



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Manfred Spitzer

Musik, Meditation und Mittelmeerdiät

herausgegeben von Wulf Bertram

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags in Stuttgart, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Thure von Uexküll und medizinischen Fachkollegen die Akademie für Integrierte Medizin, deren Vorstand er seitdem angehört. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen müsse und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für sein Lebenswerk, seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit im Sinne des Stiftungsgedankens«, wurde Bertram 2018 der renommierte Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen, deren Ziel es ist, zu einer humaneren Welt beizutragen, in welcher der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht.

Manfred Spitzer

Musik, Meditation und Mittelmeerdiät

Miniaturen zu Geist, Gehirn
und Gesundheit

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer

Universität Ulm, Psychiatrische Klinik

Leimgrubenweg 12–14

89075 Ulm

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © Adobe Stock/Alice Fox

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co.

Lektorat: Ruth Becker, Tübingen

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani, Stuttgart

ISBN 978-3-608-40029-8

Auch als E-Book erhältlich

*Für Ulla, Anja, Thomas, Stefan, Markus,
Anna, Camillo, Leopold, Sophie & Isabella*

Vorwort

Ein Buch mit dem Titel *Musik, Meditation und Mittelmeerdiät* macht hoffentlich neugierig. Es hätte auch *Musik, Wandern und Natur oder Meditation, Mäuse und Myelin* heißen können. Es geht wie in den vergangen achtzehneinhalb¹ Büchern dieser Art um neue Erkenntnisse aus den Bereichen Psychologie und Gehirnforschung, die aus meiner Sicht wichtig sind und ein breiteres Publikum verdienen oder ganz einfach für neugierige Menschen interessant sein könnten. Alle Beiträge wurden in den Jahren 2017 und 2018 in der *Zeitschrift für Nervenheilkunde* publiziert.

Die Bedeutung von Pfadfindern und Wandervögeln für die – seelische und körperliche – Gesundheit der Menschen kann man kaum überschätzen, weswegen ich dieses Kapitel an den Anfang stellen musste. Bekanntermaßen kommen viele Leser über die ersten Buchkapitel nicht hinaus, und mir war wichtig, dass sie auch in diesem Fall die sehr gut gemachten Studien zu Natur, Bewegung, Musik und Gesundheit kennenlernen. Dass wir hierzulande Pfadfinder und Wandervogel für antiquiert halten, liegt an der deutschen Geschichte, für die diese Bewegungen nichts können, wie die nach wie vor große Beliebtheit und Verbreitung der Pfadfinder in Großbritannien und den USA zeigen. Ins gleiche Horn stößt Kapitel 2 zum Naturerleben und der Wissenschaft hierzu. Ganz gleich, ob man es nun »Waldbaden« nennt, »Wellness« oder ganz einfach »Wan-

1 Das neunzehnte Buch war einerseits eine Aufsatzsammlung, andererseits erschien es nicht in der Spitzer-Reihe bei Schattauer. Daher nenne ich es hier das Achtzehnkommafünfte (siehe Haupttext weiter unten).

derung durch Wald und Feld« – rausgehen ist nicht nur gesund, es macht sogar bessere Menschen (in moralischer Hinsicht) aus uns. Dies trifft auch für das Geben zu, das tatsächlich viel besser (seliger) ist als das Nehmen, wenn es um das eigene Glück und die eigene Gesundheit geht, wie schon zum dritten Mal in 20 Jahren hier anhand neuer publizierter Fakten dargestellt wird (Kapitel 3).

Dass die Ostsee, an der ich gerade dieses Vorwort schreibe, der weltweite Hotspot der Blauäugigkeit ist, und warum dies so ist, schildert Kapitel 4. Es handelt sich um ein besonders schönes Beispiel für das Zusammenspiel von Kultur und Biologie und sollte eigentlich Einzug in unsere Biologie-Lehrbücher halten. Die Kapitel 5 und 6 ebenso, wobei es egal wäre, ob sie im Musik-Lehrbuch (da fällt mir auf: wir hatten im Fach Musik nie ein Lehrbuch wie beispielsweise immer in Mathe, Deutsch, Englisch, Physik oder Biologie. Warum eigentlich nicht?) oder im Biologie-Lehrbuch abgedruckt werden. Wichtig ist, dass wir den Kindern – und übrigens auch den (Bildungs-)Politikern! – klarmachen, wie wichtig Musik ist!

