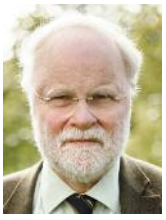
Psychologie

„Voilà, ich habe ein Problem für Sie!“



Dem Berg der Glücksbücher hat der Kölner Autor und Psychotherapeut **Manfred Lütz,** 61, nun ein eigenes Werk hinzugefügt: „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden“.

SPIEGEL: Die vielen Ratgeber zum Glück scheinen kaum zu wirken; sonst würden sie nicht nachgefragt. Macht die Lektüre in Wahrheit sogar unglücklich?
Lütz: Ja klar, wenn der Autor nur schreibt, was er persönlich für Glück hält – was aber nicht der Weg ist, auf dem sechs Milliarden andere Menschen glücklich werden können. Auch in einschlägigen Seminaren wird oft nur das Bedürfnis nach utopischem Glück geweckt. Solche Kurse ziehen Leute an, die ziemlich unglücklich sind und die dort mitunter noch unglücklicher werden, weil sie das Ziel des Gurus nicht erreichen.
SPIEGEL: Dann gehts weiter zur Psychotherapie …
Lütz: … die ihrerseits unglücklich machen kann, wenn der Psychotherapeut ein Idealbild eines perfekten Menschen hat, das von keinem Individuum je erreicht werden kann. Es gibt leider Therapien, die den Patienten nicht stärken, sondern schwächen, nach dem Motto: Sie lächeln – was verdrängen Sie? Sie haben ein Problem? Voilà, hier habe ich noch eins für Sie!
SPIEGEL: Nun sind Sie selbst Psychotherapeut und Glücksbuchautor – müssen die Leute vor Ihnen davonlaufen?
Lütz: (*lacht*) Eigentlich habe ich ja einen Antiglücksratgeber geschrieben. Er versucht, Menschen nicht von oben herab mitzuteilen, wie sie zu leben haben, sondern will ihnen allgemein verständlich und unterhaltsam die Ideen von Philosophen über das Glück aus 2500 Jahren näherbringen. Dann kann sich jeder selbst aussuchen, welchen Weg er gehen will.
SPIEGEL: Sie sagen, jeder Mensch sei glücksfähig. Was ist das für eine Eigenschaft?
Lütz: Ein unglücklicher Mensch hat mit Sicherheit früher einmal Krisen aus eigener Kraft bewältigt, aber im Moment sieht er nur seine Probleme. Die Methode, mit der ihm die Bewältigung einst gelang, kann ihm wieder helfen. Genau da setzt gute Psychotherapie an: Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf das, was funktioniert. ble

Botanik

Höher, schneller, Klima retten

Der tropische Regenwald Asiens bindet das Treibhausgas Kohlendioxid offenbar deutlich besser als der Wald Südamerikas – er wächst schlicht schneller. Forscher des schottischen Centre for Ecology and Hydrology und Kollegen verglichen Tausende Bäume auf der Insel Borneo und im Amazonasgebiet miteinander. Selbst wenn diese bei ähnlichen Temperaturen und Niederschlagsmengen gediehen, waren die Bäume auf Borneo bei gleichem Alter und Durchmesser viel höher als jene im Amazonas und legten fast 50 Prozent mehr Holz zu. Die Wuchsfreude erklären die Forscher zum einen mit der intensiveren Sonnenstrahlung auf Borneo. Zum anderen besteht der asiatische Regenwald zumeist aus Flügelfruchtgewächsen. Und diese verwerten Ressourcen gründlicher als die südamerikanischen Bäume. ble

Regenwald auf Borneo

Fußnote

452

verschiedene flüchtige Verbindungen entstehen beim Verwesen, berichten Forscher der Universität Löwen in Belgien. Sie ließen Überreste von sechs Menschen sowie von 26 Tieren jeweils in einem Glas vergehen und analysierten die entstehenden Gase. Ein Cocktail von fünf Zersetzungsprodukten entstand nur in den menschlichen Proben. Dieser unverwechselbare Leichengeruch könnte dem Abrichten von Spürhunden dienen.

FOTOS: ALEX HYDE / SCIENCE PHOTO LIBRARY / AGENTUR FOCUS (U.); IVO MAYR (O.)