen inflationär gebrauchter Führungszeichen – sehr spröde.



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 »Oktober« 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:



Walter Schmidt

DICKER HALS UND KALTE FÜSSE

Was Redensarten über Körper und Seele verraten

[Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011, 224 S., € 19,99]

Einsendeschluss ist der 15.10. 2011. Die Auflösung finden Sie in **G&G** 12/2011. Mit einer richtigen Antwort haben Sie außerdem die Chance, ein **G&G**-Abonnement für 2012 zu gewinnen.

Auflösung der Kopfnuss 7-8/2011: 1b, 2a, 3b, 4c, 5c

Eine Ausgabe von Gerald Hüther: »Was wir sind und was wir sein könnten« geht jeweils an: Maren Haas (Braunschweig), Klaus van der Meulen (Bottrop), Moritz Schaaf (Absberg)

1. Die Aktivität welcher Hirnregion lernen Raucher per Neurofeedback zu regulieren, damit ihnen der Nikotinentzug leichter fällt?

- a) Hippocampus
- b) Frontalkortex
- c) Insula

2. Wann neigt ein Mensch häufiger zum Betrügen?

- a) wenn er selbst wenig Geld besitzt
- b) wenn neben ihm auch andere vom Betrug profitieren
- c) wenn der Betrogene große politische Macht besitzt

3. Welche Zeichen verwenden Kleinkinder, die eine einfache Gebärdensprache gelernt haben, am häufigsten?

- a) »Mama« und »Papa«
- b) »ja« und »nein«
- c) »mehr« und »Milch«

4. Wie lassen sich Arzneien neuen Erkenntnissen zufolge über die Blut-Hirn-Schranke befördern?

- a) versteckt in Fettkügelchen
- b) angehängt an Erythrozyten
- c) getarnt als Hämoglobin

5. Was kann Schlafwandler gewalttätig machen?

- a) wenn man sie berührt oder festhält
- b) wenn man ihnen Hindernisse in den Weg stellt
- c) wenn man sie anspricht



Rüdiger Sünner
(Buch, Regie, Kamera,
Schnitt)

NACHTMEERFAHRTEN (DVD)

Eine Reise in die Psychologie von C.G. Jung
[Atalante Film 2011, 70 Minuten plus
Bonusmaterial, € 12,99]
Kinostart: 10. November 2011



DIE DUNKLEN GEFILDE DER SEELE

Ein Filmporträt von C. G. Jung

Nachtmeerfahrt – diese Metapher steht für einen »Reifungsprozess durch Dunkelheit und Schmerz«, wie ihn Trauernde, Kranke oder auch Künstler durchleben. Auf einer solchen inneren Entdeckungsreise folgt der Zuschauer dem Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung (1875–1961) in die dunklen Gefilde der Seele, zu den Urbildern des Unbewussten.

Der Berliner Filmemacher Rüdiger Sünner hat ein Faible fürs Mythologische: Einen Namen machte sich der promovierte Philosoph unter anderem mit »Schwarze Sonne«, einer Dokumentation über den Missbrauch von Mythen im Nationalsozialismus. Da auch C.G. Jung spirituelle Ideen mit antisemitischem Gedankengut verknüpfte, passt das Filmporträt zu Jungs 50. Todestag gut in Sünners Filmografie.

Den Kern von Jungs Analytischer Psychologie bilden die so genannten Archetypen – symbolische Muster oder Urfahrungen, die sich in den Mythen aller Kulturen spiegelten, etwa im Bild des Engels oder des siegreichen Helden. Der Psychiater glaubte, mit dieser Symbolsprache auch die psychischen Erkrankungen seiner Patienten deuten zu können: Die universellen Figuren würden tief im kollektiven Unbewussten der menschlichen Seele schlummern und in psychopathologischen Symptomen wie Halluzinationen sichtbar. Doch nicht nur dort: Sie hinterließen ihre Spuren auch in Träumen, Märchen und Kunstwerken.

