

## Psychologie

### Die Kunst des Wichtigtuns

**28** Phrasendreschen leicht gemacht: Menschen mit hohem IQ erkennen bedeutungsschwere, aber hohle Sprüche besser. Sie setzen solchen »Bullshit« jedoch auch selbst oft geschickter ein.

Von *Steve Ayan*

#### **36 Erste Hilfe für die Seele**

Obwohl psychische Störungen weit verbreitet sind, ist das Wissen über sie gering. Das führt dazu, dass Menschen entsprechende Notfälle in ihrem Umfeld nicht erkennen oder aus Angst, etwas falsch zu machen, nichts tun. Ein Erste-Hilfe-Kurs für die Psyche soll das ändern.

Von *Philipp Himstedt, Tabea Send und Michael Deuschle*

#### **42 Gute Frage Warum schütteln wir beim Neinsagen den Kopf?**

Der Linguist *Fabian Bross* geht einer evolutionspsychologischen Vermutung auf den Grund.

## Hirnforschung

### **Serie »Stress und seine vielen Facetten« Teil 1**

#### Mit Vollgas erwachsen

**44** Traumatische Erlebnisse in der Kindheit geben dem Gehirn einen Entwicklungsschub. Für den Moment kann das von Vorteil sein, weil die Heranwachsenden damit früher in der Lage sind, in der Situation zu funktionieren. Doch langfristig verursacht die schnelle Reifung Probleme.

Von *Frank Luerweg*

#### **52 Versteckte Signale**

Winzige, unregelmäßige Spannungsschwankungen im EEG hielt man lange Zeit für sinnloses Rauschen. Zumindest ein Teil davon scheint aber Informationen zu enthalten und etwas über den Bewusstseinszustand von Menschen in Narkose oder Koma zu verraten.

Von *Elizabeth Landau*

## Medizin

### Ansteckende Tics

**60** Zahlreiche junge Menschen entwickelten in den vergangenen zwei Jahren touretteähnliche Symptome, die sich auffallend stark ähneln. Einiges deutet darauf hin, dass sich die Erkrankung über das Internet verbreitet.

Von *Michaela Maya-Mrschtik*

#### **68 Schwere Decken für guten Schlaf?**

Gewichtsdecken sollen das Einschlafen erleichtern sowie Ängste und Depressionen lindern. Das versprechen zumindest die Hersteller. Wissenschaftliche Belege für solche Effekte gibt es bislang kaum.

Von *Nele Langosch*

#### **72 Serie »Das formbare Gehirn« Teil 3 Der Weg aus der Depression**

Bei einer Depression ist die Plastizität des Gehirns eingeschränkt, es kann sich also nicht mehr der Umwelt anpassen. Antidepressiva stellen es wieder auf Empfang und machen eine Psychotherapie dadurch wirksamer.

Von *Claus Normann und Stefan Vestring*

## Titelthema

### Ein ewiges Rätsel?

**12** Was ist Bewusstsein? Wozu ist es gut? Und lässt es sich messen? Neue Studien auf dem Gebiet der Hirnforschung sollen diese und vier weitere grundlegende Fragen zur Natur unseres Geistes beantworten helfen.

*Von Emma Young und David Robson*

#### 20 Interview

##### »Wir müssen die richtigen Fragen stellen«

Was die Wissenschaft in den letzten 20 Jahren über das Bewusstsein herausfand und wie sie die »harte Nuss« des Leib-Seele-Problems endlich knacken will, erklären die Neurophysiologin *Melanie Wilke* und der Philosoph *Michael Pauen*.

#### Editorial 3

##### Geistesblitze

u. a. mit folgenden Themen: Wie Orang-Utans ihrem Nachwuchs helfen / Heilende Immunzellen bei Asthmatikern / Bereits die Diagnose Demenz an sich macht einsamer / Wie das Gehirn zwischen alter und neuer Information unterscheidet / Mit weniger Ionenkanälen zu mehr Grips? **6**

##### Infografik

##### Von der Idee zum Magazin

Alle vier Wochen erscheint eine neue Ausgabe von »Gehirn&Geist«. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie so ein Heft entsteht? Ein Blick hinter die Kulissen. **26**

##### Therapie kompakt

Was erleben Patienten als hilfreich? / Wie jugendliche Depressionen verlaufen können / Trauma-Symptome werden vom Hormonzyklus beeinflusst **58**

##### Bücher und mehr

Ulrike Légé, Fabian Grolimund: Huch, die Angst ist da! / Lisa Genova: Die Gabe der Erinnerung und die Kunst des Vergessens / Nicole Strüber: Corona-kids / Eva Illouz, Dana Kaplan: Was ist sexuelles Kapital? **80**

**TV- & Radiotipps 87**

**Impressum 88**

**Vorschau 89**

**Jubiläumsquiz 90**

# Gehirn&Geist