

PROF. DR. PETER FALKAI | PROF. DR. JEANNE RUBNER
Mental gesund bleiben

**PROF. DR. PETER FALKAI
PROF. DR. JEANNE RUBNER**

MENTAL GESUND BLEIBEN

**Das Fazit neuester Studien zur
Prävention psychischer Krankheiten**



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die im Buch geschilderten Aussagen und Erfahrungen stellen mithin keine medizinischen bzw. psychologischen Behandlungen oder Therapien dar, weshalb Autoren und Verlag keinerlei Heilversprechen abgeben. Das Buch ersetzt keinen Besuch in der Praxis und kein beratendes Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin. Autoren und Verlag übernehmen daher keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus Nutzung, Übernahme und Verwendung der im Buch enthaltenen Informationen ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte vorher ärztlichen Rat ein.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Die Autoren danken Dr. Dorothee Streb für ihre umfangreichen Recherchen, die Umsetzung der Grafiken und viele wertvolle Hinweise zu den Themen dieses Buches.

Redaktion: Anna Maas, Saarlouis
Illustrationen: Sabine Timmann
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: Getty Images/anand purohit
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37368-0

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	7
Wenn das Gehirn leidet – Warum mentale Gesundheit uns alle angeht	11
1 DAS GESUNDE GEHIRN	
Was Wohlbefinden bedeutet	27
2 GLÜCK	
Wie Zufriedenheit im Kopf entsteht	47
3 STRESS	
Schutz und Gefahr zugleich	79
4 RICHTIG LEBEN	
Die wichtigsten Rezepte, um auch im Alltag psychisch gesund zu bleiben	111
5 MENTALE GESUNDHEIT	
Was unser Gehirn dafür braucht	147
6 PRÄVENTION FÜR ALLE PHASEN DES LEBENS	
Von der Geburt bis ins hohe Alter	179

7	DIGITALE MEDIEN, KI UND PSYCHE	
	Was hilft und was gefährlich ist	207
8	DIE GUTE NACHRICHT	
	Mentale Gesundheit entsteht im Alltag	227
	Die zwölf wichtigsten Tipps	250
	Literaturhinweise	253

Vorwort

»Dir passiert so was doch nicht, Jeanne,« dachte ich lange. Ich war zufrieden mit meinem Leben, mit meinem Mann, hatte zwei tolle Kinder, gerade ein Neugeborenes und auch noch einen guten Job. Ich sollte sogar einen neuen Posten in der Firma übernehmen, mit mehr Verantwortung. Das Angebot klang attraktiv, ich sagte direkt zu, obwohl ich vier Monate nach der Geburt wieder einsteigen sollte. Doch dann hörte ich, dass mir in dem Job weniger Kompetenzen zukommen würden als meinem Vorgänger. Das ärgerte mich. Hinzu kam, dass ich doch etwas Angst hatte vor längeren Arbeitszeiten, ausgerechnet jetzt, mit dem Baby. Es zwar wäre versorgt gewesen, mein Mann wollte Erziehungsurlaub nehmen. Dennoch blieben Zweifel. Die Belastung mit drei Kindern war hoch, Stillen wäre nur mit großem Aufwand möglich und ich wollte diese so intensive, wertvolle Zeit mit meinem Baby nicht komplett verpassen.

Kurzum: Ich sagte wieder ab, zunächst ohne jegliche Reue – und blieb länger als geplant in Elternzeit. Ich saß zu Hause und hörte von Kollegen, dass die Stelle noch nicht besetzt sei. Insgeheim freute ich mich und dachte: »Alles richtig gemacht.« Für eine Weile blieb das auch so, bis ich schließlich hörte, dass der Job besetzt worden sei. Scheinbar löste das etwas in mir aus und in

den folgenden Tagen schlichen sich mir die dunklen Gedanken ins Gehirn. Warum hatte ich die Chance nicht selbst ergriffen? Ich würde nie wieder ein Jobangebot bekommen. Diese Gedanken lösten ein Gefühl vollkommener Ohnmacht aus und zogen mich unheimlich herunter. Ich blieb tagelang im Bett liegen, hatte weder Lust noch Kraft irgendwann wieder aufzustehen. So emotional schlecht war es mir noch nie ergangen. Meiner Familie täuschte ich eine Erkältung vor.

Nach drei Tagen nahm ich den winzigen Rest Motivation zusammen, der mir noch blieb, und schaffte es irgendwie, mich aufzuraffen. Ich verdrängte die Zukunftsängste aus meinem Kopf, kümmerte mich wieder um die Kinder und den Haushalt. Und nach einer Woche dachte ich zwar noch gelegentlich an den verpassten Job, aber auch an den nächsten Urlaub, an die Rosen, die bald blühen würden, und freute mich über die Versuche unserer kleinen Tochter, sich auf ihrer Krabbeldecke umzudrehen.