Neuro Magie

Dem 20 Jahre älteren Kollegen Sigmund Freud war Jungs »Geisterwelt« suspekt; nach einer Phase der engen Zusammenarbeit entzweiten sich die beiden. In gewisser Weise sollte Freud Recht behalten: Jungs spirituelle Ideen schlugen sich in antisemitischen Äußerungen nieder. »Der Jude hat nie und wird nie eine eigene Kulturform schaffen«, zitiert Sünner aus einem Aufsatz des Psychiaters von 1934.

Kein Zeichen für Reue

Später erklärte Jung, dies sei ein Ausrutscher gewesen. Kein Zeichen für tiefe Reue, findet die Psychologin Verena Kast vom Züricher C.G. Jung-Institut: Seine Äußerungen seien »zutiefst falsch gewesen«; er hätte seinen Fehler besser klar eingestehen sollen. In mehreren eingespielten Kommentaren setzt sich die Präsidentin der Internationalen Gesellschaft für Analytische Psychologie kritisch mit ihrem geistigen Stammvater auseinander.

Der Regisseur zeigt jedoch auch Jungs Ambivalenz gegenüber dem faschistischen Regime: Dem Psychiater graute es vor der »grässlichen Wirklichkeit« im Dritten Reich. Er fürchtete die Nationalsozialisten und bescheinigte ihnen ein gefährliches Potenzial, das er auf die im

Christentum verdrängte »dunkle Seite der menschlichen Seele« zurückführte. Der Theologe Eugen Drewermann, wie Kast als einordnender Kommentator im Film präsent, tritt hier in Jungs Fußstapfen und fordert, das Böse in uns zu verstehen und zu integrieren. Nur eine aufgeklärte Form der Spiritualität sei gegen Pervertierungen gefeit – darin sind sich der Psychiater Jung und der Kirchenkritiker Drewermann einig.

Kast dringt darauf, logisches und symbolisches Denken gleichberechtigt nebeneinanderzustellen. Die Geschichten etwa, die ein alter Mensch erzähle, verrieten oft mehr über ihn als jeder Test. Dieser Grundgedanke prägte offenbar auch Filmemacher Sünner: Den Lebensweg des Schweizer Psychiaters flankiert er mit Symbolbildern und mit analysierenden Kommentaren.

Jungs Theoriegebäude schildert der Regisseur leider nur in groben Zügen – hier hätte Sünner etwas mehr Inhalt zugeben können. Gleichwohl spiegelt das stimmungsvolle Porträt Jungs Gedankenwelt besser wider, als es eine wissenschaftliche Analyse vermocht hätte.

Christiane Gelitz ist Diplompsychologin und Redakteurin bei G&G.

