

Gehirn&Geist 6/2017 erscheint am 5. Mai



ISTOCK / BOWIE15

Guter Stress, schlechter Stress

Überforderung, Hektik und das nagende Gefühl, dass der Berg an Aufgaben nie kleiner wird, egal was man tut: Das kennzeichnet jenen negativen Stress, über den viele Menschen klagen. Es gibt aber auch Formen psychischer Beanspruchung, die wir durchaus als positiv erleben. Was genau unterscheidet den guten vom schlechten Stress? Wie verändert sich das Gehirn bei chronischer Überlastung, was kann man dagegen tun? Und warum ist ein Leben in Muße so ein rares Gut?



ISTOCK / BAPPEBY17

Spielen in der Natur

Wenn Kinder auf Bäume klettern, Sandburgen bauen oder Tiere beobachten, vollbringen sie begeistert Höchstleistungen. Aktivitäten in der Natur fördern nicht nur die motorische, sprachliche und emotionale Entwicklung. Heranwachsende, die viel Zeit im Grünen verbringen, sind außerdem entspannter, selbstbewusster und kreativer als ihre Altersgenossen.

Mein Herz und ich

Die Aktivität unserer inneren Organe hängt eng mit unserem Ich-Gefühl zusammen, so lautet eine Theorie französischer Hirnforscher. Es entspringe einem neuronalen Netzwerk, das auch Körperfunktionen wie den Herzschlag registriert – und zwar umso empfindlicher, je stärker die Gedanken gerade um das eigene Ich kreisen.

Wovor wir uns gruseln

Um dem Zuschauer das Blut in den Adern gefrieren zu lassen, greifen Horrorfilme immer wieder auf ähnliche Figuren zurück. Nur, warum lassen wir uns eigentlich von unheimlichen Puppen und wandelnden Leichnamen einen wohligen Schauer über den Rücken jagen? Psychologen suchen nach den Ursprüngen des rätselhaften Phänomens.

Newsletter

Lassen Sie sich jeden Monat über Themen und Autoren des neuen Hefts informieren! Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter:

www.spektrum.de/gug-newsletter