Erst im Nachhinein ist mir klar geworden, dass ich damals eine kurze, aber intensive Episode von Wochenbettdepression durchlebte. Keine Depression im klinischen Sinn – dafür müssen die Symptome wie Traurigkeit und Niedergeschlagenheit länger als nur ein paar Tage andauern. Menschen, die daran leiden, brauchen in der Regel Medikamente und eine Psychotherapie, um die Krankheit zu bewältigen. Und verglichen mit einer Depression war mein Stimmungstief eher ein Schnupfen als eine Krebserkrankung. Trotzdem hat mich diese Erfahrung demütig gemacht und dankbar, so glimpflich davongekommen zu sein. Seitdem, und das sind fast 25 Jahre her, habe ich nichts Vergleichbares erlebt. Aber ich glaube, zumindest ansatzweise nachempfinden zu können, was eine Depression für die Betroffenen bedeutet.

Psychische Erkrankungen sind alles andere als selten und wie bei Jeannes postpartaler Depression können sie unterschiedlichste Ursachen haben. Sie entstehen aus einem Zusammenspiel diversester Faktoren, treffen uns in verschiedensten Altersstufen, Situationen und Lebenslagen. So komplex ihre Auslöser aber mitunter ausfallen, haben sie doch eines gemein. Sie entstehen im Gehirn.

Wenn ich, Peter Falkai, darüber nachdenke, wann mein Interesse für das Gehirn begann, dann war das im Medizinstudium – in einer Neuroanatomie-Vorlesung. Mein späterer Doktorvater sprach über das Gehirn nicht wie über ein Organ unter vielen, sondern wie über etwas zutiefst Menschliches – über Strukturen, die Denken, Fühlen und Wahrnehmen ermöglichen, und über ihre erstaunliche Verletzlichkeit. Ich saß im Hörsaal und hatte plötzlich das Gefühl, dass hier Fragen gestellt wurden, die mich wirklich interessierten.

Nach der Vorlesung sprach ich ihn an. Ich war erst im zweiten Semester, aber ich wusste: Hier möchte ich bleiben. Über ein Neuroanatomie-Seminar, erste Arbeiten zu Morbus Parkinson und später zur Schizophrenie arbeitete ich mich langsam an das Gehirn heran. Besonders erschütternd war für mich der Widerspruch zwischen dem, was man im Kopf sehen konnte, und dem, was die Betroffenen erlebten. Oft zeigte sich im Bild wenig Auffälliges – und doch war das innere Erleben tiefgreifend verändert, das Leben aus dem Gleichgewicht geraten.

Diese Erfahrung hat mich geprägt. Sie hat mir früh gezeigt, wie begrenzt unser Blick in das Gehirn ist und wie groß zugleich die Folgen sein können, wenn dort etwas aus dem Takt gerät. Während eines längeren Forschungsaufenthalts in London wurde mir das noch einmal bewusster: Je mehr Methoden ich kennenlernte,

desto deutlicher wurde, wie komplex, empfindlich und zugleich formbar dieses Organ ist. Und ich wusste, dass ich Psychiater werden wollte – nicht nur, um zu behandeln, sondern um zu verstehen. Mich treibt bis heute die Frage um, warum Menschen psychisch krank werden und warum manche Belastungen relativ problemlos bewältigt werden, während andere das ganze Leben auf den Kopf stellen und es nachhaltig verändern können.

Diese Neugier, aber auch eine große Demut gegenüber der Verletzlichkeit unseres Gehirns, und das Mitgefühl, aus dem die Hoffnung entsteht, durch unsere Arbeit Betroffenen helfen zu können, das teilen wir beide als Autoren dieses Buchs. Uns verbindet die Überzeugung, dass wir das Gehirn ernster nehmen müssen – nicht erst dann, wenn es krank geworden ist. Deshalb haben wir diesen Vorsorgekompass gemeinsam geschrieben: um Wissen zu teilen, Verständnis zu fördern und zu zeigen, dass wir alle etwas tun können, um unsere mentale Gesundheit zu schützen.

Denn auch wenn das Auftreten oder Ausbleiben psychischer Leiden nicht ganz in unserer Hand liegt, können und sollten wir uns davon nicht abhalten lassen, selbst tätig zu werden und unsere Gesundheit auf ein stabiles Fundament zu stellen. Man muss dem Glück eine breite Straße bauen, wenn man will, dass es einen findet. Gehen wir es also an.

WENN DAS GEHIRN LEIDET

Warum mentale Gesundheit uns alle angeht

Das Thema Gehirngesundheit muss uns allen auf den Nägeln brennen. Denn so viele Menschen sind betroffen. Wenn wir bei einer Veranstaltung mit hundert Erwachsenen in einem Raum sind, dann leiden – statistisch gesehen – zwischen 14 und 15 Personen an depressiven Symptomen.¹

Das ist erschreckend viel. Zu den Depressionen kommen Psychosen, Suchterkrankungen, Angststörungen, Persönlichkeits- und Belastungsstörungen, Schizophrenie, Demenz und viele weitere hinzu. Nach Daten des Robert Koch-Instituts erfüllt innerhalb eines Jahres mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland die Kriterien einer psychischen Störung. Über das gesamte Leben hinweg betrifft es sogar rund vier von zehn Menschen.² Ebenso gibt es eine Vielzahl mentaler Entwicklungsstörungen wie Autismus oder ADHS, die angeboren sind, mitunter jedoch erst spät diagnostiziert werden. Es kann also jeden von uns treffen.

