

## **Bartens, Werner: Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen.**

Droemer Verlag München 2010

Werner Bartens ist Wissenschaftsredakteur bei der Süddeutschen Zeitung und Mediziner und hat entsprechend ein journalistisch verfasstes, medizinisches Buch geschrieben. Der gut 250 Seiten umfassende Text handelt in erster Linie von Krankheiten, Gesundheit und der spezifischen Rolle, die mentale und emotionale Zustände dabei spielen können. Insofern mag der Titel „Körperglück – Wie gute Gefühle gesund machen“ zwar marketingmäßig gut gewählt sein, inhaltlich gesehen ist er es nur begrenzt, weil er die medizinische Gesamtausrichtung des Buches nicht deutlich genug widerspiegelt. Spätestens wenn man in die umfangreiche Literaturliste schaut, die überwiegend englischsprachige medizinische Arbeiten umfasst, ist der medizinische Charakter des Buches offensichtlich. Das Verdienst des Autors besteht in erster Linie darin, aktuelles, internationales medizinisches Fachwissen in eine leicht lesbare und gut verständliche Form gebracht zu haben.

In 11 Kapiteln werden unterschiedliche Gesundheits- bzw. Krankheitsthemen dargestellt und behandelt. So erfährt man beispielsweise aus der Placeboforschung, dass bei der Erwartung einer schmerzlindernden Wirkung im Gehirn dieselben Rezeptoren angesprochen werden, wie wenn tatsächlich ein schmerzstillendes Medikament verabreicht wird – ein wissenschaftlicher Nachweis des Placeboeffektes.

Interessant sind auch die Erkenntnisse im Zusammenhang mit der Diagnose und Behandlung von Rückenschmerzen, bei denen psychische Faktoren eine entscheidende Rolle spielen. In Langzeituntersuchungen wurde deutlich, dass Rückenschmerzen am besten anhand eines Persönlichkeitsprofils vorher gesagt werden können. Wer gehemmt ist und Gefühle selten auslebt, erweist sich als besonders anfällig.

Als Hintergrundwissen für den Bereich Coaching besonders relevant sind die Ausführungen zum Thema Midlife-Crisis. Nach den Ausführungen des Autors handelt es sich dabei um ein globales Phänomen:

„Zwei Wirtschaftswissenschaftler aus den USA und Großbritannien haben die Daten von mehr als zwei Millionen Menschen aus achtzig Nationen ausgewertet... (Sie) kommen zu dem Schluss, dass die Krise in der Lebensmitte ... jeden trifft. Ob Mann oder Frau, West oder Ost, arm oder reich, verheiratet oder ledig – niemals ist das Risiko für Depressionen und Unzufriedenheit größer als in den Jahren zwischen vierzig und fünfzig“. (S. 189f.)

Statistisch gesehen liegt der Altersdurchschnitt in Deutschland bei 43 Jahren. Inhaltlich handelt es sich bei der Midlife-Crisis meist um eine Auseinandersetzung mit den „Grenzen des Machbaren“, der „Plateau-Wahrnehmung“ (S. 190), dass bestimmte Lebensziele erreicht sind und es nicht unbegrenzt weiter nach oben gehen kann. Für ein gelingendes Leben ist – nach Ansicht des Autors – die konstruktive

Auseinandersetzung mit dieser Thematik der mittleren Lebensphase besonders wichtig. Was man aus der Praxis als Coach nur bestätigen kann.

Insgesamt bietet das Buch viele interessante Informationen, die gut lesbar aufbereitet sind, wobei die einzelnen Kapitel durchaus auch unabhängig voneinander gelesen werden können. Und – wie erwähnt – es handelt sich in erster Linie um ein medizinisches Buch und unterscheidet sich damit deutlich von dem Buch von Stefan Klein „Die Glücksformel“, das wir auch auf dieser Seite besprochen haben.

Edgar Geiselhardt