



Daniela Zeibig

## Erste Hilfe bei Ideenflaute

Der Kopf ist leer, das Papier auch, und die Deadline naht unaufhaltsam – von kreativen Tiefs kann ich als Journalistin mitunter leider ein Lied singen. In solchen Momenten harre ich nicht lange am Schreibtisch aus. Ich stehe auf und bewege mich, und so kommt mir beim Gang durch den Flur dann oft doch noch eine Lösung für mein Problem! Den übrigen GuG-Redakteuren geht es da ganz ähnlich: Die Kollegen holen kurz Kaffee oder Schokolade, um auf neue Gedanken zu kommen, blicken aus dem Fenster ins Grüne oder tauschen sich mit anderen aus.

Dass kurze Pausen manchmal der beste Weg sind, um gute Einfälle zu entwickeln, haben auch Psychologen in den vergangenen Jahren gezeigt. Doch es gibt noch andere Methoden, mit denen wir unseren Einfallsreichtum im Job wie im Alltag ankurbeln können. Welche sich bewährt haben, verraten Wissenschaftsautor Bas Kast und ich in den ersten beiden Teilen unseres Titelthemas (ab S. 34).

Im Beitrag »Boten der Inspiration« (ab S. 48) beleuchtet die Wissenschaftsjournalistin Patricia Thivissen die Neurobiologie des kreativen Denkens. Dabei spielt der Botenstoff Dopamin eine wichtige Rolle. Wird er Menschen im Rahmen einer Therapie verabreicht, entwickeln diese mitunter erstaunliche schöpferische Fähigkeiten.

Auch prominente Menschen, die ihre Kreativität bereits erfolgreich unter Beweis gestellt haben, hat GuG nach ihren besten Tipps gefragt. Am Rand unseres Titelthemas verraten unter anderem Edzard Hüneke von den »Wise Guys« und Comedian Bernhard Hoëcker, wie sie auf ihre besten Einfälle kommen – und was sie tun, wenn bei ihnen mal Ideenflaute herrscht.

Viel Spaß beim Lesen und viele neue Inspirationen wünscht Ihnen Ihre

*Daniela Zeibig*



### Jetzt am Kiosk: »Was heilt das Gehirn?« – das neue GuG-Dossier

Noch immer sind neurodegenerative Leiden wie Alzheimer, Parkinson und multiple Sklerose unheilbar, doch Wissenschaftler konnten in den vergangenen Jahren die Krankheitsmechanismen aufhellen. Neue Methoden der Früherkennung erlauben ein gezieltes Eingreifen, um den Krankheitsverlauf zu verzögern oder gar zu stoppen. Und die Aussichten auf wirksame Therapien wachsen. Die wichtigsten Entdeckungen hierzu schildert das GuG-Dossier 2/2014.

## Autoren in diesem Heft



Eine körperliche Reinigung wäscht auch unsere Seele rein. Welche psychologischen Mechanismen dahinterstecken, erklärt der Psychologe **Kai Kaspar** ab S. 28.



Die französische Philosophin **Frédérique de Vignemont** schildert, wie Forscher durch pures Nachdenken neue Erkenntnisse über die Welt gewinnen (ab S. 58).



Wie grausam deutsche Psychiater im Ersten Weltkrieg mit traumatisierten Soldaten umgegangen sind, erzählt der Heidelberger Medizinhistoriker **Wolfgang Uwe Eckart** im Interview ab S. 76. Für Eckart war es der große Sündenfall der Psychiatrie.