

re for diagnosing mental disorders in primary care: the PRIME-MD 1000 study. *Journal of the American Medical Association*, 272, 1749–1756.

Thompson, C., Kinmonth, A.L., Stevens, L., Peveler, R.C., Stevens, A., Ostler, K.J., Pickering, R.M., Baker, N.G., Henson, A., Preece, J., Cooper, D. & Campbell, M.J. (2000). Effects of a clinical-practice guideline and practice-based education on detection and outcome of depression in primary care: Hampshire Depression Project randomised controlled trial. *Lancet*, 355, 185–191.

Wittchen, H.U., Zaudig, M. & Fydrich, T. (1997). *Strukturiertes klinisches Interview für DSM-IV (SKID), Achse I*. Göttingen, Hogrefe.

World Health Organization (WHO) (1998). *Wellbeing Measures in Primary Health Care: The DepCare Project*. Copenhagen, WHO.

Hendrik Berth, Dresden

Robert Jütte: „Geschichte der Sinne – Von der Antike bis zum Cyber-Space“.

C.H. Beck, München, 2000, gebunden, Preis: € 29,90, 416 Seiten mit 17 Abbildungen, ISBN 3406467679

Robert Jütte legt mit seinem Werk eine imposante Arbeit zu einer sowohl inhaltlich als auch material-technisch sehr umfassenden Fragestellung vor. Auf der Basis selbstgewählter, aber auch notwendiger hoher methodischer Ansprüche wagt er sich an ein Unterfangen, das bisher in den historischen Wissenschaften noch nicht unternommen wurde. Wie Jütte selbst zu Anfang seines Buches bemerkt, ist es Ziel seiner Arbeit, eine historische Gesamtdarstellung der Sinne, der sinnlichen Werteordnungen und eben auch die veränderte Hierarchie der Sinnesvorstellungen und der Sinnesgebräuche von der Antike bis zur Gegenwart, einer detaillierten kulturhistorischen Analyse zu unterziehen. Um es gleich vorweg zu nehmen, der Leser und die Leserin werden mit Hilfe von Jüttes Buch in ein wahrhaftes Kaleidoskop, sich über die Jahrhunderte wandelnder Sinnesverständnisse, geführt, wobei lehrreiches Erstaunen Seite um Seite begleitet. Kurzum, Jütte hält was er am Anfang des Buches verspricht und zum Gegenstand erhebt. Er entführt und verführt die Leserschaft mit einem wahrhaft erstaunlichen Materialreichtum – der trotz der Fülle, leicht zusammengetragen und scheinbar mühelos verknüpft erscheint –

in die Sinneswelten der Jahrhunderte. Wer dabei denkt, Jütte verfällt in medienhistorischer Manier, den schon bekannten physiologischen Extraktionen und wissenschaftlichen Beschreibungen der Sinne, die es an anderen Orten zu lesen gibt, dem kann getrost versichert werden: hier gibt es eine neue Perspektive zu erfahren. Trostreich für den kulturhistorisch breit interessierten Leser, dass Jütte eben nicht die Kehrtwenden und Irrtümer der wissenschaftlichen Sinnesverständnisse zum zentralen Gegenstand seiner Reise durch die Jahrhunderte machte. Wer solche Reisen vornehmen möchte, muss sich an andere Autoren wenden – findet aber dennoch genügend Stoff, um sich für weitere Studienreisen anregen zu lassen.

Im ersten Teil des Buches steht die Ordnung der Sinne und deren historischer Wandel im Mittelpunkt der Betrachtung. Jütte beschreibt, ausgehend jeweils von den verschiedenen naturphilosophischen Konzepten (indische; chinesische; griechisch-römische, mittelalterliche und frühneuzeitliche), den Status und die Stellung der Sinne im Besonderen. Das dabei der Antike und deren Einfluss auf mittelalterliche und folgende Zeiten besonderes Augenmerk geschenkt wird, verwundert den mitteleuropäischen Leser nicht. Mit welcher Zähigkeit und Ernsthaftigkeit die alten Griechen und insbesondere Aristoteles, um die Sinne, deren Ordnung und Lokalisation stritten und disputierten, wird ausgesprochen anschaulich illustriert. Wir lesen Annahmen und Konzepte, die ohne Stützung durch Mikroskop und Computertomographie zu einem erstaunlichen Verständnissystem in der Antike durch verschiedene Geistesgrößen entwickelt wurden. Die Sinne des Menschen waren den griechisch-römischen Gelehrten ein zentraler Gegenstand und jede Detailbeobachtung zog umkämpfte Interpretationen nach sich – die wir zum Teil heute noch diskutieren – und deren Ursprünge von Jütte umfassend beschrieben werden. Dies gilt auch für die Darlegung der mittelalterlichen Sinnestheorien, die sich wesentlich auf antike Quellen berufen und dennoch eigenständige Wege bestritten.