Aber warum reden wir nicht mehr darüber? »Mentale Gesundheit« ist inzwischen ein Buzzword – aber wann haben Sie zu-

letzt im Bekanntenkreis gehört, dass der Sohn an einer Depression erkrankt ist oder die Partnerin an Angststörungen leidet? Gefühlt hören wir doch häufiger von einer Krebserkrankung als von einer Depression oder Psychose, obwohl die Inzidenz einer Krebserkrankung, also die Häufigkeit der Diagnose, viel geringer ist. Möglicherweise sprechen Betroffene seltener über ihre Diagnose, weil Erkrankungen des Gehirns immer noch einen Makel haben. Ohne unser Gehirn können wir nicht denken, fühlen, wahrnehmen, uns erinnern – eben im Leben »mithalten«. Wenn es nicht richtig funktioniert, sind wir in unserem Menschsein zutiefst verletzt. Vielleicht schämt man sich deshalb, eine Krankheit zuzugeben?

Wir neigen gesellschaftlich noch immer zu der Vorstellung, dass Menschen mit einer Depression oder Schizophrenie »geistig gestört« sind, und wissen nicht so recht, wie wir damit umgehen sollen. Wenn jemand einen Arm im Gips trägt oder mit Krücken läuft, vermuten wir, dass die Person sich einen Knochen gebrochen hat. Dagegen kommen die Symptome eines mentalen Leidens oft schleichend und sind für andere schwer zu erkennen. Die Krankheiten des Gehirns sind oft unsichtbar. Wie dann Interesse oder sogar Anteilnahme zeigen? Wir tun uns vergleichsweise leicht, nach der Bandscheiben-OP zu fragen, wie es dem Rücken geht oder uns nach der Chemotherapie zu erkundigen, wenn jemand offensichtlich die Haare verloren hat. Aber eine Konversation über Antidepressiva? Die wirkt wesentlich unangebrachter, keiner will darüber reden.

Um vorzubeugen, müssen wir hinschauen, Symptome erkennen, reden. Und das nicht nur im Privaten, das Thema muss auch in die Öffentlichkeit. Deswegen war es auch wichtig, dass beispielsweise Teresa Enke offen über die schwere Depression ihres Mannes Robert geredet hat. Der Nationaltorwart hatte

sich 2009, zwei Tage nach einem Bundesligaspiel und nach jahrelangem Leiden, das in der Öffentlichkeit keinen Platz hatte, das Leben genommen.

Teresa Enke hat danach eine Stiftung gegründet, mit der sie über das Thema Depression aufklären will, auch damit Betroffene offener mit der Krankheit umgehen. Nach 15 Jahren sei das mittlerweile in der Gesellschaft angekommen, sagte sie 2024 in einem ARD-Podcast.³ »Hätte er die Entwicklung mitbekommen, dann – das sag ich – hätte er sich auch nicht suizidiert«, so Teresa Enke. Denn scheinbar hatte er enorme Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung bei Bekanntwerden seiner Erkrankung. So sprach er scheinbar selbst abschätzig von seinem »kaputten Kopp«, ein Ausdruck seiner tiefen Verunsicherung.

Der sprichwörtliche »kaputte Kopf« ist dabei gar kein so abwegiges Bild. Der Kopf, gemeint ist hier das Gehirn, ist schließlich auch ein Organ. Klar, es ist ein besonderer Teil unseres Körpers. Das Gehirn ist das zentrale Organ des Nervensystems und das komplizierteste Organ, das die Natur je hervorgebracht hat. Mit etwa hundert Milliarden Nervenzellen, die untereinander verknüpft sind, kann es nicht nur komplizierte Aufgaben lösen, unsere Umgebung erkennen, Gefühle und Erinnerungen erzeugen, sondern es steuert auch lebenswichtige Körperfunktionen.

Schon Herz, Lunge oder Darm sind Wunderwerke im Körper, aber verglichen mit anderen Organen schafft das Gehirn schier Unglaubliches. Deswegen betrachten wir es zu Recht als einen ganz besonderen Teil unseres Körpers. Die Mechanik im Kopf – man spricht auch von »kognitiver Mechanik« – ist ungleich komplizierter als die im restlichen Körper. Und während man inzwischen mit Ultraschallgeräten oder Computertomografen jeden Winkel des Darms oder eines Gelenks ausleuchten kann, ist der Blick ins Innere des Gehirns immer noch schwierig.

Die Komplexität des Gehirns, seine Aufgaben und die Schwierigkeit, genau zu erkennen, was gerade im Kopf vor sich geht – das alles trägt dazu bei, dass wir Probleme im Kopf anders wahrnehmen als den gebrochenen Fuß oder den Herzinfarkt. Trotzdem sind psychische Krankheiten eben auch Krankheiten, genauso wie Diabetes oder ein Tumor.