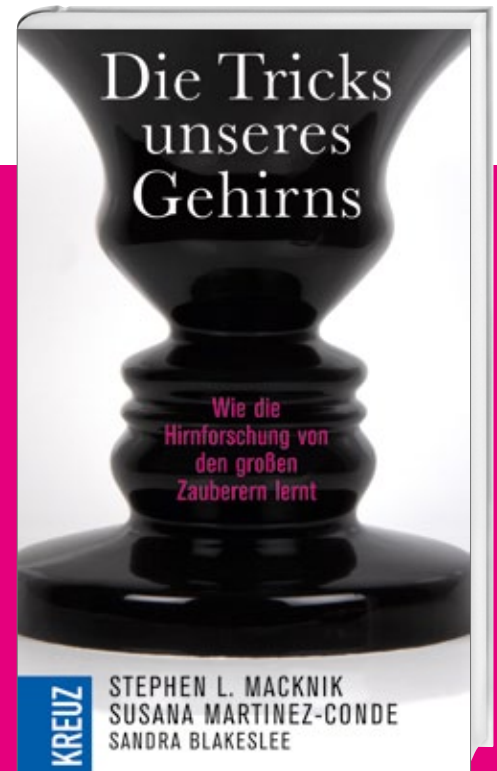
ONLINETIPP

WWW. *medien-doktor.de*



Nicht alles, was in der Zeitung steht, ist wahr – diese Binsenweisheit gilt für alle Medien. Seit 2010 nimmt der »Medien-Doktor« News aus der Medizin aufs Korn, einem Fachgebiet, in dem unvollständige, verzerrte oder missverständliche Informationen schwer wiegende Folgen haben können. Mit Hilfe von Gutachtern analysiert das Projekt der Technischen Universität Dortmund die Qualität journalistischer Beiträge in Presse, Fernsehen, Hörfunk und Internet: Was muss der Leser, Zuhörer oder Zuschauer wissen, um sich ein vollständiges Bild über eine Therapie, einen Test oder ein Medikament zu machen? Stellt der Beitrag Kosten und Nutzen, wissenschaftliche Belege und etwaige Alternativen ausgewogen dar? Eine detaillierte Analyse von Stärken und Schwächen verlinkter Originalartikel sowie ein zusammenfassendes Fazit zeigen Fallstricke für Medizinjournalisten auf – etwa bei einem Bericht über einen Alzheimerstest oder ein Medikament zur Raucherentwöhnung. Eine gute Denkschule für alle, die sich eine kritische Meinung bilden wollen.

www.gehirn-und-geist.de



Große Zauberkünstler überlisten uns mit Tricks, die auf ihrem Wissen um die neuronalen Prozesse im Gehirn der Zuschauer basieren.

Dieses Buch liefert faszinierende Erkenntnisse über die Vorgänge in unserem Gehirn und zeigt, wie jeder diese im Alltag einsetzen kann.

Stephen L. Macknik
Susana Martinez-Conde
Sandra Blakeslee

Die Tricks unseres Gehirns

Wie die Hirnforschung von den großen Zaubernern lernt
Gebunden mit Schutzumschlag
360 Seiten | Mit zahlr. Abb.

€ [D] 24,95

ISBN 978-3-451-61050-9

KREUZ

In jeder Buchhandlung oder
unter www.kreuz-verlag.de

Was Menschen bewegt

SCHAUFENSTER – WEITERE NEUERSCHEINUNGEN

HIRNFORSCHUNG UND PHILOSOPHIE

- Müller, M. C.: **PHILOSOPHISCHE NOTAPOTHEKE** Erste Hilfe bei Sinnfragen [Diederichs, München 2011, 144 S., € 10,-]
- Müller, T., Schmidt, T.M.: **ICH DENKE, ALSO BIN ICH ICH?** Das Selbst zwischen Neurobiologie, Philosophie und Religion [Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2011, 250 S., € 39,95]
- Pispers, R., Dabrowski, J.: **NEUROMARKETING IM INTERNET** Erfolgreiche und gehirngerechte Kundenansprache im E-Commerce [Haufe, Freiburg 2011, 176 S., € 29,80]
- Smalla, J. (Hg.): **DER FREIE WILLE** [Kadmos, Berlin 2011, 120 S., € 19,90]

PSYCHOLOGIE UND GESELLSCHAFT

- Bolognini, S.: **VERBORGENE WEGE** Die Beziehung zwischen Analytiker und Patient [Psychosozial, Gießen 2011, 260 S., € 29,90]
- Collins, F.S.: **MEINE GENE – MEIN LEBEN** Auf dem Weg zur personalisierten Medizin [Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2011, 360 S., € 24,95]
- Huber, M.: **VIELE SEIN. EIN HANDBUCH** Komplextrauma und dissoziative Identität [Junfermann, Paderborn 2011, 528 S., € 39,90]
- Schuster, N.: **WENN ESSEN ANGST MACHT** Essstörungen – Fakten, Geschichten und Hilfen [Kohlhammer, Stuttgart 2011, 236 S., € 24,90]

MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

- Müller, A., Candrian, G., Kropotov, J.: **ADHS** Neurodiagnostik in der Praxis [Springer, Heidelberg 2011, 281 S., € 59,95]
- Petzold, H.G., Horn, E., Müller, L. (Hg.): **HOCHALTRIGKEIT** Herausforderungen in Gegenwart und Zukunft [VS, Wiesbaden 2011, 375 S., € 39,95]
- Taylor, R.: **»IM DUNKELN WÜRFELN«** Portraits, Bilder und Geschichten einer Demenz [Hans Huber, Bern 2011, 128 S., € 24,95]
- Voos, D.: **PSYCHOANALYSE TUT GUT** Ein Ratgeber für Hilfesuchende [Psychosozial, Gießen 2011, 173 S., € 16,90]

