

Riskante Rast

Wird Ihnen auch warm ums Herz, wenn Sie Ihre schlafenden Kinder beobachten? Oder wenn Katze und Hund träumend in die Luft treten? Es gibt wohl kaum etwas Friedlicheres als den Anblick dösender Kreaturen. Dabei wird die Wahrnehmungspause vielen Wildtieren schnell zum Verhängnis. Ohne ausgeklügelte Verstecke oder perfekte Tarnung sind sie im Schlaf eine leichte Beute. Da liegt die Frage nahe, warum die Evolution derartige Auszeiten nicht längst aus dem tierischen Verhaltensrepertoire gestrichen hat.



Anna von Hopffgarten
Redakteurin
hopffgarten@spektrum.de

Dem gehen wir in unserem Titelthema ab S. 12 nach. Wie schon länger bekannt ist, finden im schlafenden Gehirn wichtige Wartungsarbeiten statt. Abfälle werden entsorgt, unnötige Nervenverbindungen gekappt und Gelerntes verfestigt. Bislang war jedoch völlig unklar, wieso dafür das Bewusstsein pausieren muss. Neurowissenschaftler haben nun eine mögliche Erklärung gefunden: Vielleicht ist unsere Körpertemperatur daran schuld! Denn die fällt beim Einschlafen rapide ab. Ein kühler Kopf erleichtert offenbar die Instandsetzung, macht aber bewusstes Erleben unmöglich.

Mit dieser Ausgabe startet zudem unsere neue dreiteilige Serie »Wie Psychotherapie wirkt«. Im ersten Part stellt meine Kollegin Liesa Bauer verschiedene Verfahren vor und erläutert, was eine erfolgreiche Behandlung ausmacht. Wussten Sie etwa, dass es nach der Einnahme von Antidepressiva zu mehr Rückfällen kommt als nach einer kognitiven Verhaltenstherapie? Dennoch gibt es Menschen, denen die Sitzungen beim Therapeuten nach wie vor nicht helfen. Woran das liegt und wie man das ändern kann, erfahren Sie ab S. 20.

Eine gute Lektüre wünscht
Ihre

Anna von Hopffgarten

IN DIESER AUSGABE



Dorothea Winter promoviert an der Ludwig-Maximilians-Universität München über ethische Fragen der künstlichen Intelligenz. In ihrem Beitrag ab S. 48 fragt sie: Kann KI etwas wollen?



Doreen Huppert leitet die Schwindelambulanz des Deutschen Schwindel- und Gleichgewichtszentrums am Klinikum Großhadern. Ab S. 62 erklärt sie, wie funktioneller Schwindel entsteht und was Betroffenen hilft.