Nicht weniger deutlich wird der Zusammenhang zwischen Biologie und Kultur in Kapitel 7, geht es doch um die Hypothese (und um Fakten, die für sie sprechen), dass eine Infektion mit dem Parasiten *Toxoplasma gondii* das menschliche Verhalten in einer Weise beeinflusst, die den Kapitalismus begünstigt. Man kann dies zunächst gar nicht glauben, aber die Fakten sind nun einmal, wie sie sind. Man wird dennoch weitere Erkenntnisse abwarten müssen, bevor man sich dazu entschließt, das Ganze in Lehrbüchern abzudrucken. Sollte sich der Zusammenhang jedoch bestätigen, dann wäre dies ein paradigmatisches Lehrstück allererster Güte.

Dass man die Frage, warum und wie Meditation beim

Menschen wirkt, auch mithilfe von Mausmodellen beantwortet werden kann, halte ich für bemerkenswert. Dazu müssen die Mäuse nicht einmal meditieren, man braucht vielmehr nur bei ihnen den gleichen Theta-Rhythmus zu implementieren, den man bei meditierenden Menschen auch finden kann. Dann kann man dessen neuronalen Auswirkungen nachgehen und auf diese Weise die neuronalen Mechanismen von Meditation beim Menschen besser verstehen. Das ist kein Hokusfokus, sondern clever angewendete Neurobiologie, die zudem noch ganz praktische Auswirkungen für das Erlernen von Meditation haben könnte.

Schon mehrfach habe ich Reiseerfahrungen für die Nervenheilkunde aufbereitet und niedergeschrieben, vor allem dann, wenn sie von allgemeinem Interesse sein könnten und beispielhaft für allgemeine Sachverhalte stehen. Da in Qatar demnächst eine Fußballweltmeisterschaft stattfinden wird, gibt es ein allgemeines Interesse, und was man in Kapitel 9 lesen kann, sollte Pflichtlektüre für die anreisenden Fans sein. Je nachdem, wie sich die Polizei in dem kleinen Land während der paar Wochen Trubel verhalten wird, könnte es auch Tausenden einen Gefängnisaufenthalt ersparen. Wenn das keine praktische Konsequenz ist ...

Das 10. Kapitel über die Mittelmeerdiät könnte das Leben sehr vieler Leser verlängern (und vor allem, wie man heute sagt, die gesunde Zeit des Lebens) und ist daher an praktischer Relevanz ebenfalls kaum zu überbieten. Für mich persönlich gilt jedenfalls, dass ich seit seiner Abfassung mehr Olivenöl und mediterranes Gemüse esse als vorher. Mit der Paläo-Diät (Kapitel 11) ist das anders. Sie muss im Grunde nur als Ausrede herhalten, um sich einzureden, Fleisch in großen Mengen essen zu dürfen, obwohl dies weder für den eigenen Körper noch für den Planeten gesund ist.

Wenn es um Diät geht, dann geht es auch immer um den Darm, dessen Bewohner seit einigen Jahren in immer neuen Schlagzeilen wissenschaftlicher Literatur von sich reden machen (Kapitel 12). Man spricht mittlerweile nicht mehr von Darmflora, sondern vom Mikrobiom, was zwar nicht ganz korrekt ist, dafür aber umso besser zum »-omics-Hype« passt, der sich krebsgeschwürartig durch alle Zweige der Biologie frisst. Die Krebsforschung (sic!) hat er längst erreicht, das Gehirn auch. Man spricht mittlerweile von der Darm-Gehirn-Achse, und die Krankheiten, um die es dabei geht, decken das Spektrum der Nervenheilkunde nahezu vollumfänglich ab: Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose, Autismus, Depression – hat jemand noch 'ne Idee?