Unser Gehirn verarbeitet Informationen, damit wir uns in der Welt zurechtfinden. Dazu hat es Milliarden von Nervenzellen und ein ausgeklügeltes System von Botenstoffen zur Verfügung. Sie können aus dem Gleichgewicht geraten, aus vielen verschiedenen Gründen. Zum Beispiel kann es Fehler im Erbgut geben, die bewirken, dass zu große oder zu geringe Mengen bestimmter Eiweißmoleküle im Nervensystem produziert werden. Oder altersbedingt haben sich Proteine zu Ablagerungen, sogenannten Plaques, im Gehirn angesammelt und bewirken, dass das Gedächtnis nicht mehr richtig funktioniert und Menschen an Alzheimer erkranken. Ebenso kann es passieren, dass nach einer Belastung im Job oder einem Streit mit dem Partner unser körpereigenes Stresssystem überreagiert.

Ein abgenutztes Gelenk lässt sich austauschen. Herzkranzgefäße mit Kalkablagerungen kann man durch Stents weiten und so einen Herzinfarkt verhindern. Viele Reparaturen an unserem Körper sind mittlerweile Routine geworden. Wir können regelmäßig überprüfen, ob alles noch richtig funktioniert – durch Check-ups in der Praxis oder mit dem Ring am Finger, der Puls, Sauerstoffgehalt und Blutdruck misst. Mit Vorsorgeuntersuchungen haben wir die Möglichkeit, Brust- oder Darmkrebs früh genug zu erkennen. Doch auch um unseren Kopf sollten wir uns früh genug kümmern – nicht erst im Alter, wenn erste Anzeichen der Vergesslichkeit auftauchen.

Einen gesunden Kopf haben sich schon die Menschen in der Antike gewünscht. Wer Latein gelernt hat, kennt auch den Spruch »Mens sana in corpore sano« – also: »Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper«. Die Redewendung ist ein verkürztes Zitat des römischen Dichters Juvenal, der sich darüber lustig machte, dass seine Mitbürger törichte Gebete an die Götter richteten. Man solle nur darum beten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei. Platon hat es etwas anders interpretiert und daraus gefolgert, dass wer nachdenkt, sich zum Ausgleich auch körperlich betätigen sollte. Später wurde dann daraus die Lebensweisheit, dass körperliche Fitness eine Voraussetzung für ein funktionierendes Gehirn ist – und inzwischen hat die Wissenschaft dies in vielerlei Hinsicht bestätigt.

Wenn ein Meniskus reißt, etwa weil wir beim Skifahren zu schnell unterwegs waren und abrupt bremsen mussten, oder das Bein beim Fußballspielen zu extrem gedreht haben, dann tut das meistens richtig weh. Und zwar genau am Knie. Wenn wir etwas Verdorbenes gegessen haben oder ein Virus unseren Darm befallen hat, dann spüren wir das in der Regel auch ganz heftig in der Magengegend. Wenn wir Hunger haben, knurrt unser Magen. Wenn wir lange gelaufen sind, signalisieren unsere Waden- und Oberschenkelmuskeln: Wir sind müde.

Aber wenn unser Gehirn leidet? Es macht kein Geräusch. Deswegen übersehen wir oft die Anzeichen von Erschöpfung – etwa ein plötzliches Desinteresse an Dingen, die uns sonst wichtig sind. Oder ein Scrollen am Handy, nicht weil wir nach einer Nachricht suchen, sondern weil wir abgestumpft sind vom ständigen Fluss an Neuigkeiten oder der echten Welt entfliehen wollen. Wenn unser Gehirn erschöpft ist, reagiert es nicht zwangsläufig mit Kopfschmerzen. Klar, Stress – also eine Überforderung des Gehirns – kann auch Kopfschmerzen auslösen.

Aber für Kopfschmerzen gibt es viele verschiedene Ursachen – etwa, dass wir zu wenig getrunken haben, dass wir zu lange auf den Computerbildschirm gestarrt haben oder sogar zu viele Schmerzmittel genommen haben.

Wenn es unserem Gehirn nicht gut geht, reagiert es ganz unterschiedlich. Mit Vergesslichkeit, mit körperlicher Erschöpfung, mit Ungeduld. Wir müssen also auf andere Warnsignale als Kopfschmerzen achten, um festzustellen, dass es unserem Gehirn nicht gut geht.

So wie bei Sabine Maier, eine Mittfünfzigerin, deren Krankheitsgeschichte in diesem Buch erzählt wird. Zum Schutz der Privatsphäre der beschriebenen Personen haben wir alle Namen und zum Teil einige Eckdaten geändert. Die Buchhalterin fühlte sich zunächst nur etwas schlapp, nach ein paar Tagen machte sich eine große Müdigkeit im ganzen Körper breit. Nach ein paar Wochen verspürte sie eine große Lustlosigkeit, die sich zu einem regelrechten Burn-out auswuchs. Oder Georg Müller, der eine Supermarktfiliale leitet. Es fing mit Hexenschuss an, dann schloss sich eine Magenentzündung an, anschließend eine Erkältung. Diagnose Überarbeitung, hieß es, die Hausärztin empfahl ihm Bettruhe – aber er fühlte sich verpflichtet, weiterhin seinen beruflichen Verpflichtungen nachzugehen. Nach ein paar Wochen fehlten ihm Kraft und Lust, am Wochenende überhaupt noch aufzustehen.

