



**Christiane Gelitz**  
Redaktionsleiterin  
gelitz@spektrum.de

## Balsam für die Nerven

Von Gefühlen übermannt zu werden, kann ziemlich unangenehm sein: für einen selbst, wenn Ängste das Leben einschränken oder wenn eine Kränkung an einem nagt. Und für die Mitmenschen, wenn man seinem Ärger allzu oft Luft macht. Beneidenswert, wer es schafft, sich nichts anmerken zu lassen! Der Psychologe Sven Barnow hält das auf Dauer allerdings für keine gute Lösung – im Gegenteil. Unterdrückte Gefühle spielen bei Ängsten und Depressionen häufig eine große Rolle, erklärt der Heidelberger Professor im Interview ab S. 46.

In unserer Titelgeschichte über das Auf und Ab der Emotionen schildert GuG-Redakteur Steve Ayan außerdem, welche Strategien in den verschiedenen Phasen der Gefühlsregulation greifen (S. 34). Für sich persönlich scheint er die richtige Methode gefunden zu haben – etwaigen Alltagsfrust joggt er sich regelmäßig von der Seele. Viele von uns beruhigen ihre Nerven auf weniger gesunde Weise: mit Alkohol, Zigaretten oder Schokolade. Verspätet sich zum Beispiel ein dringend benötigtes Manuskript, klaue ich

einem Kollegen schon mal ein paar Kekse vom Schreibtisch. Peinlich? Ja, aber dieses Gefühl lässt sich gut mit einer Tasse Kakao bewältigen ...

Einer anderen Form der Emotionsregulation widmen wir uns ab S. 28: den »parasozialen Beziehungen« zu unseren Lieblingscharakteren im Fernsehen. Allein der Gedanke an einen Streit weckt schon das Bedürfnis, sich mit medialen Ersatzfreunden zu trösten, wie Psychologen herausfanden. Aber befriedigen solche Pseudokontakte tatsächlich unser Bedürfnis nach Bindung?

Eines Tages stehen uns womöglich ausgeklügelte Neurotechniken zur Verfügung, mit denen sich unliebsame Erinnerungen so leicht löschen lassen wie eine E-Mail. Doch noch ist das Zukunftsmusik, wie Sie im zweiten Teil unserer Serie »Methoden der Hirnmanipulation« ab S. 54 lesen können. Und so bleibt Schokolade vorerst wohl die einfachere Lösung.

Eine gute Lektüre und einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt wünscht

Ihre



### Neu am Kiosk: GuG-Sonderheft »Digitale Revolution«

Hirnforscher und Informatiker erstellen mit Hilfe modernster Computertechnik individuelle Karten vom lebenden Gehirn, entwickeln nach dem Vorbild von Nervenzellen neue, leistungsfähigere Rechner oder bauen innovative Armprothesen, mit denen Amputierte sogar fühlen können. Dieses Heft versammelt die besten GuG-Artikel zur Zukunft der Neurowissenschaft.

## Experten in dieser Ausgabe:



Der Medizinhistoriker **Ralf Forsbach** beschreibt, wie in den 1970er Jahren Psychatriepatienten zu RAF-Terroristen wurden (ab S. 16).



Die Rolle der Neurogenese beim Bilden neuer Erinnerungen beleuchtet der Hirnforscher **William Skaggs** ab S. 60.



Die Ethikerin **Friederike Schmitz** fordert Menschenrechte auch für Tiere. Ihr Kollege **Peter Kunzmann** hält dagegen (ab S. 74).