



Christiane Gelitz
Redaktionsleiterin
gelitz@gehirn-und-geist.de

Trance und Kaffeerausch

Ein schöner Traum: Man liegt im Sessel, schließt die Augen, lauscht einer warmen, ruhigen Stimme und fühlt sich zutiefst entspannt. Ein Therapeut pflanzt derweil ins Unterbewusstsein heilsame Gedanken, und wenn man die Augen wieder öffnet, sind alle Laster und Leiden verschwunden. Ängste, Sucht, Stress – einfach »weghypnotisiert«.

Eine magische Aura umgibt die alte Heilmethode der Hypnose; deshalb eignet sie sich wunderbar als Projektionsfläche für allerlei Heilerwartungen. Doch den Hypnotiseur, der alle Probleme mal eben so fortzaubert, gibt es nicht. Bei bestimmten Erkrankungen wie Süchten und Ängsten kann die Hypnotherapie allerdings helfen, bestätigt der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie. Wie die Methode genau wirkt und was sich dabei im Gehirn abspielt, erklärt der Mediziner Bruno Suarez ab S. 44.

Aber wie läuft eine Hypnosesitzung überhaupt ab – und begibt man sich dabei auf Gedeih und Verderb in die Hände des Hypnotiseurs? Um das herauszufinden, machte unsere Autorin Melinda Baranyai einen Selbsttest. Sie wartete gleich mit zwei Ängsten auf: vor Spinnen und vor öffentlichen Auftritten. Der Hypnotiseur

entschied sich für das Lampenfieber, denn hier könne sie schon innerhalb einer Sitzung Fortschritte erwarten.

Die Psychologin Baranyai spielt seit der Kindheit leidenschaftlich gern Klavier; an Konzerte sei jedoch nicht zu denken, berichtete sie. Sobald jemand zusehe, zitterten ihre Hände. Ob sie inzwischen auch vor Publikum munter in die Tasten greift, lesen Sie ab S. 38.

Um die morgendliche Tasse Kaffee und ihre Wirkung auf Gehirn und Psyche ranken sich nicht weniger Mythen als um die Hypnose. Hält Kaffee wirklich wach, macht er nervös oder gar süchtig? Unseren Wissensdurst über die Alltagsdroge Nr. 1 stillte GuG-Redakteurin Liesa Klotzbücher (ab S. 76). Das Suchtpotenzial von Koffein können wir aus eigener Erfahrung bestätigen: Obwohl das Gebräu in der Redaktionsküche recht gewöhnungsbedürftig schmeckt, ist die Kanne immer im Handumdrehen leer.

Wohl bekomm's!
Ihre

Autoren in diesem Heft



Die Psychoanalyse weckte von Beginn an auch heftigen Widerspruch. Der Historiker **Anthony D. Kauders** erklärt ab S. 22, was Fachkollegen schon vor 100 Jahren an Freuds Lehre kritisierten.



Was können Eltern tun, wenn der Nachwuchs sie nächtelang wachhält? Das verrät der Psychologe **Jörn Borke**, Leiter der Babyambulanz an der Universität Osnabrück, ab S. 34.



Viele Hirnforscher schüren unrealistische Erwartungen an ihre Disziplin, glaubt der Psychologe **Stephan Schleim** von der Universität Groningen. Welche Prognosen auf wackligen Beinen stehen, lesen Sie ab S. 50.