Sabine Maier und Georg Müller sind nur zwei Beispiele unter vielen Betroffenen. Beiden konnte geholfen werden, mit einem Medikament gegen Depressionen und einer Verhaltenstherapie. Aber tatsächlich müssen wir lernen, die Warnzeichen unseres Körpers zu erkennen, wenn unser Gehirn nicht mehr richtig mitspielt. Wir müssen besser verstehen, wie sich unser Gehirn ausdrückt. Wir sollten lernen, rechtzeitig zu erkennen, wann wir

überfordert sind und der Stress zu groß wird – und auch, was uns wirklich guttut, zufrieden macht und das Stresslevel senkt.

Niemand kommt mit der Garantie zur Welt, dass das Leben immer gut verlaufen wird. Jede und jeder von uns erfährt Belastungen – eine verpatzte Prüfung, eine Absage für einen Job, den wir gerne gehabt hätten, ein Kind, das krank geboren wird, Eltern, die früher als erwartet Unterstützung brauchen, eine Scheidung. Wir müssen arbeiten, pflegen, trösten, verschmerzen, viele Anforderungen erfüllen.

Belastungen sind aber nicht nur persönlich, sondern sie betreffen oft ganze Gesellschaften oder Generationen. Besonders viele jüngere Menschen, die etwa das Alter unserer eigenen Kinder haben, also zwischen 20 und 30 Jahren, machen sich heute beispielsweise vor allem Sorgen um den Klimawandel und um die ökologische Zukunft des Planeten. »Eco-Anxiety« heißt das Phänomen inzwischen auch unter Psychologen. Symptome reichen von Niedergeschlagenheit, über Schlafstörungen bis hin zu Panikattacken, und auch wenn disproportional viele jüngere Menschen hierunter leiden, können diese Ängste auch ältere Personen treffen. Natürlich hat schon jede Generation ihre speziellen Zukunftssorgen geplagt – für uns Autoren, beide Jahrgang 1961, war es vor allem die atomare Aufrüstung und das Waldsterben –, Themen, die bis heute aktuell sind und von immer mehr Krisen begleitet werden: Krieg in Europa, eine unsichere Weltlage, der Klimawandel, die Inflation, Energiekrisen, um nur einige zu nennen. Multifaktorielle Krisen sorgen für eine besonders hohe Belastung bei uns allen.

Ob die Zukunftsängste berechtigt sind, lässt sich in der Regel erst viel später sagen – aber feststeht, dass sie Menschen belasten und jede und jeder einen Weg finden muss, sich davon nicht

überwältigen zu lassen. Auch anhaltende Negativnachrichten zur außenpolitisch unsicheren Lage in Europa, Wirtschaftskrisen oder eine Pandemie sind für viele Menschen eine zusätzliche Bürde. Das Gefühl, gestresst zu sein, hat während der Rezession von 2007 bis 2009 zugenommen, ebenso nach der Covid-19-Pandemie in den Jahren 2020 und 2021, sagte kürzlich der Psychologe David Almeida von der amerikanischen Pennsylvania State University in einem Interview mit der Fachzeitschrift *Nature*.

Genauso ist es mit den Sorgen, die uns persönlich betreffen. Wir dürfen nicht zulassen, dass die Belastung so groß wird, dass wir krank werden. Stress verdient keine Tapferkeitsmedaille. Das gilt für Menschen wie Manager, die sich 80-Stunden-Wochen, Meetings im Halbstundentakt oder pausenlosen Handygesprächen im Urlaub rühmen. Im gleichen Maß gilt es aber auch für Alleinerziehende, die zwischen Job, Kindern und vielleicht noch kranken Eltern jonglieren müssen. Und es gilt ebenso für Menschen, die sich im Alltag mit ihrem eigenen Anspruch oder sonstigen Widrigkeiten zu viel Druck machen. Stress ist schlichtweg gefährlich für das Gehirn. Wenn wir nicht krank werden wollen, müssen wir die Anzeichen erkennen und gegensteuern. Wir müssen für unsere mentale Gesundheit vorsorgen.

Und in der Tat wächst das Bewusstsein dafür, dass Maßnahmen zur Krankheitsprophylaxe einen zwar nicht immer angenehmen, aber durchaus sinnvollen Aufwand darstellen auch in unserer Gesellschaft. Zumindest mit Blick auf die körperlichen Leiden. Blutprobe mit Bestimmung von Cholesterinwerten und Blutzucker, Urinprobe, die Entzündungen verrät, Blutdruck, EKG und die Untersuchung von Lunge und Bauch – für viele ist der medizinische Gesundheitscheck Routine. Mammografie für Frauen zwischen 50 und 75 alle zwei Jahre, Darmspiegelung

ab 55 Jahren: Wir tun einiges, um Krankheiten zu vermeiden – und mehr noch: Wir versuchen alles, um körperlich fit zu sein oder zu werden. Fast zwölf Millionen Deutsche leisten sich eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Ernährung – mehr Proteine, weniger Fett, Zucker und Kohlehydrate ist ständiges Thema in den Medien. Wir machen Yoga oder Pilates, um unsere Muskeln zu dehnen, um Rückenschmerzen und erhöhtem Blutzucker vorzubeugen. Wir joggen, um unser Herz fit zu halten. Jeder weiß – zumindest theoretisch –, wie wichtig es ist, unseren Körper gut in Schuss zu halten.