Wer bis dato dachte, die Fünffzahl der Sinne sei eine gottgegebene Naturkonstante, der weiß es nach der Lektüre des Buches entschieden besser. Jütte zeigt facettenreich und anhand umfangreicher Quellen, dass sich nicht nur die Be-

stimmung der Anzahl der Sinne, sondern auch deren hierarchische Ordnung bis in die Neuzeit hinein gewandelt hat. So ist u.a. zu erfahren, dass dem Tastsinn durch Aristoteles und später auch durch Thomas von Aquin eine, die bedeutende, Stellung im Konzert der Sinne eingeräumt wurde. Interpretatorische Missverständnisse, Zeitgeist, philosophischer Diskurs und auch religiöse Momente haben dann zur späteren und heutigen Dominanz des Sehannes geführt. Erfreulich, dass diese Debatte breit dargelegt und durch markante Textstellen untermauert wird. Wer genau liest, wird nicht umhin kommen, über manchen Schlenker scheinbar längst vergangener Ansichten geradeheraus zu staunen. So auch, wenn der Leser erfahren kann, dass die menschlichen Sinne sowohl in der Kunst als auch in der alttestamentarischen Hermeneutik von der Antike bis zur Neuzeit einen passablen Nährboden für mannigfaltige metaphorische Nutzungen darstellen. Jütte beschreibt dies ausführlich und scheinbar mühelos mit Hilfe einer wahren Quellenflut, vorsorglich mit Text- und manchmal auch durch Bildbeispiele illustriert. In ähnlicher Weise wird auch den Sinnesstörungen des Menschen Beachtung geschenkt. Hier stehen naturgemäß nicht die modernen Spielarten der Sinnesdiagnostik im Vordergrund, sondern sehr anschauliche Handhabungen der praktischen Sinnesverständnisse, wie sie z.B. im Mittelalter das medizinische Denken bestimmten.

Das zweite Kapitel des Buches wird überschrieben mit dem Titel „Von der Sinnen- zur Verstandeswelt“ und illustriert – ohne mit langwierigen und ausufernden philosophischen Exkursen zu prahlen – die Kernpunkte des französisch und englisch geprägten Sensualismus. In Verbindung mit dieser Darstellung und auf diese aufbauend erfolgt eine ausführliche Auseinandersetzung über die Ästhetisierung der Sinne, über die Debatten des Schönen und des guten Geschmacks, wie sie in der Kunst und Philosophie des 18. und 19. Jahrhunderts geführt wurden. Lehrreich und Anschaulich wird auch die lange Tradition menschlichen Bemühens geschildert, die Sinne nicht nur zu zähmen, sondern auch zu trainieren und zu erziehen. Die Sinne, ein Tummelfeld medizinisch-pädagogischer Idealvorstellungen; eine Warnung für heutige Leser? Bis hierhin kann der Leser die kontemplative Ruhe von Zita-

ten und bildhaften Gleichnissen aus längst vergangenen Zeiten und Diskursen um und über die Sinne genießen. Dieser Beschaulichkeit wird aber mit den ersten Schilderungen des Sinnes-Wandels durch industrielle Technisierung und Großstadttreiben eine Ende gesetzt. Die dramatischen Veränderungen für die Sinneswelt des Menschen am Beginn der Industrialisierung, deren vielfältig kulturellen, sozialen als auch medizinischen Aspekte werden von Jütte gründlich untersucht. So ist u. a. von „Lärmpest“ die Rede, von stinkenden Städten und Geschmacksverwirrungen. Mit Beginn der Industrialisierung erfährt auch die wissenschaftliche Erforschung der Sinne, vornehmlich als Sinnesphysiologie betrieben, ihren Anfang. Wichtigste Vertreter dieser Bemühungen und ihre zentralen Paradigmen werden vorgestellt, ohne den Leser mit anatomisch-physiologischen Details zu überfordern. Das Spektrum dieser Darstellungen orientiert sich wieder an den fünf Sinnen und es ist ausgesprochen erhellend nachzulesen, mit welcher Mühe Einzelphänomene mit wissenschaftlicher Akribie erkundet worden sind, die für uns heute feststehende Gegebenheiten ohne Hinterfragung darstellen.

Mit diesen Abschnitten endet Jüttes Kaleidoskop der Rückwärtigen Sinnesansichten und es folgt eine Bestandsaufnahme über die „Wiederentdeckung“ der Sinne im 20. Jahrhundert. So wird die Hypothese aufgestellt, dass wir uns gegenwärtig in einem „haptischen Zeitalter“ befinden, indem der Körper und der Tastsinn allgemein eine erfreuliche Aufwertung im Alltag erleben. Dazu gehört auch, dass Sexualität und Sinnlichkeit in dieser Epoche neu verhandelt wurden. Geschmacksveränderungen im Zeitalter von Fast Food, Geruch als politisches Kampffeld, Fluglärm, atonale Musik und viele andere Aspekte moderner Sinnlichkeit und moderner Sinneserfahrungen werden in den letzten Abschnitten des Buches thematisiert. Und mit dem geschulten Blick des Historikers, der auch die Anfänge zukünftiger und utopischer Entwicklungen erspürt, trägt Jütte zum Abschluss des Buches interessante Teilstücke aktueller Cyber-Sinnesentwicklungen zusammen, die möglicher Weise den Beginn einer neuen Kulturgeschichte der Sinne repräsentieren.