Der soziale Aspekt unserer Existenz war schon immer Thema in meinen Beiträgen zur Nervenheilkunde, und um ihn drehen sich auch die Kapitel 13 (wie man kompetent erscheinen kann ohne anzugeben) und 14 (warum Schmerzen mit sozialem Lernen zu tun haben, ansteckendes Jucken aber nicht). Krawatten können die Durchblutung des Gehirns tatsächlich einschränken (Kapitel 15), wobei der Effekt meist klinisch wenig relevant sein dürfte. Bei Daimler jedenfalls lief das Geschäft trotz deren Abschaffung in den letzten Jahren nicht besser. Dem gegenüber schmecken Zimtsterne an Weihnachten nicht nur gut, sondern sind auch gut für das Gehirn (Kapitel 16), und wo wir gerade bei Weihnachten sind, wird im Kapitel danach die Frage diskutiert (Kapitel 17), was dieses Fest mit Sex zu tun hat (mehr als Sie denken!). Dass Menschen gar nicht fähig sind, mehrere Gedanken zugleich explizit zu denken, wurde schon vor zehn Jahren in der Nervenheilkunde diskutiert. Daher mussten auch jüngere Daten, die dies belegen, und solche, die dem scheinbar widersprechen, erneut aufgegriffen und diskutiert werden (Kapitel 18).

In der Nervenheilkunde und der ihr zugrundeliegenden Gehirnforschung ist nach wie vor sehr viel los. Man sagt, dass in den letzten 20 Jahren mehr Wissen auf diesem Gebiet zutage gefördert wurde als in den 2000 Jahren davor. Aus meiner Sicht ist das sogar eher noch untertrieben.

Als ich vor 20 Jahren das Vorwort zur ersten Sammlung meiner Beiträge zur *Zeitschrift für Nervenheilkunde* schrieb, wäre es mir nicht im Traum eingefallen, dass ich diese Aufgabe nun jährlich haben würde. Dieses Buch stellt daher für mich ein kleines Jubiläum dar: 20 Jahre Nervenheilkunde und 20 Bücher mit etwa 400 Beiträgen, die ich für diese Zeitschrift verfasst habe (vgl. Tabelle 1).

Die neunzehnte Aufsatzsammlung erschien nicht im Schattauer Verlag, sondern bei Klett-Cotta, und hatte die Beiträge aus den Jahren 2017 und 2018 aus der Nervenheilkunde, die sich mit dem Thema »Smartphone« und im weiteren Sinne »Digitalisierung« beschäftigten, zum Inhalt. Das Buch hat den Titel *Die Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft* und war also einerseits wie die 18 Bücher davor – und das (hier vorliegende) zwanzigste danach – eine Sammlung (mehr oder weniger stark überarbeiteter) Beiträge aus der *Nervenheilkunde*. Andererseits war es zugleich ein eigenständiges Buch und es erschien nicht bei einem Spezialisten für medizinische Wissenschaft wie dem Schattauer Verlag, sondern beim Publikumsverlag Klett-Cotta – und damit »außer der Reihe«.

Es war nötig geworden, weil nach *Digitale Demenz* (2012) und *Cyberkrank!* (2015) sehr viele neue Erkenntnisse zu den negativen Folgen der Digitaltechnik, und insbesondere von Smartphones, publiziert worden waren, die bislang in keiner Zusammenfassung vorlagen und daher

Tabelle 1: Übersicht zu den 20 Büchern mit meinen Beiträgen zur Zeitschrift für Nervenheilkunde (Editorials und Rubrik Geist & Gehirn).

Beiträge aus NHK-Jahrgang	Titel (Erscheinungsjahr)	Anzahl Beiträge	Beiträge zu Medien & Digitalisierung
1999	Geist, Gehirn & Nervenheilkunde (2000)	19	1
2000	Ketchup und das kollektive Unbewusste (2001)	23	2
2001	Schokolade im Gehirn (2001)	18	0
2002	Verdacht auf Psyche (2003)	22	2
2003	Von Geistesblitzen und Hirngespinnsten (2004)	20	1
2004	Frontalhirn an Mandelkern (2005)	22	3
2005	Gott-Gen und Großmutterneuron (2006)	22	4
2006	Vom Sinn des Lebens (2007)	22	0
2007	Liebesbriefe und Einkaufszentren (2008)	22	1
2008	Das Wahre, Schöne, Gute (2009)	20	1
2009	Aufklärung 2.0 (2010)	22	2