Aber was tun wir, um seelisch und geistig gesund zu bleiben? Die meisten von uns machen gar nichts. Wir kümmern uns zu wenig um unser Gehirn und unsere Psyche.

Dabei wäre Prävention gar nicht so schwierig. Schulkinder haben weniger depressive Symptome oder Suizidgedanken, wenn sie im Klassenzimmer an einem speziellen Unterrichtsprogramm »Psychische Gesundheit, Depression und Suizidalität« teilgenommen haben, so das Ergebnis einer kürzlich erschienenen Studie.⁴

Eine andere Untersuchung, die Daten aus 30 wissenschaftlichen Studien ausgewertet hat, zeigt: Frühzeitige Psychotherapie kann vor einer Depression schützen.⁵ Wer schon bei den ersten, oft harmlos wirkenden Vorzeichen einer Depression behandelt wird, hat ein weitaus geringeres Risiko, tatsächlich an einer depressiven Störung zu erkranken. Leider lässt sich diese Erkenntnis nicht so leicht in die Praxis umsetzen, da es ja bereits für Erkrankte sehr schwer ist, einen Therapieplatz zu finden. Aber im Prinzip ist die Möglichkeit, früh einzugreifen, eine gute Nachricht, denn sie zeigt, dass wir an unserer seelischen Gesundheit arbeiten können.

Psychische Erkrankungen sind kein Schicksal, das uns im luftleeren Raum ereilt und das wir still ertragen müssen. Auch gegen diese Art von Leiden können wir uns wappnen. Während die Medizin, aber auch die Psychologie, bislang vor allem auf Symptome einer zumeist schon vorliegenden Erkrankung reagieren und versuchen, zu behandeln und zu heilen, belegt neueste Forschung, wie wirkungsvoll Präventionsmaßnahmen tatsächlich sind.

Wir werden uns im Folgenden ansehen, welchen Risiken unser Gehirn ausgesetzt ist – aber auch, dass es viele Möglichkeiten gibt, uns gegen diese Risiken zu wappnen. Statt einfache Rezepte zu propagieren, die einseitig etwa auf Ernährung oder Sport setzen, tragen wir in diesem Buch die wissenschaftliche Evidenz zusammen, wie, wann und warum bestimmte Maßnahmen gegen psychische Erkrankungen wirken und was jeder Mensch konkret tun kann, um sich mental fit zu halten. Sie werden also nichts lesen, was nicht auch wissenschaftlich belegt ist.

Einen wichtigen Hinweis wollen wir zu Beginn noch geben. Um effektive Vorbeugung zu beschreiben, wird es in diesem Buch *auch* darum gehen, wie man Krankheiten behandelt. Möglicherweise werden Sie überrascht sein, denn schließlich soll es doch eigentlich um den Schritt davor gehen, also wie man Krankheiten vorbeugt. Doch Prävention und Therapie sind eng verbunden. Aus möglichen Behandlungen lässt sich einiges für die Prophylaxe lernen.

Bei der Prävention gibt es drei Ebenen, je nachdem, *wann* man ganz individuell ansetzt. Diese Unterscheidung klingt zunächst technisch, hilft aber, die Grundidee zu verstehen.

Die sogenannte *Primärprävention* setzt ganz am Anfang an –

bevor überhaupt eine Erkrankung entsteht. Ihr Ziel ist es, Belastungen zu verringern und Schutzfaktoren zu stärken. Ein Beispiel: Wenn, wie bereits erwähnt, Kinder und Jugendliche früh lernen, was psychische Erkrankungen sind, wie Stress entsteht oder wie man mit schwierigen Gefühlen umgeht, kann das helfen, späteren Problemen vorzubeugen. Auch das offene Sprechen über Suizidgedanken gehört dazu, denn wenn etwas benannt werden kann, wird es oft weniger bedrohlich.

Die *Sekundärprävention* greift, wenn erste Warnsignale auftreten. Viele psychische Erkrankungen kündigen sich an – etwa durch anhaltende Erschöpfung, Schlafprobleme oder das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein. Wird in dieser Phase früh unterstützt, zum Beispiel durch Beratung oder Psychotherapie, lassen sich schwerere Erkrankungen oft verhindern. Wer lernt, besser mit Stress umzugehen, senkt das Risiko, dass sich ein Burn-out zu einer Depression oder Angststörung entwickelt.

Die *Tertiärprävention* schließlich richtet sich an Menschen, die bereits erkrankt sind. Hier geht es darum, Rückfälle zu vermeiden und zu verhindern, dass sich eine Erkrankung chronisch festsetzt. Bei einer Depression bedeutet das zum Beispiel, auch nach dem Abklingen der akuten Symptome weiter stabilisierend zu begleiten – damit das Leben dauerhaft wieder ins Lot kommt. Dazu können unter anderem auch Medikamente gehören, die das Gleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn wiederherstellen.

