

KOPFSACHE



Experimentierfreude

Kognition, Bewusstsein, Gedächtnis, soziale Interaktion: Wie „ticken“ wir Menschen eigentlich und warum? 50 psychologische Experimente von 1881 bis 2007, von Pawlow über Skinner, Piaget, Milgram, Gazzaniga und Sperry bis in die heutige Zeit werden in diesem Buch chronologisch vorgestellt – kurzweilig geschrieben und grafisch ansprechend aufbereitet und illustriert. In dieser Auswahl der Experimente steckt ein Abriss der Psychologie von ihren Wurzeln im 19. Jahr-

hundert bis heute. Es ist natürlich nicht das einzige Buch auf dem Markt zu diesem Thema. Aber da der Autor sich zum Ziel gesetzt hat, verständlich zu schreiben und die Statistik nur kurz anzureißen, entfällt das zuweilen zähe und trockene Nachlesen von wissenschaftlichen Studien. Zu jedem Experiment gibt es die Information, welchen Nutzen es hatte, welche Ergebnisse es erbrachte und welche Auswirkungen es heute noch hat. Man sollte allerdings keine wissenschaftlichen Wunder erwarten. Das Buch zu lesen macht wirklich Spaß – es handelt sich zwar eher um einen Galopp durch die Materie, aber gut fürs Allgemeinwissen und zum Nachschlagen ist es allemal.

Simone Scheinert ◀

► Adam Hart-Davis: Pawlows Hund. Und 49 andere Experimente, die die Psychologie revolutionierten. Knesebeck, München, 2019 | 16,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: In der Luft halten

Die 25 Damen und Herren im Projektteam scheinen voller Motivation, aber schlecht organisiert. Ich erlebe sie als wildes Durcheinander, auch in der Kommunikation. „Bitte nehmen Sie sich alle einen Luftballon und blasen Sie diesen auf. Auf mein Kommando werfen Sie alle den Ballon in die Luft und sorgen dafür, dass er nicht den Boden berührt, ohne ihn festzuhalten.“ Sofort preschen die Ersten los, bald ist ein wildes „Ballon-Jagen“ im Raum zu beobachten: Man blockiert sich gegenseitig, verliert den eigenen Ballon aus den Augen. Irgendwann liegen die ersten Ballons am Boden. „Was sagt das über Ihre Zusammenarbeit aus?“ frage ich. „So ziemlich alles“ kommt eine Antwort. „Einfach ein wildes, unkoordiniertes Durcheinander.“ Und dann erarbeiten wir Regeln und Prozesse für das Team.

► Horst Lempart

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



KRAFTSTOFF



Auftanken mit
Karin Kieseles

Take me home, country roads

Verzweifelt wollte E.T. „nach Hause“ telefonieren. Und auch ich fühle mich manchmal außerirdisch und ohne Kontakt zur inneren Basis. Sind wir leer und haben „nichts zu geben“, kann das gerade in unseren Berufen fatale Folgen haben. Das Gefühl, sich selbst verloren zu haben, verunsichert und höhlt aus. Ratlos und schlapp sitzen wir da und fragen uns: „Was nun?“. Für mich hat sich in solchen Momenten Folgendes bewährt: Türen zu! Kerzen an! Herzensmusik hören und mitsingen. Zwei Stunden. Laut.

Musik verändert die Muskelspannung und den Herzschlag. Klänge öffnen die Türen zu unserem limbischen System, der Heimat unserer Gefühle. Melodien können Schmerzen lindern, beruhigen, entspannen, beflügeln und glücklich machen. Musik ist Leben und macht lebendig.

Kleine Kostprobe meiner Jukebox gefällig? „Tears in heaven“ – die Ballade von Eric Clapton führt mich ins Tal der Tränen und lässt meine innere Starre schmelzen. „Don't give up“ – Trost finde ich bei Peter Gabriel und Kate Bush. Mein Herz tankt auf bei „Caruso“ und den italienischen cantautori. Sie erinnern mich an den Ort, wo „mein Zuhause wohnt“. „Can't stop the feeling“ – am Ende meiner musikalischen Reise zu mir selbst lande ich oft bei Justin Timberlake. Dann ist es gut. Ich hole tief Luft und habe wieder festen Boden unter den Füßen.

Vielleicht denken Sie an mich, wenn Ihr Weltempfänger das nächste Mal Störfrequenzen sendet. Gönnen Sie Ihrem Nucleus accumbens dann eine Portion Endorphine und genießen Sie die heilende Wirkung Ihrer persönlichen Greatest Hits. „Thank you for the Music“!

www.karin-kieseles.de