ISTOCK / CHRIS SCHMIDT

Wie Meditation wirkt

Innere Versenkung verändert nachweislich das Gehirn. Doch Meditation ist nicht gleich Meditation: Während manche Methode auf das Konzentrationsvermögen abzielt, stärken andere das Mitgefühl oder die emotionale Ausgeglichenheit. Was genau unterscheidet Fokussierung, Achtsamkeit und »liebevolle Anteilnahme« – und wie praktiziert man diese Verfahren richtig? GuG bringt Licht ins Dickicht der Meditationsforschung.

Denken hoch zwei

Über die eigene Geistestätigkeit nachzudenken, auch »Metakognition« genannt, ist ein Talent, das wohl nur der Mensch besitzt. Allerdings gelingt es nicht jedem gleich gut: Warum manche von uns einen genaueren Blick auf ihr Innenleben haben und wie dieser das Lernen fördert, zeigen Studien von Hirnforschern.

Quälende Erregung

Wer am »Restless Genital Syndrome« (RGS) leidet, steht unter Strom: Betroffene berichten von einer quälenden Dauererregung, so als stünden sie ständig kurz vor einem Orgasmus. Schamgefühle und enge Moralschranken verhindern oft, dass die Patienten Hilfe suchen.

Bittere Kanten, süße Rundungen

Beim Essen verknüpfen wir intuitiv Geschmack und Form von Nahrungsmitteln miteinander. Die Gründe dafür liegen nicht nur in den Gewohnheiten der Wahrnehmung, sondern wurzeln tief in der neuronalen Sinnesverarbeitung. Werbeexperten und Köche nutzen solche unbewussten »cross-sensorischen« Assoziationen geschickt aus.

FOTOLIA / ENRICO MANTEGAZZA

GEHIRN UND GEIST

Newsletter

Wollen Sie sich einmal im Monat über Themen und Autoren des neuen Hefts informieren lassen? Wir halten Sie gern per E-Mail auf dem Laufenden – natürlich kostenlos. Registrierung unter: www.spektrum.de/gug-newsletter