Beiträge aus NHK-Jahrgang	Titel (Erscheinungsjahr)	Anzahl Beiträge	Beiträge zu Medien & Digitalisierung
2010	Dopamin und Käsekuchen (2011)	20	5
2011	Nichtstun, Flirten, Küssen (2012)	21	3
2012	Das (un)soziale Gehirn (2013)	19	9
2013	Rotkäppchen und der Stress (2014)	17	4
2014	Denken – zu Risiken und Nebenwirkungen (2015)	17	5
2015	Gelegenheit macht Liebe (2016)	21	7
2016	Früher war alles später (2017)	18	7
2017/18	Die Smartphone-Epidemie (2018)	15	15
2017/18	Musik, Meditation und Mittelmeerdiät (2019)	18	1
Gesamt		398	73

einer breiten Leserschaft vergleichsweise unzugänglich waren. Beiträge zum Thema »Computer, Medien und Digitalisierung« gab es in nahezu jedem Jahr und damit auch jedem meiner Bücher. Angesichts der rasanten weltweiten Verbreitung des Smartphones und dessen täglicher Nutzungsdauer und der Tatsache, dass bis heute keinerlei Tech-

nikfolgenabschätzung von Smartphones publiziert wurde, die diesen Namen auch zu Recht trägt, erschien es mir – und erscheint es mir noch heute – dringend notwendig, meine Beiträge hierzu gebündelt unter dem Titel *Die Smartphone-Epidemie* zu publizieren. Dass das Buch bis heute seine Leser findet, bestätigt mich in dieser Auffassung.

An dieser Stelle sei jedoch betont, dass ich weit davon entfernt bin, mich »nur noch« auf die Digitalisierung zu konzentrieren, wenn ich sie auch tatsächlich nach wie vor für über-hyped und hinsichtlich ihrer Gefahren für unterschätzt halte. Vielmehr deckt die Gehirnforschung permanent Neues auf, was für uns – jeden einzelnen und die Gesellschaft – wichtig ist. Dieses Wissen aufzubereiten, zusammenzufassen und im jeweiligen Kontext darzustellen, um damit zur notwendigen Verbreitung dieses Wissens beizutragen, war und ist noch immer für mich letztlich die Triebfeder meiner Arbeit. Das einundzwanzigste Buch ist daher mittlerweile auch schon wieder zu etwa zwei Dritteln bis drei Vierteln fertig. Noch macht das alles sehr viel Freude und verleiht, nicht zuletzt dank der vielen ermunternden Mails, die ich täglich bekomme, tiefe Befriedigung. Dafür danke ich allen Lesern.

Mein Dank geht diesmal in mehrere Richtungen. Zunächst an Frau Dr. Anja Borchers, die ebenso kompetente wie engagierte Redakteurin der *Nervenheilkunde*, jetzt bei Thieme und unerschütterlicher Fels in der Brandung der vielen Veränderungen der letzten Jahre. Weiterhin danke ich Frau Ruth Becker, die in den vergangenen zehn Jahren meine Bücher bei Schattauer fabelhaft lektoriert hat, und deren organisatorische und sprachliche Fähigkeiten inzwischen der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen zur

Verfügung stehen. Glücklicherweise betreut sie freiberuflich weiterhin einige wenige ausgewählte Bücher wie beispielsweise meine.

Das Psychiatrie-, Psychotherapie- und Psychosomatikprogramm des Schattauer Verlages ist unterdessen unter das Dach von Klett-Cotta umgezogen, wobei die »Marke Schattauer« und die Programmorientierung erhalten bleiben. Frau Dr. Nadja Urbani hat zusammen mit Dr. Wulf Bertram diesen Umzug ebenso behutsam wie engagiert begleitet und behütet dort als Lektorin die Kontinuität des organisatorischen und inhaltlichen Rahmens.

Ein ganz besonderer Dank gilt dem langjährigen Inhaber und Geschäftsführer des Schattauer Verlages, Herrn Dieter Bergemann. Unter seiner Ägide sind nicht nur vor 20 Jahren meine ersten Schattauer-Bücher erschienen, sondern er hat alle meine weiteren Publikationen wohlwollend und mit persönlichem Interesse begleitet. Mit inzwischen über 80 Jahren hat er 2016 beschlossen, den Verlag in andere Hände zu übergeben und sich nun in den »wohlverdienten Ruhestand« (dieser etwas abgedroschene Begriff stimmt in Bezug auf Dieter Bergemann tatsächlich!) zu verabschieden. Ich darf ihm von dieser Stelle viel Zufriedenheit und Gesundheit wünschen und noch lange Freude an den neu erscheinenden Schattauer-Büchern wie diesem hier.

