



Steve Ayan
Redaktionsleiter
ayan@gehirn-und-geist.de

ERZIEHUNG DER GEFÜHLE

Was bedeutet Glück für Sie? Ein Zustand innerer Ruhe und Zufriedenheit? Oder eher eine möglichst dichte Folge schöner Momente, die uns etwa private Geborgenheit oder überraschende Einsichten bescheren? Was immer uns zu berauschen vermag, im Streben nach dem Hochgefühl verkennen wir oft, dass dieser Eifer einen Schönheitsfehler hat: Er geht an der Realität vorbei.

Nicht ständig *mehr* vom Guten, sondern *weniger* vom Schlechten scheint der Schlüssel zu dauerhaftem Wohlbefinden zu sein. Darauf deuten Ergebnisse von Studien hin, die **G&G**-Autor Christian Wolf in seinem Beitrag zum Titelthema dieses Hefts (ab S. 14) vorstellt: Psychologen gehen heute davon aus, dass es Menschen ab dem mittleren Erwachsenenalter im Schnitt besser gelingt, negative Impulse und Reaktionen wie Angst, Ärger oder Unruhe zu kontrollieren, als noch in jungen Jahren. Auf diese Weise stelle sich oft eine besondere Gelassenheit ein – nicht die schlechteste Aussicht für den Lebensabend also.

Überhaupt erscheinen uns Gefühle wohl oft übermächtiger, als sie in Wahrheit sind. So machen wir sie selbst erst zu dem, was sie sind – durch Bewertung, Einordnung und eben Kontrolle. Mit den Jahren gelingt uns dies offenbar müheloser, wie die Lebenslaufforscherin Ute Kunzmann im Interview auf S. 20 bestätigt. In Zeiten permanenter medialer Aufgeregtheit mag uns diese Botschaft zu denken geben: Wir sind Herr über unsere Gefühle – nicht immer, aber doch sehr oft.

Um einen Wandel persönlicher Art geht es in unserem Interview mit dem Grandseigneur der Sozialpsychologie, Philip Zimbardo. Der heute 78-Jährige wurde berühmt durch sein Stanford-Gefängnisexperiment und die These, jeder Mensch sei unter bestimmten Umständen zu Gewalttaten und Unmoral fähig. Nun will Zimbardo Menschen helfen, im Alltag Gutes zu tun. Mehr dazu lesen Sie ab S. 56.

Viel Vergnügen und beglückende Einsichten wünscht Ihnen

Steve Ayan

AUTOREN IN DIESEM HEFT



Im zweiten Teil unsere Serie »Faszination Sprache« erläutert das Marburger Professorenpaar **Ina Bornkessel-Schlesewsky** und **Matthias Schlesewsky** die Pfade der Grammatik- und Bedeutungsverarbeitung im Gehirn (S. 68).



Gudrun Sartory erforschte mit ihrem Team an der Bergischen Universität in Wuppertal, wie man Menschen mit Zahnarztphobie am wirkungsvollsten helfen kann. Ihre Erkenntnisse präsentiert sie ab S. 22.



Für einen guten Start ins Leben ist eine sichere Bindung an die Eltern unerlässlich. Der Psychologe **Karl Heinz Brisch** weiß, worauf es dabei ankommt (S. 48).



NEU AM KIOSK!

Die spannendsten **G&G**-Beiträge zur Psychologie des Übersinnlichen versammelt unser aktuelles **Sonderheft »Glaube und Aberglaube«**. Renommierete Forscher und Journalisten erklären unter anderem, warum spirituelle Sinnsuche auch heute kein Auslaufmodell ist, wie sich übernatürliche Phänomene psychologisch erklären lassen und was der Blick ins Gehirn über Gott verrät.