

Editorial	3
Geistesblitze u. a. mit folgenden Themen: Kraken bewerfen sich mit Steinen · Videocalls bringen Hirne aus dem Gleichtakt · Wie Paarzeit das innere Feuer löscht · Warum ist es so schwer, aus eigenen Fehlern zu lernen? · Psilocybin gegen Depression	6
Impressum	23
Gute Frage Wie gut kennen wir unsere Talente?	36
Therapie kompakt Frühe Therapie hilft gestressten Prüflingen beim Lernen · Den Rückfall in den Wahn vorhersagen – per App · Verhindert Folsäure Suizide?	58
Bücher und mehr Frans de Waal: Der Unterschied · Armin Falk: Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein · Ruth Huggenberger: ADHS – unter der Spitze des Eisbergs · Eva Asselmann: Woran wir wachsen · Bodo Hombach, Eckhard Nagel (Hg.): Das Leben vom Ende her denken	72
TV- & Radiotipps	78
Vorschau	81
Fakt und Fiktion Was Horoskope mit Fake News zu tun haben	82

Gehirn&Geist

Verpassen Sie keine Ausgabe!

www.gehirn-und-geist.de/abo

TITELBILD: AVESUN / GETTY IMAGES / ISTOCK

Titelthema

Die dunkle Seite des Fantasierens

12 Tagträumen hat zahlreiche Vorteile. Doch manche Menschen versinken geradezu in ihren inneren Welten, mit negativen Folgen für ihr reales Leben. Glücklicherweise gibt es Auswege.

Von Eric Taipale

Mehr als eine Ablenkung

18 Der Psychologe *Jonathan Smallwood* untersucht seit Jahrzehnten die Beschaffenheit des wandernden Geistes. Abschweifende Gedanken sieht er als Möglichkeit, aus Vergangenen zu lernen. Ein Interview.

24 Körperästhetik **Schön wie Kim Kardashian?**

Den »Slim-thick«-Look machten Influencerinnen populär. Allerdings kann das Schönheitsideal jungen Frauen auf die Psyche schlagen.

Von Martin Hecht

30 Pädagogik **Kinder in der Klimakrise**

Fachleute fordern mehr »Klimabildung« in der Schule. Sie soll Wissen vermitteln, aber junge Menschen auch emotional unterstützen.

Von Stefanie Uhrig

38 Suizid **Nicht mehr sein wollen**

Warum ist ein hohes Suizidrisiko so schwer vorhersagbar? Vermutlich, weil sogar die Betroffenen selbst ihre Absichten schlecht kennen.

Von René Baston

44 Asexualität **Sex, nein danke**

Einige Menschen möchten keine körperliche Intimität mit anderen erleben – und vermissen dabei nichts.

Von Sarah Koldehoff

48 Körpergedächtnis **Erinnerte Berührungen**

Das Körpergedächtnis speichert Empfindungen. Vor allem dramatische und gefühlsbeladene Erfahrungen beeinflussen uns oft viele Jahre lang.

Von Esther Kühn

54 Schmerzgedächtnis **»Die Psyche spielt eine große Rolle«**

Der Arzt *Volker Busch* erklärt im Interview, was gegen chronische Schmerzen hilft.

60 Gendernmedizin **Übeltäter Immunsystem**

Viele psychische Erkrankungen treffen Männer und Frauen unterschiedlich häufig. Das könnte am körpereigenen Abwehrsystem liegen.

Von Amber Dance

66 Chronobiologie **Warum Senioren schlecht schlafen**

Nicht nur die Haare werden im Alter grau – der Schlaf wird es auch.

Von Frank Luerweg