Dr. Martin Grunwald, Leipzig

Eberhardt Hofmann: Progressive Muskelent- spannung. Ein Trainings- programm.

**Band 2, 2. korrigierte und
ergänzte Auflage, Hogrefe-Ver-
lag, Karlsruhe, 2003, € 24,95,
102 Seiten, ISBN 3 8017 1639 2**

„Stress“ scheint für eine Vielzahl unserer Zeitgenossen zu einem ungeliebten Lieblingswort geworden zu sein. So ist, auf dem Hintergrund dieser Allgegenwärtigkeit von „Stress“, eine praxisorientierte Anleitung zur Durchführung eines Entspannungstrainings sicherlich zu begrüßen.

Bei der Vielzahl an verschiedenen Entspannungsverfahren wird mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR) eine vergleichsweise sehr gut empirisch untersuchte Entspannungsmethode vorgestellt. Sie wurde in den 20er Jahren von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Eine bewusste Anspannung einzelner Muskeln bzw. Muskelgruppen und deren anschließende Entspannung ist gleichsam der rote Faden, der die ursprüngliche PMR-Version von Jacobson mit allen ihren Weiterentwicklungen vereint. Die leichte Erlernbarkeit der PMR ermöglicht es, erste „Entspannungs-Erfolge“ relativ rasch zu erzielen. Progressive Muskelentspannung kann als eigenständige präventive bzw. therapeutische Intervention oder auch im Rahmen einer umfassenderen Therapie eingesetzt werden. Sie hilft, das Bewusstsein zu stärken, sich Beschwerden, Schmerzen, Angst- oder Anspannungsgefühlen nicht hilflos ausgeliefert fühlen zu müssen.

Kursleiter und Therapeuten sind die Zielgruppe des vorliegenden Manuals. Das Training ist auf 14 einstündige Sitzungen angelegt. Jede Sitzung wird in eine Vorbereitungs-, Durchführungs- und Nachbesprechungsphase gegliedert. Das praktische Vorgehen in der Vorbereitung und Nachbesprechung wird für jede Sitzung auf einem Blatt in Form eines „Stundenplans“ stichwortartig skizziert. So behält der Kursleiter übersichtlich im Auge, welche Hinweise, Fragen oder Anregungen jeweils angezeigt sind. Für die eigentliche Durchführungsphase kann auf vorformulierte Entspannungsinstruktionen zurückgegriffen werden.

Informationsblätter für die Kursteilnehmer mit Veranschaulichungen der Kursinhalte finden sich als Kopiervorlagen im Anhang. Dort werden auch alternative Instruktionstexte aufgeführt, z.B. für eine verkürzte Durchführung und eine Variante, bei der die Teilnehmer zu besonders starker Anspannung angeleitet werden.

Von der klaren Strukturierung sollten gerade relativ unerfahrene Kursleiter oder Therapeuten profitieren. In diesem Sinne gibt Kapitel 3 eine Reihe von nützlichen Hinweisen zur praktischen Durchführung. Die Raumtemperatur und die Art der Beleuchtung des Übungsraums wird dabei ebenso thematisiert wie verschiedene körperliche und gedankliche Reaktionen, die die Teilnehmer irritieren könnten.

Inhaltlich bildet die Muskelentspannung den Einstieg in das Entspannungsprogramm. Sukzessive werden in den folgenden Sitzungen Elemente anderer Entspannungsverfahren (Atementspannung, Arbeit mit inneren Bildern, indirekte Suggestion) hinzugenommen. Der Anteil an Übungen mit realer muskulärer An- und Entspannung geht im Verlauf der Sitzungen immer mehr zurück. Stattdessen tritt eine imaginativ-konzentrativ orientierte Entspannung allmählich in den Vordergrund.

Das Trainingsprogramm ist in 6 Lernschritte unterteilt, die jeweils 2 Sitzungen umfassen. Im ersten Schritt wird die muskuläre An- und Entspannung im Sinne der PMR eingeübt. Die „cue controlled relaxation“ ist Inhalt des zweiten Lernschrittes. Dabei wird die Entspannung an ein individuelles Entspannungssignal (z. B. ein Ruhewort oder eine bildhafte Vorstellung) des Teilnehmers gekoppelt. Im dritten Schritt werden Elemente der Atementspannung hinzugenommen. Anspannung und Einatmen sowie Entspannung und Ausatmen werden synchronisiert.

Das Erleben innerer Bilder im Anschluss an die Muskel- und Atementspannung ist Inhalt des vierten Lernschrittes. Alternativ wird die Kopplung der Entspannung an den Entspannungsgrad verschiedener Farben eingeführt.

In der folgenden vierstündigen Einheit werden zunächst die Übungen durch Zusammenfassen von Muskelgruppen verkürzt sowie die Atmungs- und Imaginationsanteile ausgeweitet. Die Entspannung ohne vorherige Anspannung auszulösen, ist das Ziel dieses Lernabschnitts. Dies