

Abonnieren Sie die Buchtipps
von Matthias Zehnder.



► **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Volker Busch: Gute Nacht, Gehirn.



Volker Busch: Gute Nacht, Gehirn. Gedanken, um zur Ruhe zu kommen. Droemer/Knaur, 256 Seiten, 26.50 Franken; ISBN 978-3-426-56637-4

Volker Busch ist Leiter einer neurowissenschaftlichen Arbeitsgruppe an der Klinik für Psychiatrie der Universität Regensburg. Er erforscht die psychophysiologischen Zusammenhänge von Stress, Schmerz und Emotionen. Seit 2020 erklärt er in seinem Podcast «Gehirn gehört» die Zusammenhänge zwischen dem Gehirn und dem Denken, Neurologie und Gefühlen. In diesem Buch arbeitet er die wichtigsten Themen seines Podcasts gut lesbar auf. Im Zentrum steht dabei die Frage, wie unser Gehirn in der hektischen und überladenen Zeit, in der wir alle leben, zur Ruhe kommen kann. Denn Ruhe braucht es, möglichst täglich. Busch schreibt, das Gehirn brauche stille Phasen, die es für wichtige interne Aufgaben zu nutzen scheine. Busch ruft insbesondere dazu auf, vor dem Schlaf zur Ruhe zu kommen. Diese Ruhe vollziehe eine Verwandlung in uns: «Wir gewinnen Klarheit, weil wir endlich etwas Zeit finden, unsere Gedanken zu ordnen und Gefühle zu sortieren.» Klarheit etwa für Entscheidungen, aber auch Raum für Fantasie und Inspiration. Volker Busch schreibt: «Gute Gedanken am Abend schenken uns Klarheit im Kopf und Frieden im Herzen.» Spannend an seinem Buch ist, dass er das neurologisch begründen kann. Die einzelnen Kapitel über Fantasie, Intuition, Stille, Selbstliebe, Gewohnheiten, das kleine Glück, das Gift der Vergleiche und Akzeptanz bestehen jeweils aus kurzen Wissenshäppchen und einzeln ausgeführten Gedanken. Man muss das Buch deshalb nicht in langen Zügen lesen, sondern kann es häppchenweise geniessen, zum Beispiel vor dem Einschlafen.



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Das Buch bietet eine perfekte Mischung aus wissenswerten Fakten und Hinweisen auf das, was Volker Busch «gehirngesundes» Verhalten nennt. Seine Tipps garniert er mit Zitaten aus der Weltliteratur und Hinweisen auf die aktuelle Forschung. Das Resultat ist ebenso nützlich wie unterhaltend.
<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>