

Vorwort zur 3. Auflage

Nach dem unerwartet großen Erfolg von „EinBlick ins Gehirn: Moderne Bildgebung in der Psychiatrie“ aus dem Jahr 2004 entstand im Jahr 2011 dieses zweite Buch „EinBlick ins Gehirn: Eine andere Einführung in die Psychiatrie“, das ich nun 2014 aktualisiert und erweitert habe. Diese spannende Thematik, die mich seit Jahrzehnten begleitet und immer noch fasziniert, bewegt sich weiter im Theoriegebäude der Hirnfunktion(en). Dieses Theoriegebäude wird gespeist von den Neurowissenschaften, den Naturwissenschaften sowie den sog. Lebens- und Kognitionswissenschaften. Es ist jedoch abzugrenzen vom Theoriegebäude der Geist-Seele-Funktion(en) bzw. der Geisteswissenschaften.

Das Buch soll Interesse für die Psychiatrie des 21. Jahrhunderts wecken oder vertiefen. Zumal die „Biologie der geistigen Prozesse“ für Psychiater und Psychotherapeuten (weiblich wie männlich) in Klinik und Praxis im Alltag z. B. für Psychoedukation und Entstigmatisierung immer mehr an Bedeutung gewinnt und auch auf die neuen Klassifikationssysteme DSM-V und ICD-11 Einfluss nehmen wird. Es ist abzusehen, dass im Curriculum der Psychiatrie und Psychotherapie der Anteil neurowissenschaftlicher Inhalte im Laufe der nächsten fünf Jahre weiter steigen und damit der Weg zur Psychiatrie als klinische Neurowissenschaft geebnet wird. In diesem Buch werden einige „Highlights“ der neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse und auch die zwischenzeitlich verfügbaren Methoden und Werkzeuge präsentiert, wobei die Auswahl – unter Berücksichtigung internationaler Strömungen – natürlich subjektiv aus der Sicht des Autors erfolgte.

Gleichzeitig wird versucht, den Praxisbezug der neuen Erkenntnisse herzustellen, wobei es nicht alleine um den Patienten (weiblich wie männlich), seine Erkrankung und deren Behandlung geht, sondern auch um einen *EinBlick* in das Verständnis der Welt, in der Patienten, Angehörige und Behandler gleichermaßen leben und zurechtkommen müssen. Ein Beispiel ist die ausführliche Beschäftigung mit dem „Social Brain“, das sowohl Beziehungen zur menschlichen Evolution und zu (aktuellen) politisch-ökonomischen Vorgängen als auch zum Empfinden und Verhalten des psychiatrischen Patienten hat. Auch wird das Basisprogramm für psychische Gesundheit (Bewegung, Ernährung, lebendige Sozialkontakte, Rhythmen und Rituale, kogni-

tive Herausforderung, Entspannung und Achtsamkeit) an vielen Stellen thematisiert und die Bedeutung für den Alltag hervorgehoben.

Vertragen sich Neurowissenschaften überhaupt mit den gängigen Klassifikationssystemen psychiatrischer Erkrankungen? Vieles spricht dafür, dass neurowissenschaftliche Ergebnisse aus der Genetik, Molekularbiologie, Bildgebung und aus Tiermodellen dazu führen werden, dass der bisherige kategoriale Ansatz zugunsten eines dimensional verstanden wird. Das wird ein Umdenken im klinischen Alltag erfordern, was wahrscheinlich von langwierigen „Grabenkriegen“ zwischen den Protagonisten der alten Einteilung und des eher hypothesengeleiteten, neuen dimensional neurowissenschaftlichen Denkens begleitet sein wird. Einen kleinen Beitrag dazu, dieses Umdenken vorzubereiten und zu erleichtern, will dieses Buch leisten.

Und zum Schluss: Vergessen Sie bei aller Ernsthaftigkeit der Thematik nicht das Lachen, auch über sich selbst. Möglicherweise ist einmal lachen nicht ganz so gesund wie 10 Minuten joggen, aber Humor und Lachen haben eine wichtige Funktion für unser Belohnungssystem und damit für unsere psychische Gesundheit als soziales Wesen. Ein positiver emotionaler Stil, also z. B. auch mehr als einmal am Tag zu lachen, hat günstige Effekte auf das Immunsystem, das mit dem Nervensystem eng verwandt ist, und stärkt damit u. a. die Widerstandskraft gegen Viruserkrankungen und manche andere Unbill. Es kommt aber noch besser: Optimismus trotz kollektiver Trübsinnsorgen reduziert die kardiovaskuläre Mortalität und echte Freundschaft unter Menschen ist ein gesundheitsfördernder Faktor.

All diese guten Nachrichten beruhen auf ernsthafter Forschung, die zudem herausgefunden hat, dass unzufriedene und unzuverlässige Menschen früher sterben und sich in ihrer kürzeren Lebensfrist auch noch mit unzufriedenen Zeitgenossen umgeben; während glückliche und zuverlässige Menschen ebenso wie diejenigen, die gut über das Älterwerden denken, nicht nur länger leben, sondern in ihrem längeren Leben auch noch eher glückliche Menschen um sich scharen. Viel Spaß beim Lesen!

Dieter F. Braus, im Mai 2014