

Rotkäppchen und der Stress

(Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung

Bearbeitet von
Manfred Spitzer

1.,2. Nachdruck 2015 2014. Taschenbuch. ca. 252 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 2977 3

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass in den meisten Verkehrsflugzeugen nach der Sitzreihe 12 die Reihe 14 kommt? Eine 13. Sitzreihe gibt es nicht, denn die 13 gilt in vielen Kulturen – keineswegs nur bei uns – als Unglückszahl. Analog fehlt in vielen Hochhäusern das 13. Stockwerk und in vielen Hotels das Zimmer 13. Auch in der Formel 1 gibt es die Startnummer 13 nicht und die abergläubische Angst vor der Zahl 13 hat sogar einen eigenen Namen¹. Obgleich ich persönlich nicht abergläubisch bin, so muss ich doch sagen, dass das Jahr 2013 für mich bislang vielleicht das schwierigste meines Lebens war. Es gab unglaublich viel zu tun, vor allem viel unnötiger und unsinniger Kleinkram, der aber dennoch erledigt werden musste, weil das Schiff ja irgendwie, trotz vielerlei ungünstiger Winde und Strömungen, auf Kurs gehalten werden muss. Das Pech, allein zu leben, erweist sich dann als Glück im Unglück, denn so hat man wenigstens 14 Stunden am Tag, um ungestört zu arbeiten, vor allem an den Wochenenden.

Weil im Jahr 2013 so sehr viel zu tun war, enthält das vorliegende Buch auch nur 17 Kapitel, wie meinen vielen aufmerksamen Fans nicht entgehen wird, die immer knappere Zeit erlaubte nicht mehr. Aber vielleicht ist es ja ein Trost, dass auch das 15. Büchlein dieser Reihe nicht dünner ist als der Durchschnitt. Denn ich gehe von Jahr zu Jahr, wie mir neulich bei einer entsprechenden Durchsicht auffiel, den Dingen zunehmend genauer auf den Grund, belasse es nicht einfach beim Berichten einer aus meiner Sicht

1 Man spricht von *Triskaidekaphobie* (aus dem Griechischen für Dreizehn: *treiskaídeka*, und Furcht: *fóbos*). Der bekannteste Triskaidekaphobiker ist wohl der Komponist Arnold Schönberg.

interessanten Erkenntnis, sondern beschreibe die Methoden von deren Entdeckung genauer und diskutiere vor allem deren Bedeutung in weiteren Zusammenhängen. Man wird eben älter, und wenn auch so manches nachlässt, so wird im Gegenzug der Erfahrungsschatz immer größer und man sieht die Dinge mit zunehmend schärferem Verstand vor einem immer größeren und differenzierteren Hintergrund.

Auch dieses Buch – mittlerweile das fünfzehnte dieser Art – enthält meine Beiträge für die Zeitschrift *Nervenheilkunde*. Diese Beiträge schreibe ich zunächst für meine Kollegen, in der Hoffnung, dass die Inhalte jeweils nicht nur interessant und praktisch relevant sind, sondern auch Spaß machen, oder zuweilen auch betroffen. Immer treibt mich dabei das Bemühen, die Wissenschaft aus ihrem Elfenbeinturm in die reale Welt zu tragen. „Ach Sie mit Ihrer Wissenschaft“, haben mir manche Leute schon in Talkshows entgegnet, wenn ich wieder einmal mit Studien aus den besten Fachblättern gegen Dummheit, Vorurteile oder ganz einfach gegen die Unwahrheit argumentierte. „Haben Sie denn etwas Besseres?“ war dann meine Antwort. – Und natürlich hat *niemand* etwas Besseres als Wissenschaft, denn definitionsgemäß handelt es sich dabei um das beste Verfahren, um allgemeingültiges und anwendbares Wissen zu generieren. Wer Wissenschaft ablehnt, weiß im Grunde gar nicht, was er da redet, denn er lehnt die Grundlagen unserer Zivilisation, unseres Lebens, unserer Existenz ab.

Die Titel meiner 15 Schattauer-Bücher mit den jährlichen Beiträgen aus der *Nervenheilkunde* sind im Grunde beliebig, geht es in ihnen doch immer um interessante Entdeckungen und Erkenntnisse. In diesem Jahr drückt der Titel ein Lebensgefühl aus, dem ich mich standhaft zu widersetzen versuche: Stress. Allerdings handelt das vorliegende Büchlein nicht nur vom Stress – bei Rotkäppchen (Kapitel 2), einem selber (Kapitel 1) oder beim Chef (Kapitel 3) –, sondern auch davon, was man dagegen tun kann.

Weil Stress ganz allgemein identisch ist mit dem Fehlen von Kontrolle über sein Geschick, ist alles, was man tut, um diese zu erlangen, gut gegen Stress: Achtsamkeit (Kapitel 6) und Selbstbestimmung sind hierfür sehr wichtig, auch dort, wo man sie nicht vermutet (Kapitel 5)². Man kann vielmehr schon im Kindesalter mentale Stärke, d.h. Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit, und damit auch Selbstvertrauen, üben (Kapitel 7); und sich als Erwachsener dann Zeit nehmen. Interessanterweise bringt die Zeit, die man sich für andere nimmt, einem selbst am meisten (Kapitel 4)! Auch das Lesen von guter Literatur macht bessere Menschen aus uns (Kapitel 8), wie man im Fachblatt *Science* im Herbst 2013 nachlesen konnte. Das besondere an dieser Studie ist nicht, dass sie in jeder Hinsicht ohne Fehl und Tadel ist, sondern dass es sie überhaupt gibt!

