

Mitmenschen. Der Psychologieprofessor Rainer Sachse verpackt in seinem Einmal-eins der Histrionik eine Menge Fachwissen in einer unterhaltsamen Handlungsanleitung, die auf Betroffene und deren Angehörige mitunter zynisch wirken muss. Alle anderen haben nun eine neue Schublade für Kollegen, Verwandte oder Freunde, die sich gerne in den Mittelpunkt des Universums rücken. Ach, der, das ist doch nur ein Histrioniker. Aber bitte keine Ferndiagnosen stellen.

Sinan Recher

Klett-Cotta, 106 S., 14,95 Euro

Lasst uns über Tampons reden!

Heike Kleen: »Das Tage-Buch«

Uns Männern ist ja generell nichts unangenehm, gerade wenn es um das geht, was aus dem Körper herauskommt. Warum ist es uns dann so peinlich, über die Menstruation zu sprechen, warum ekeln sich manche Männer sogar davor? Das fragt sich auch die Journalistin Heike Kleen. Sie hat gleich ein ganzes *Tage-Buch* über diese Peinlichkeit geschrieben, aber natürlich nicht nur für Männer, sondern vor allem für Frauen. Denn die haben ja auch Probleme mit dem Thema. Einfach ist das alles eben nicht: »Es ist, als hätte Gott beim Erschaffen des Menschen nach der Hälfte aufgehört und gerufen: »Penisse sind alle, Testosteron hab ich auch nicht mehr viel, aber für den Rest von euch bastele ich exklusiv ein herrlich kompliziertes und hochsensibles Hormonsystem, es wird Jahrtausende dauern, bis ihr das versteht!«, schreibt Kleen.

Die Jahrtausende sind vergangen, und noch immer ist das Verständnis eher gering, sind die Vorbehalte groß. Liegt es daran, dass viele Männer (und manche Frauen) gar nicht wissen, was da physiologisch abläuft im Körper der Frau, warum es zu den monatlichen Blutungen kommt? Oder ist es das Blut an sich, das Abwehrreflexe auslöst? Für uns Männer zumindest dürfte das kein Argument sein: Viele gehen doch nur deswegen in einen Kinofilm, weil darin alle paar Minuten viel Blut umherspritzt. Und mal ehrlich, liebe Männer: Bei der Menstruation geht es nur um etwa 50 Milliliter davon – ein Witz! Wir verlieren es ja nicht einmal, müssen uns nicht jeden Monat Gedanken darum machen, wie man damit umgeht – wie man versteckt, dass man seine Regel hat. Das tun nämlich immer noch viele Frauen, schreibt Heike Kleen.

Es wäre schön, wenn ihr Buch daran etwas grundsätzlich änderte. Wer es gelesen hat, bekommt tatsächlich eine andere Sicht auf das Thema – egal, ob Frau oder Mann. Denn Heike Kleen schafft es vor allem mit ihrem Humor, dem Thema eine Lockerheit und Leichtigkeit zu geben, die es verdient. Kleen ist dabei in ihrer Sprache sehr direkt, das muss man mögen, es tut dem Buch und damit dem Thema aber unglaublich gut. Denn nur so kann ein Tabu zur Normalität werden.

Jan Schweitzer

Heyne, 240 S., 14,99 Euro

DAS LESEN NOBELPREISTRÄGER



Ben Feringa,
Chemienobelpreis 2016

Charles C. Mann:

»Kolumbus' Erbe«

»Ich finde Geschichte wahnsinnig spannend, deswegen kann ich »Kolumbus' Erbe – Wie Menschen, Tiere, Pflanzen die Ozeane überquerten und die Welt von heute schufen« sehr empfehlen. Ein wirklich tolles Buch!«

Rowohlt, 816 S., 34,95 Euro

Ansichten einer Sterbebegleiterin

Ilka Piepgras: »Wie ich einmal auszog, den Tod kennenzulernen, und dabei eine Menge über das Leben erfuhr«

Ein Paar silbergraue Turnschuhe kauft Ilka Piepgras, als sie zum zweiten Mal eine Sterbende begleitet. Schuhe, die sie nicht braucht. Schuhe gegen die Schwere des Todes, gegen die Angst, gegen die Unmöglichkeit von Trost. Denn was soll man machen, außer loszulaufen, wenn man aus dem Zimmer einer Sterbenden hinaus ins helle Leben tritt? »Über den Lebensanfang wissen wir viel, das Ende scheuen wir«, schreibt Piepgras und erzählt sehr persönlich, sehr offen, warum sie sich mit Anfang 50 dazu entschloss, sich zur Sterbebegleiterin ausbilden zu lassen. Die *ZEITmagazin-*

Redakteurin lässt uns teilhaben an dem, was sie an der Grenze zwischen dem Dies- und dem Jenseits erlebt. Sie führt uns ins Hospiz, an Sterbebetten, auf den Friedhof. Und zu den Fragen, mit denen sie auf diesem Weg konfrontiert wird. Was sind wir Menschen? Wie wollen wir sterben? Wie gebe ich dem Tod einen Sinn und wie dem Alter eine Würde? Wie gelingt Gemeinschaft, wie Normalität? Piepgras nennt die Reise ihres Lebens eine Grand Tour zum Tod. Unterwegs begegnen ihr Einsamkeit, Freiheit, Scham und Verfall. »Es hilft, das Leben vom Ende her zu denken«, schreibt sie. Und ist schließlich bereit für ein ehrliches Gespräch mit ihrem Vater, der an Krebs erkrankt ist. Das vorletzte Kapitel.

Hella Kemper

Droemer, 240 S., 18 Euro

Die Würde des Menschen ist unantastbar. (Gilt auch im Internet)

Ute Frevert: »Die Politik der Demütigung«

Der Plebs hat die Macht übernommen. Früher beschämte und demütigte der Staat den einzelnen Bürger, im 18. Jahrhundert gab es dafür den Pranger. Heute erledigt das die Crowd, zum Beispiel in sozialen Medien. Ute Freverts detailreiche Reise durch die Geschichte der Demütigung beginnt vor 250 Jahren und nimmt alle Entwicklungsstadien bis hin zur Gegenwart. Mit der Aufklärung wurde die Gesellschaft selbstbewusster und befreite sich zunehmend von öffentlichen Demütigungen durch Autoritäten. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs verankerten die Vereinten Nationen die Menschenwürde in der Präambel ihrer Charta. Heute versuchen wir mehr denn je, diese Würde zu schützen, setzen sie aber zugleich ganz neuen Angriffsmöglichkeiten aus. Im Netz ist das Publikum riesig, und jede Beschämung, die einmal zirkuliert, wird nie mehr vergessen.

Ute Frevert ist Direktorin am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung und Historikerin – aber keine Kulturpessimistin. Sie sieht nicht nur die Mobbing-Möglichkeiten des Internets, sondern auch seine »demokratischen« und »partizipativen« Seiten. Opfer und Zuschauer könnten entscheiden, wie sie mit Tätern umgehen: sie erkennbar machen, ihnen widersprechen. Anstatt neuer Gesetze oder polizeilicher Mittel brauche es dafür »einen funktionierenden moralischen Kompass, soziales