In diesem Buch stellen wir vor allem die Primärprävention in den Mittelpunkt. Es geht also um die Frage, wie mentale Gesundheit erhalten und die psychische Widerstandskraft gestärkt werden kann, die sogenannte Resilienz.

Wichtig ist allerdings auch ein realistischer Blick: Der wissenschaftliche Nachweis, dass solche Maßnahmen psychische Erkrankungen zuverlässig verhindern, ist bislang begrenzt. Studien mit Erwachsenen, die den Nutzen einer bestimmten Vorsorgemaßnahme wissenschaftlich zweifelsfrei feststellen, sind kompliziert und langwierig: Die Teilnehmenden müssen jahrelang nach bestimmten Regeln leben, und am Ende muss man sicherstellen, dass genau dieses Verhalten zu weniger Krankheiten geführt hat. Da über einen langen Zeitraum hinweg auch viele andere Faktoren im Leben auftreten und eine Rolle spielen können, und teilweise auch nicht immer nachweisbar ist, ob wirklich alle Regeln und Vorgaben eingehalten wurden, ist ein klarer Nachweis von Kausalität schwierig. Besser belegt sind präventive Programme bisher eher bei Kindern und Jugendlichen.⁶

Und um genau diese Lücke zu schließen, können wir aus der Behandlung psychischer Erkrankungen sehr viel für die Prävention mitnehmen.

Psychotherapien zeigen seit Jahrzehnten, welche Mechanismen psychische Erkrankungen auslösen oder aufrechterhalten – und was Menschen hilft, wieder stabil zu werden. In der Therapie lernen Betroffene zum Beispiel, Stress früh zu erkennen, ihre Gedanken realistischer einzuordnen, mit belastenden Gefühlen umzugehen oder Grenzen zu setzen. Sie lernen also Fähigkeiten, die nützlich sind, um im Leben gut zurechtzukommen, und die man nicht erst dann braucht, wenn man krank ist.

Genau hier liegt die Verbindung zwischen Therapie und Prävention. Was sich in der Behandlung bewährt hat, kann oft früher und vorbeugend eingesetzt werden – in Schulen, am Arbeitsplatz oder im Alltag. Viele Präventionsprogramme greifen deshalb auf Methoden aus der Psychotherapie zurück. Man könnte sagen: Therapie ist das Erfahrungsfeld der Prävention. Sie

zeigt, was dem Menschen hilft, wenn das Gleichgewicht verloren gegangen ist, und liefert damit Hinweise, wie dieses Gleichgewicht von Anfang an geschützt werden kann.

Gerade bei der Sekundär- und Tertiärprävention verschwimmen die Grenzen ohnehin. Eine früh beginnende Therapie ist immer auch Prävention, weil sie verhindert, dass sich Probleme verfestigen oder langfristige Folgen entstehen.

Prävention entsteht also nicht im luftleeren Raum. Sie baut auf dem Wissen auf, das wir aus der Behandlung psychischer Erkrankungen gewonnen haben. Je besser wir verstehen, wie mentale Gesundheit wiederhergestellt werden kann, desto besser können wir auch lernen, sie zu bewahren.

Doch was genau ist mentale Gesundheit? Auf diese Frage soll Kapitel 1 Antworten geben. Fühlen, Denken, Wahrnehmen, Aufmerksamkeit, Erinnern – das sind die wesentlichen Funktionen des Gehirns. Mentale Gesundheit muss man aber weiter fassen, als nur das Funktionieren des Gehirns. Sie bedeutet auch, dass wir den Anforderungen des Lebens gewachsen und im Alltag zufrieden sind.

Deswegen geht es in Kapitel 2 auch um die Frage nach Zufriedenheit und Glück. Wir haben in unserem Kopf als Teil der vielen Regulierungssysteme des Gehirns, die unter anderem unsere Körperfunktionen im Gleichgewicht halten, auch ein sogenanntes Belohnungsnetzwerk. Es gleicht ständig unseren aktuellen mentalen Zustand mit unseren Erwartungen ab. Wir können also daran arbeiten, Stresszustände unseres Gehirns zu vermeiden und häufiger Zufriedenheit zu empfinden.

Dabei ist es entscheidend, Stress rechtzeitig zu erkennen. Darum geht es in Kapitel 3. Stress ist überlebensnotwendig, um Gefahren zu erkennen, und in gewisser Hinsicht ein wichtiger

Antrieb in unserem Leben. Aber der Stressmechanismus kann gestört sein, wir fühlen uns dann körperlich unwohl, entwickeln Beschwerden und auch unser Belohnungssystem arbeitet nicht mehr koordiniert. Wann Stress ungesund und gar zum Risiko wird, ist daher eine wichtige Frage.

Insbesondere hinterlassen früher Stress und Traumata Spuren im Gehirn. Wenn dann später im Leben Belastungen hinzukommen, können sie Angststörungen oder Depressionen auslösen. Deshalb ist es wichtig, früh gegenzusteuern: Je gesünder unser Gehirn ist, umso geringer ist das Risiko zu erkranken. Von Ernährung über Natur bis Schlaf sehen wir uns in Kapitel 4 alle relevanten Faktoren genauer an.