KINDER UND FAMILIE

- Buchwald, P.: **STRESS IN DER SCHULE** und wie wir ihn bewältigen [Ferdinand Schoeningh, Paderborn 2011, 112 S., € 16,90]
- Carr-Gregg, M.: **WIE BADET MAN EINEN FISCH?** Das Überlebensbuch für Eltern mit Teenagern [Kreuz, Freiburg 2011, 160 S., € 14,95]
- Juul, J.: **MANN & VATER SEIN** [Kreuz, Freiburg 2011, 200 S., € 14,95]
- Schüler, D.: **SCHÜCHTERNE KINDER STÄRKEN** Wie sie Ängste überwinden, ihre Gaben entdecken und die Persönlichkeit entfalten [Amondis, Seeheim-Jugendheim 2011, 224 S., € 19,95]

RATGEBER UND LEBENSHILFE

- Buijssen, H.: **DEPRESSION** Helfen und sich nicht verlieren – Ein Ratgeber für Freunde und Familie [Beltz, Weinheim 2011, 187 S., € 17,95]
- Li, W.: **DAS ANTI-SCHNARCH-BUCH** Wie Sie dem Schlafräuber ein Schnippchen schlagen [Kösel, München 2011, 160 S., € 15,99]
- Marcos, L.R.: **LEBE LIEBER GLÜCKLICH** Die Macht des Optimismus [Piper, München 2011, 240 S., € 8,95]



Rolf Sellin
WENN DIE HAUT ZU DÜNN IST
Hochsensibilität – vom Manko zum Plus
[Kösel, München 2011, 176 S., € 15,99]

FEINE NERVEN

*Erfahrungen von
und für Hochsensible*

Sind Sie schon nach einem kleinen Einkaufsbummel erschöpft? Lassen Sie sich leicht von den Stimmungen Ihrer Mitmenschen beeinflussen? Sehnen Sie sich oft nach Ruhe? Falls ja, könnten Sie hochsensibel sein – sagt Rolf Sellin, der als Heilpraktiker und systemischer Berater Selbsthilfeseminare für hochsensible Personen leitet.

Dem Autor zufolge haben die Betroffenen ein besonders feines Nervenkos-tüm und nehmen deshalb alltägliche Reize wie Geräusche intensiver wahr als andere. Im Beruf hätten sie es besonders schwer: So können Hochsensible bereits einen niedrigen Geräuschpegel oder helles Licht in einem Großraumbüro als belastend empfinden.

Vorteil oder Handikap?

Das Phänomen der Hochsensibilität ist bislang wenig erforscht. Sellin stützt sich an zwei Stellen seines Buchs zwar auf Studien US-amerikanischer Forscher aus den 1990er Jahren, geht aber nur kurz auf sie ein. Er möchte den Betroffenen helfen, indem er eigene Erfahrungen sowie die seiner Kursteilnehmer darstellt. Und er will Mut machen, das »Manko« Hochsensibilität als Vorteil zu betrachten: Wer intensiver wahrnehme, könne auf seine Mitmenschen besser eingehen.

Diese positiven Eigenschaften bereiten Hochsensiblen jedoch Probleme, wenn sie dabei ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Plastisch und in lockerem Erzählstil illustriert Sellin die Schwierig-

Praktische Hilfe gegen Depressionen

keiten hochsensibler Menschen anhand verschiedener Alltagssituationen. Soziale Kontakte etwa könnten sie als anstrengend erfahren, wenn sie mit ihrer Wahrnehmung mehr bei anderen Menschen sind als bei sich selbst. »Wenn wir uns selbst nicht spüren, können wir auch nicht im aktuellen Moment wahrnehmen, dass wir eigene Interessen haben.«

Sellins Strategie: »sich zentrieren« – das heißt, sich ganz auf sich selbst konzentrieren und sich bewusst wahrnehmen. Betroffene neigten außerdem dazu, sich bei zunehmender Belastung zurückzuziehen. Ihnen empfiehlt er, sich einen Beruf zu suchen, in dem sie ihre besondere Einfühlbarkeit einsetzen können.