Seit mich mein Freund und Kollege Prof. Dr. Thomas Kammer beim Herausgeben der *Nervenheilkunde* tatkräftig unterstützt, macht mir die Arbeit noch mehr Spaß, weil wir uns immer wieder inhaltlich mit den Beiträgen auseinandersetzen. Diese Diskussionen sind sehr offen und erfrischend, finden immer im Bestreben statt, der Zeitschrift und damit den Lesern gute Qualität zu bieten und zugleich mit den Autoren in einen produktiven Austausch

zu treten. Die *Nervenheilkunde* hat ein Peer-review-System, es funktioniert auch dank der vielen Kollegen, die uns helfen, die Qualität von Manuskripten zu beurteilen und zu verbessern. Noch können das Algorithmen nicht, und wenn ich meine Diskussionen mit Thomas gedanklich rekapituliere, bin ich mir auch nicht sicher, ob das jemals gehen wird. Und selbst wenn, dann hätten die Algorithmen nicht den Spaß dabei. Lieber Thomas, ich hoffe, Du bleibst noch lange im *Nervenheilkunde*-Boot und hilfst mir weiter nach Kräften!

Last but not least bedanke ich mich bei meinem Freund Dr. Wulf Bertram. Er hat meine 20 Jahre *Nervenheilkunde* letztlich auf dem Gewissen, denn er war es, der mir die Herausgeberschaft dieser Zeitschrift vor mehr als 20 Jahren anbot. »Dieses Käseblatt?«, soll ich damals geantwortet haben und habe ich tatsächlich. Mehr als zwei Jahrzehnte und mittlerweile knapp 420 kleine Publikationen weiter muss ich sagen, dass dies mein Leben schon ziemlich verändert hat, denn alle zwei Wochen etwas Neues und Interessantes zu schreiben, ist nicht immer nur eine Freude, sondern zuweilen auch sehr lästig. Aber dann ist es auch wieder gut, dass man einen Schubser von außen hat, und nicht zuletzt deswegen ein Schriftstück dann eben auch zuweilen beendet, obwohl man weiß, dass man mindestens noch zwei Jahre daran arbeiten müsste und sich über den Sachverhalt ein mindestens dreibändiges Werk verfassen ließe.

Im Hinblick auf die Bücher, die aus meinen Beiträgen wurden, hat mich Wulf auch immer unterstützt. Bescheiden wie er ist, schrieb er mir vor einigen Tagen anlässlich der Fertigstellung dieses Büchleins: »Solltest Du das unwiderstehliche Bedürfnis haben, Dich auch bei mir zu bedanken, könntest Du schreiben, dass Du Dich bei Deinem

Freund Wulf Bertram nicht zu bedanken brauchst, ebenso wenig wie er sich bei Dir. Wir teilen ja, in unterschiedlichen Funktionen und Positionen, das gleiche Anliegen, nämlich die Befunde aus der hochkarätigen Forschung weiterzugeben, die für einen breiteren Leserkreis interessant sind, weil sie uns gesünder, bewusster, humaner, entspannter und glücklicher machen können; und dass es eigentlich nicht zu verantworten wäre, sie in der akademischen Höhenluft zu belassen. Vielmehr sollen sie als frische Brise das Organ erreichen, um das es in ihnen geht.«

Danke!

Hiddensee, im Juli 2019

Manfred Spitzer

Inhalt

1	Pfadfinder, Wandervögel und seelische Gesundheit Plädoyer für eine (fast) vergessene Erlebnispädagogik	1
2	Ins Grüne und Blaue Natur: Geschützt, gesund und teuer!	23
3	Geben macht glücklicher und ist gesünder als Nehmen	41
4	Blaue Augen, blaues Meer Die Wissenschaft, die Ostsee und ein Hauch von Sex	50
5	Warum gibt es Musik?	67
6	Musik: Von der Koordination zur Kooperation Prosoziale Effekte von Musizieren, Singen und Tanzen	78
7	Parasitärer Kapitalismus Toxoplasmose und Kultur	94
8	Meditation, Mäuse und Myelin	113
9	Qatar Eine deutsche Schule, islamische Kunst und ein Land, das nachdenklich macht	125
10	Die Mittelmeerdiät und die Nervenheilkunde	160

