

Psychologie

»So sind die eben!«

20 Vom Einzelfall auf eine allgemeine Regel zu schließen, ist ein zentraler Wesenszug unseres Denkens. Doch was, wenn die daraus resultierenden Stereotype anderen Menschen schaden?
Von Anna Welpinghus

28 Die Antwort kommt im Traum

Um herauszufinden, wie wir im Schlaf Probleme lösen, nutzt die Autorin nicht nur Traumberichte von Kriegsgefangenen im Zweiten Weltkrieg, sondern auch aktuelle Daten zur Corona-Pandemie.
Von Deirdre Barrett

34 Wer wächst an Krisen?

Was bestimmt, ob wir mit den Widrigkeiten des Lebens souverän umgehen oder an ihnen zerbrechen? Und kann man lernen, seine seelische Widerstandskraft zu verbessern?
Von Stella Marie Hombach

Hirnforschung

Die Wurzeln der Freundschaft

38 Wozu haben wir überhaupt Freunde? Die Antworten der Forschung sind vielfältig und reichen von beschleunigter Wundheilung bis zur Theorie des reziproken Altruismus. Eines ist dabei sicher: Gute Beziehungen brauchen Pflege.
Von Frank Luerweg

44 Blick ins Innenleben der Tiere

Innere Zustände wie Angst, Hunger oder Stress beeinflussen die Handlungen von Lebewesen. Aber lange war unbekannt, wie und wo im Gehirn diese »brain states« repräsentiert sind. Dank technischen Fortschritts beginnt sich das zu ändern.
Von Alison Abbott

50 Ist Ihnen schlecht?

Vielen Menschen wird auf kurvigen Straßen, Karussells oder Schiffen übel. Neurowissenschaftler ergründen, welche Signale im Gehirn die Symptome erzeugen und warum Frauen häufiger betroffen sind.
Von Helen Thomson

Medizin

Die Mär vom Glückshormon

58 Die meisten Antidepressiva erhöhen die Menge des Neurotransmitters Serotonin im Gehirn. Dass die Medikamente wirken, könnte allerdings ganz andere Gründe haben.
Von Janosch Deeg

66 Serie »Neue Ansätze der Psychotherapie« Teil 1 Flexibler denken

Die Mentalisierungsbasierte Therapie (MBT) hilft Patienten mit psychischen Störungen, ihre Mitmenschen besser zu verstehen.
Von Marisa Leu, Amelie Möhring-Geisler und Svenja Taubner

72 Gute Frage Sind Psychopathen besonders intelligent?

Hanna Genau und Gerhard Blickle von der Universität Bonn erklären, was am Klischee des smarten Psychopathen dran ist.

74 Eine rätselhafte Verbindung

Bisher kennt man niemanden, der blind geboren wurde und an Schizophrenie erkrankte. Wie könnte ein fehlender Sehsinn vor Psychosen schützen?
Von Corinna Hartmann

Titelthema

Ruhe bitte!

12 Ob Autoverkehr, surrende Elektrogeräte oder Laubbläser: Im Alltag stehen wir häufig unter Dauerbeschallung. Viele Geräusche nehmen wir gar nicht mehr wahr, weil sie uns ständig begleiten. Erst wenn sie verstummen, spüren wir, wie gut das tut. Auch Hirnforscher und Psychotherapeuten haben den Nutzen akustischer Auszeiten entdeckt. So fördert Stille das Wachstum neuer Nervenzellen in der Gedächtniszentrale des Gehirns und kann zudem bei der Therapie von Angststörungen helfen.

Von Anna von Hopffgarten

Editorial 3

Geistesblitze

u. a. mit diesen Themen: So grüßt man eine Katze / Stimulation von Ohren und Zunge gegen lästiges Fiepen / Können vergessene Traumata wieder auftauchen? / Spaziergänge fürs Wohlbefinden 6

Therapie kompakt

Haustiere halten im »Lockdown« psychisch gesund / Wenn Anstrengung nicht zu lohnen scheint / Kiffen hilft gegen Zwänge – kurzfristig 56

Bücher und mehr

u. a. mit: Bernhard Pörksen, Friedemann Schulz von Thun: Die Kunst des Miteinander-Redens / Steven C. Hayes: Kurswechsel im Kopf / Jakob Simmank: Einsamkeit 81

TV- & Radiotipps 87

Impressum 88

Vorschau 89

Hirschhausens Hirnschmalz

Auf Sand gebaut 90