Eine hohe Sensibilität zu akzeptieren, sei allerdings nicht leicht, denn viele Betroffene hätten ihr Leben lang den Satz gehört: »Sei doch nicht so empfindlich!«

Erst gegen Ende räumt der Autor ein, dass es Menschen geben mag, die mit ihrer Empfindsamkeit keine Probleme haben.

Zahlreiche praktische Denkanstöße lockern den Text auf. Allerdings wiederholt sich der Autor vielfach, und eine übersichtliche Gliederung fehlt. Noch dazu bleiben kritische Fragen offen, so zum Beispiel, warum sich bislang so wenige Forscher dem Thema widmeten – und ob sich Hochsensibilität möglicherweise mit anderen Persönlichkeitseigenschaften wie Neurotizismus überschneidet. Fazit: Das Buch bietet zwar wenig wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, doch einen einfühlsamen Erfahrungsbericht, in dem sich Betroffene wiederfinden können.

Leonie Seng studierte Philosophie und Neurowissenschaften und ist freie Wissenschaftsjournalistin in Heidelberg.

DREI FRAGEN AN...

FRANK VOGELANG, Ingenieur, promovierter Theologe und Direktor der Evangelischen Akademie im Rheinland



Was verbirgt sich hinter dem Titel Ihres Buchs?

Ich verstehe die Wirklichkeit nicht als eine geschlossene und vollständig naturwissenschaftlich analysierbare Gegebenheit. Die phänomenologische Methode, die ich anwende, knüpft an den französischen Philosophen Maurice Merleau-Ponty an und studiert ausgehend vom Leib die Erscheinungen der Wirklichkeit so, wie sie sich zeigen.

Häufig wird die Eigenständigkeit des Bewusstseins in einer materiellen Welt angezweifelt. Was ist Ihre Position dazu?

Bewusstsein und Materie sind abstrakte Konzepte: Viele Phänomene fügen sich dieser Zweiteilung nicht, insbesondere die Erfahrungen des eigenen Leibs. Wir sollten die Vielfalt der Phänomene bewahren und sie nicht voreilig durch traditionelle metaphysische Festlegungen reduzieren.

Wie verhält sich diese Position zur naturwissenschaftlichen Forschung?

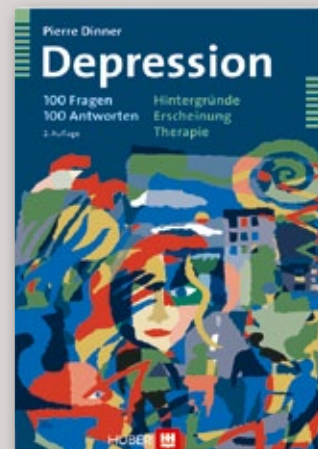
Die Welt lässt sich durchaus erfolgreich mit den Methoden der Naturwissenschaften erkunden. Es gibt aber darüber hinaus auch Sinnerfahrungen, Werte und Emotionen, in denen sich die Wirklichkeit auf andere Weise zeigt. Dieses Buch soll unterschiedlichen Zugängen zu ihrem Recht verhelfen.

Frank Vogelsang
OFFENE WIRKLICHKEIT
Ansatz eines phänomenologischen Realismus nach Merleau-Ponty
[Karl Alber, Freiburg 2011, 440 S., € 29,-]



2011. 160 S., Kt
€ 19,95 / CHF 28,50
ISBN 978-3-456-85008-5

Lange Zeit waren Depressionen bei Kindern und Jugendlichen ein Tabu. Angehörige, aber auch Profis aus Pädagogik, Therapie und Medizin finden in diesem fundierten und aktuellen Ratgeber hilfreiche und verständliche Antworten auf die zentralen Fragen zu diesem wichtigen Thema.



2., überarb. u. erg. Aufl. 2010. 240 S., 12 farbige Abb., Kt
€ 19,95 / CHF 29,90
ISBN 978-3-456-84876-1

«Heureka! Das gibt es also doch: ein umfassendes, kurz gefasstes, übersichtliches, für Laien verständliches und Fachleute lehrreiches Buch über Depressionen.»

*Schweizer Zeitschrift für
Psychiatrie & Neurologie*