Das Büchlein aus dem letzten Jahr trug den Titel *Das (un)soziale Gehirn*, weil es eine ganze Reihe von Beiträgen aus der noch jungen Disziplin der sozialen Neurowissenschaft enthielt. Auch in diesem Jahr sind Beiträge zu unserem Sozialverhalten dabei: Was große IT-Firmen wie Google oder Facebook aus ihren Daten alles über uns berechnen können und damit wissen (Kapitel 9); welche – entgegengesetzten – Verhaltensweisen die Gedanken an Gott bzw. an Religion bewirken (Kapitel 10), warum wir vielleicht global auf einen *geriatrischen Frieden* hoffen können (Kapitel 11), und warum Fernsehen arbeitslos und kriminell macht (Kapitel 12).

Womit wir bei den Risiken und Nebenwirkungen der Bildschirmmedien wären – d.h., bei einem Thema, das mich seit Jahren schon wegen seiner ungeheuren Bedeutung für unsere Bildung, Kultur und gesamten Gesellschaft umtreibt.

2 Ich bedanke mich an dieser Stelle bei der Koautorin dieses Kapitels, Frau Dr. Alexandra Nukta.

Dann nicht nur das Fernsehen hat unerwünschte Effekte, ein iPad auch – vor allem bei kleinen Kindern – (Kapitel 13), ein Laptop und WLAN im Hörsaal verschlechtern die Studienleistungen (Kapitel 14), und bringt man in China den Drittklässlern das Schreiben chinesischer Schrift mittels PC bei, so hat dies eine Zunahme der Analphabeten ab Klasse vier auf über 40% und in Klasse fünf auf über 50% zur Folge (Kapitel 15). Besser kann man nicht zeigen, welche verheerenden Auswirkungen die unüberlegte Nutzung digitaler Medien im schulischen Bereich haben kann!

Die beiden letzten Beiträge (Kapitel 16 und 17) sperren sich gegen eine systematische Einordnung, handelt es sich doch um zwei Erkenntnisse, die für sich stehen können. Selbst in den Fachblättern *Science* und *Nature* kommt „Vermischtes und Versprengtes“ jeweils am Ende des Hefts. Das ist deswegen so interessant, weil ganz offensichtlich in den Augen der Herausgeber die – wirklich interessanten – Beiträge zur Psychologie und Gehirnforschung (sofern es sich dabei um Studien zu höheren geistigen Leistungen beim Menschen handelt) nicht so ganz in das Weltbild derjenigen Leute passen, die sich eigentlich nur mit Astronomie, Teilchenphysik, Genetik oder Molekularbiologie auskennen. Und deswegen kommen sie nahezu prinzipiell am Ende eines Heftes. Das Menschliche ist den eingefleischten Wissenschaftlern irgendwie unheimlich, so scheint es, und so wird es zumindest auf die hintersten Plätze verdammt.

Da wir unseren Medizinstudenten (mit gutem Grund) eine auf Naturwissenschaft basierte Medizin beibringen, ist es aus meiner Sicht nicht unwichtig, sie (und die Kollegen aus Molekularbiologie, Stammzellforschung und Genetik) darauf hinzuweisen, dass ein naturwissenschaftliches Weltbild nicht das Gleiche ist wie ein reduktionistisches Weltbild, und dass der Mensch, mit *allen* seinen Eigenschaften (bis hin zum Sozialverhalten und religiösen Erleben) durchaus Gegenstand guter empirischer Forschung sein kann.

Angesichts der derzeitigen globalen Probleme, die allesamt Probleme unseres Miteinanders sind – ob Klimawandel oder Finanzkrise, es geht letztlich um Fairness und Vertrauen –, sei daher die Frage erlaubt, warum in der Wissenschaft nach wie vor das Higgs-Boson einen größeren Stellenwert einnimmt (und weitaus größere Fördermittel verschlingt) als der Nucleus accumbens.

Auch Büchlein Nummer 15 ist wieder mit Unterstützung meiner Mitarbeiter in Ulm und der Mitarbeiter beim Schattauer Verlag entstanden. Deshalb danke ich den Verlegern Dieter Bergemann und Dr. Wulf Bertram sowie Frau Dr. Borchers, Frau Becker, Frau Dr. Brummer, Frau Ferreau, Frau Sommer, Frau Trögele, Frau Heyny und Frau Billmann.

Nicht nur weil das Gemälde auf dem Cover von ihm und seiner Freundin Camilla stammt, ist das Buch meinem Sohn Stefan gewidmet. Er studiert Ingenieurwissenschaften in Berlin und ist daher dem wechselhaften bunten Treiben des alltäglichen Lebens stärker ausgesetzt als sein Vater oder seine Geschwister (die vielleicht protestieren, wenn sie das lesen). Es ist nicht leicht, genügend Selbstkontrolle aufzubringen, um dem Trubel zu trotzen und sein Ding zu machen, wie Udo Lindenberg sagen würde. Aber Stefan bekommt das hin, ohne Stress. Fast könnte ich mir ihn zum Vorbild nehmen ...

Ulm, den 10.11.2013

Manfred Spitzer