Um langfristiges Wohlbefinden geht es in Kapitel 5. Wenn wir uns zu hohe Ziele setzen, dann schaltet das Belohnungssystem auf Rot, das Gehirn wird enttäuscht und es entstehen negative Emotionen. Positives Denken und der Fokus auf Dinge, die wir verändern können, wirken sich nachweislich positiv auf das Gehirn aus.

Übrigens funktioniert mentale Prävention auch mit ChatGPT und ähnlichen Tools – wann KI hilfreich ist und wann sie riskant sein kann, sehen wir uns hier ebenso an.

Vorbeugung ist wichtig – zu jedem Zeitpunkt. Darum geht es in Kapitel 6. Denn jede Lebensphase birgt das Risiko, dass Belastungen unsere Schaltkreise und das Gleichgewicht der Neurotransmitter und Hormone im Gehirn aus dem Takt bringen. Und in jedem Lebensalter sind die Risiken unterschiedlich. Der angemessene Umgang mit sich selbst und der Welt, eine entsprechende Lebensweise und ein Training der Denkfähigkeiten können das Gehirn von Anfang an bis ins hohe Alter fit halten.

Dieses Buch soll aber nicht nur als reine Handlungsanleitung beschreiben, wie Sie Ihr persönliches Risiko erkennen und vorbeugen können. Es soll vor allem auch Mut machen, offen mit mentalen Erkrankungen umzugehen. Wir freuen uns, mit Ihnen tief in das Thema mentale Gesundheit einzusteigen, genauer zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, was ein gesundes Gehirn bedeutet, wie wir möglichst zufrieden leben und Stress erkennen können. Und wir hoffen, dass Sie einige Impulse für Ihr eigenes Leben mitnehmen können.

In diesem Sinne, viel Freude und Erkenntnis bei der Lektüre!

1 DAS GESUNDE GEHIRN

WAS WOHLBEFINDEN BEDEUTET

Wir alle wollen gesund sein. Aber was ist das überhaupt, ein gesundes Gehirn? Was bedeutet psychische, geistige, seelische oder mentale Gesundheit? Im Grunde meint »seelisch«, »psychisch«, »geistig« und »mental« im Zusammenhang mit Gesundheit dasselbe, mit feinen Unterschieden. »Seelisch«, »geistig« oder »psychisch« betonen mehr die geistig-emotionalen Fähigkeiten des Gehirns – im Gegensatz zu den körperlichen, den physischen Funktionen. »Mental« dagegen betont die kognitiven Funktionen wie Denken, Wahrnehmen, Erinnern oder Fühlen.

Der Begriff »mental« hat einen großen Vorteil: Er ist etymologisch nicht so aufgeladen wie die anderen und schafft keinen Gegensatz zwischen Geist beziehungsweise Seele oder Psyche auf der einen Seite und dem Organ Gehirn auf der anderen Seite. Vielleicht wird auch deswegen inzwischen der Begriff »mental« häufiger benutzt, so wie im englischen »mental health«. Im Folgenden meinen wir aber immer dasselbe, wenn wir einen der vier Begriffe benutzen.

Laut Wikipedia bedeutet psychische Gesundheit einen »Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, pro-

duktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.«

Manch einer könnte sich nun denken: Da liegt die Messlatte durchaus hoch, Gesundheit ist nicht nur reines Funktionieren beziehungsweise die Abwesenheit von Mängeln, Schwächen oder Krankheiten zu erwarten, sondern sogar Wohlbefinden. Außerdem wird laut dieser Definition von Menschen verlangt, dass sie »produktiv arbeiten« und für ihr soziales Umfeld »einen Beitrag leisten«, also nützlich sind.

Es lohnt sich, etwas genauer über diese Definition von mentaler Gesundheit nachzudenken. Auch wenn wir mit Krankheiten leben können, ist für die meisten Menschen Gesundheit das Wichtigste im Leben, wichtiger als Reichtum, oft als »das höchste Gut« bezeichnet. »Alles Liebe – und vor allem Gesundheit« wünschen wir Menschen zum Geburtstag. »Hauptsache gesund« heißt es oft vor einer Geburt, was so viel bedeuten soll, dass es egal ist, ob das Baby ein Junge oder ein Mädchen ist. Gesund zu sein, scheint eine Voraussetzung für Glück zu sein – wer krank ist, muss doch unglücklich sein?

Nicht unbedingt! Es gibt genügend Beispiele für Menschen, die nicht gesund sind und trotzdem zufrieden. Auch an negative Ereignisse gewöhnen wir uns, sie stürzen uns nicht zwangsläufig lebenslang ins Unglück. Dazu gibt es eine bemerkenswerte und häufig zitierte Studie, deren Ergebnisse US-Psychologen 1978 veröffentlicht haben.¹ Sie befragten 22 Lottogewinner, die bis zu sechsstellige Summen gewonnen hatten, und 29 Personen, die nach einem Sportunfall an den Rollstuhl gefesselt waren. Sie wollten wissen, wo sie sich auf einer festgelegten Glücksskala zum aktuellen Zeitpunkt sehen würden und wie glücklich sie vor dem Unfall beziehungsweise dem Lottogewinn gewesen