11 Die Palão-Diät	
... ist auch nicht mehr das, was sie einmal war	178
12 Arm im Darm	
Microbiom, Mangelernährung und mehr	190
13 Nur keine falschen Beschwerden!	
Impression-Management mittels falscher Bescheidenheit?	215
14 Es juckt, wenn man sieht, wie sich ein Artgenosse kratzt	
Soziale Ansteckung bei Mäusen	225
15 Zur neurovaskulären Problematik von Krawatten	237
16 Zimtsterne	
Zu Weihnachten und in der Nervenheilkunde	241
17 Sex an Weihnachten	
Zum weltweiten Paarungsverhalten geschlechtsreifer Festefeierer	247
18 Multitasking – eine Illusion	
... und was daraus folgt und was nicht	256
Sachverzeichnis	271

1 Pfadfinder, Wandervögel und seelische Gesundheit

Plädoyer für eine (fast) vergessene Erlebnispädagogik

Pfadfinder und Wandervögel gibt es seit über 100 Jahren. Kein Wunder also, dass sie »in die Jahre gekommen sind«, wie man so sagt, erscheinen sie doch heute Vielen als Relikt aus einer längst vergangenen Zeit.

Und in der Tat: Liest man das Buch des Begründers der Pfadfinderbewegung, des britischen Generals Robert Baden-Powell (1857–1941), so ist man über die – heute würden wir sagen – paramilitärische Diktion erstaunt, vielleicht sogar entsetzt (► Abb. 1-1). Aber es waren ja auch andere Zeiten und Baden-Powell war nicht nur ein erfolgreicher Militär, sondern auch ein sehr guter Diplomat, und viele seiner im Buch diskutierten »Fallbeispiele« sind Zeugnisse von Weisheit und Menschenkenntnis (und nicht von aggressivem Waffengeklapper).

Schon während seiner Militärzeit schrieb Baden-Powell Bücher über das Beobachten und Auskundschaften, zunächst für das Militär, dann auch für männliche Jugendliche. In einer ziemlich ausweglosen militärischen Situation der Belagerung hatte er diese für »Hilfsdienste« eingesetzt und war von Können, Mut und Begeisterungsfähigkeit der jungen Menschen überrascht. Ausgehend von diesen Erfahrungen im zweiten Burenkrieg begann er über sinnvolle zivile Aktivitäten von jungen Menschen nachzudenken, wobei mehr gemeint ist als nur die Spurensuche (daher der Name »Pfad-Finder«, engl.: »Boy Scout«), nämlich z. B. auch:

- die genaue Beobachtung, Erkennung und Einordnung von Naturphänomenen (Pflanzen, Tiere, deren Spuren oder Laute; Vogelstimmen, praktische Geometrie, Meteorologie und Astronomie),
- das (Über-)Leben in der freien Natur,
- praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten (vom Zähneputzen, dem Verknoten von Seilen oder Herstellen von Knöpfen aus Schnürsenkeln über den Umgang mit Tieren, das Bauen einer Hütte bis zum Errichten einer Hängebrücke),
- körperliche Ertüchtigung,
- Höflichkeit sowie vor allem
- Bedürftigen zu helfen – bis hin zur Ersten Hilfe, künstlicher Beatmung oder dem Lagern und Transportieren von Verletzten (► Abb. 1-2).

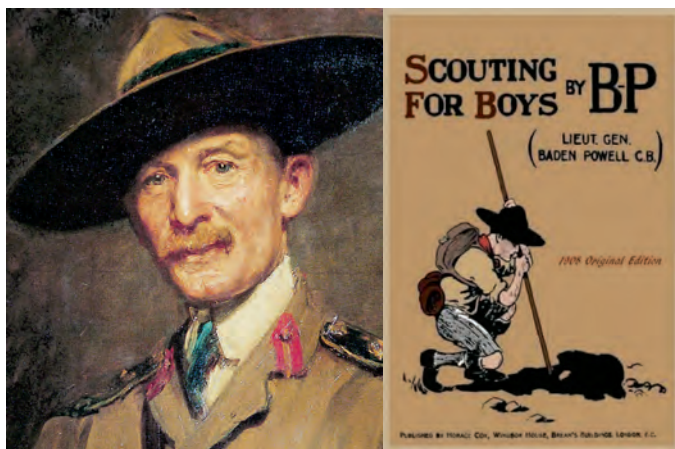


Abb. 1-1 Portrait Robert Baden-Powells. Reproduktion eines Ausschnitts vom Cover der Biografie von Tim Jeal aus dem Jahr 1989 (links); Cover eines Nachdrucks der 1908 erschienenen Originalausgabe seines Buchs *Scouting for Boys* (rechts). © Foto eines Exemplars im Besitz des Autors.