



Carsten Könneker
Chefredakteur
koenneker@gehirn-und-geist.de

IN MORPHEUS' ARMEN

Warum schlafen wir eigentlich Nacht für Nacht? Eine seltsame Frage, zugegeben – scheint die Antwort doch auf der Hand zu liegen: Der Körper verlangt nach Ruhe, um sich zu regenerieren; und die Psyche verarbeitet während dieser Auszeit das tagsüber Erlebte. »Schlafen ist Verdauen der Sinneseindrücke«, meinte bereits der Dichter Georg Philipp Friedrich Freiherr von Hardenberg, genannt Novalis (1772–1801).

Doch gesunde Nachtruhe vermag noch weit mehr! Ständig fördern Wissenschaftler neue Erkenntnisse darüber zu Tage. Wie so häufig, wird dieses Wissen im wahrsten Sinne des Wortes aus der Not geboren – denn viele Menschen unserer Zeit klagen über Schlafstörungen. Um ihnen zu helfen, konzipieren Psychologen und Mediziner groß angelegte Untersuchungen und fügen quasi nebenbei Mosaikstein an Mosaikstein, sodass wir allmählich ein zusammenhängendes Bild dessen gewinnen, wozu der regelmäßige Knock-out eigentlich gut ist. »Zu wenig Schlaf macht krank, dick und dumm«, bringt es Jürgen Zulley, der Leiter des Schlaflabors am Universitätsklinikum Regensburg, auf den Punkt (siehe unsere Titelgeschichte ab S. 38).

Eine gute Lektüre – und hinterher eine geruhsame Gedächtnisbildung – wünscht Ihr

Carl Hübel



Soeben erschien unser neues **Dossier »Gute Arbeit!«** – mit den wichtigsten Artikeln aus **Gehirn & Geist** rund um das Thema Psychologie im Berufsleben. Lesen Sie unter anderem, wie man dem permanenten Leistungsdruck im Job erfolgreich Paroli bietet, was gutes Coaching ausmacht und wie die Kommunikation unter Kollegen besser funktioniert.



Nicht nur angesichts von Amokläufen ist das Thema **»Jugend und Gewalt«** hoch aktuell. Eine alltägliche Form von Aggression unter Kindern etwa ist das Mobbing. Pilotprojekte an Kindergärten und Schulen zeigen jedoch, dass friedliches Miteinander möglich ist. Der **report** bündelt auf 50 Seiten die zentralen Beiträge aus früheren Heften.
Unser Service für **Gehirn & Geist**-Abonnenten: Beziehen Sie den **report** gratis als PDF: www.gehirn-und-geist.de/report

AUTOREN IN DIESEM HEFT



Viele psychische Probleme sind Folgen einer Arbeitsplatzphobie, weiß die Psychologin **Beate Muschalla** von der Berliner Charité. Sie therapiert Menschen, die Angst vor dem Büro haben (S. 14).



Frank J. Robertz leitet das Institut für Gewaltprävention und angewandte Kriminologie in Berlin. Als er am 16. April vom Amoklauf in Blacksburg erfuhr, arbeitete er gerade an seinem Artikel über die psychischen Hintergründe von »School Shootings« (S. 28).



An der University of California in Berkeley ergründet der Physiker **Friedrich T. Sommer** die Geheimnisse des Gehirns – mit Computersimulationen (S. 70).