

Anders Hansen  
BRAIN BLUES



GOLDMANN



Anders Hansen

# BRAIN BLUES

Warum unser Kopf uns mit  
Ängsten und Depressionen schützen will  
und wie es gelingt, sie zu überwinden



*Aus dem Schwedischen  
von Leena Flegler*

GOLDMANN

Die schwedische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel  
»Depphjärnan« bei Bonnier Fakta, Stockholm.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2023

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Anders Hansen

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Layout und Illustration: Copyright © Lisa Zachrisson 2021

Published by agreement with Salomonsson Agency

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: PbTisk a.s., Přeboram

Printed in Czech Republic

CH · cb

ISBN 978-3-442-17979-4

GEWIDMET

*Vanja Hansen*

*Hans-Åke Hansen (1940–2011)*

*Björn Hansen*



*Vor dem Gehirn war das Universum  
frei von Schmerz und Ängsten.*

ROGER W. SPERRY



# INHALT

Warum geht es uns so schlecht, obwohl  
es uns so gut geht? 11

1. Wir sind die Überlebenden 17
2. Warum haben wir Gefühle? 31
3. Ängste und Panik 45
4. Depression 81
5. Einsamkeit 127
6. Körperliche Aktivität 173
7. Geht es uns schlechter denn je? 215
8. Der Schicksalsinstinkt 237
9. Die Glücksfalle 251

Nachwort 262

Meine zehn wichtigsten Einsichten 266

Quellen 269

Register 278

Bildnachweis 281

Dank 282



DIESES BUCH handelt von leichteren Formen der Depression und von Angststörungen, spart jedoch bipolare Störung und Schizophrenie aus. Dafür gibt es zweierlei Gründe. Der wichtigere ist, dass die genannten Erkrankungen viel zu komplex sind, als dass man sie hier mit behandeln sollte. Der zweite Grund ist, dass in unserer Gesellschaft die Häufigkeit leichter psychischer Erkrankungen anzusteigen scheint; Fälle von Schizophrenie oder schwerere Verlaufsformen der bipolaren Störung werden hingegen nicht häufiger. Im Folgenden möchte ich unser Wohlbefinden aus einem biologischen Blickwinkel betrachten. Eine solche Sichtweise hat sich für viele Patientinnen und Patienten als hilfreich erwiesen. Wenn es Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, schlecht gehen sollte, suchen Sie sich Hilfe – denn es gibt sie durchaus. Sofern Sie wegen einer psychischen Erkrankung Medikamente einnehmen: Holen Sie kontinuierlich den Rat Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihres behandelnden Arztes ein.

## WARUM GEHT ES UNS SO SCHLECHT, OBWOHL ES UNS SO GUT GEHT?

VERMUTLICH ERLEBEN AUCH SIE hin und wieder ein psychisches Tief. Vielleicht beunruhigt Sie etwas – oder aber Sie fühlen sich mitunter vor Panik wie gelähmt. Möglicherweise hat sich in einer bestimmten Phase Ihres Lebens alles so bleiern angefühlt, dass Sie kaum noch aus dem Bett kamen. Aber ist das nicht merkwürdig? Schließlich sitzt hinter Ihren Augen ein biologisches Wunderwerk, das so hoch entwickelt ist, dass es doch ... na ja ... mit *allem* klar kommen sollte.

Ihr fort dauernd veränderliches und ungeheuer dynamisches Gehirn besteht aus 86 Milliarden Nervenzellen, die über mindestens *100 000 Milliarden Synapsen* miteinander verbunden sind und ausgefeilte Netzwerke bilden, die sämtliche Körperorgane steuern und den endlosen Strom aus Eindrücken Ihrer Sinnesorgane bearbeiten, deuten und priorisieren. Ihr Gehirn ist imstande, die Informationen aus rund 11 000 Bibliotheken voller Bücher abzuspeichern – so umfangreich ist das Fassungsvermö-

gen Ihres Gedächtnisses. Und im Bruchteil einer Sekunde kann es die für einen bestimmten Sachverhalt relevanteste Information abrufen – sogar wenn Jahrzehnte vergangen sind, seit sie ursprünglich abgespeichert wurde – und sie mit einem aktuellen Erlebnis in Relation setzen.

Wenn Ihr Gehirn also all dies kann – weshalb scheitert es an einer so einfachen Aufgabe wie anhaltendem Wohlbefinden? Warum besteht es darauf, Ihrem Gefühlsleben immer wieder einen Knüppel zwischen die Beine zu werfen? Dieser Umstand wird umso bemerkenswerter, wenn wir miteinbeziehen, dass wir in einem Überfluss leben, angesichts dessen den meisten Königinnen und Königen, Kaisern und Pharaonen der Geschichte die Spucke weggeblieben wäre. In weiten Teilen der Welt ist heute von Hungersnot und Krieg keine Rede mehr. Wir leben länger und gesünder denn je. Und wenn wir auch nur den Anflug von Langeweile verspüren, sind das gesammelte Wissen und alle Unterhaltung der Welt nur einen Mauseklick entfernt.

Obwohl es uns also nie besser ging, scheint es immer mehr von uns psychisch schlecht zu gehen. Es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht vermeldet würde, dass die Häufigkeit psychischer Erkrankungen zunimmt. In Schweden beispielsweise nimmt jeder achte Erwachsene Antidepressiva ein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass 284 Millionen Menschen auf der Welt an Angststörungen und 280 Millionen an einer depressiven Erkrankung leiden. Prognosen zufolge dürften Depressio-

nen binnen weniger Jahre weltweit mehr Kosten nach sich ziehen als jede andere Krankheit.

Schon mein ganzes Berufsleben lang stelle ich mir die Frage, warum es uns dermaßen schlecht geht, obwohl es uns doch so gut geht. Sind tatsächlich 284 Millionen Menschen weltweit an einer Störung des Gehirns erkrankt? Mangelt es tatsächlich jedem achten Erwachsenen an Botenstoffen im Nervensystem? Erst als mir dämmerte, dass wir nicht nur miteinbeziehen dürfen, wo wir uns derzeit befinden, sondern auch, woher wir stammen, hat sich für mich eine Erklärung abgezeichnet, eine Sichtweise, die uns ein tieferes Verständnis für unser Gefühlsleben und obendrein neue Möglichkeiten eröffnet, wie wir es verbessern können.

Warum es uns so schlecht geht, obwohl es uns doch eigentlich gut geht, liegt meines Erachtens zuvorderst daran, dass wir mit der Zeit vergessen haben, dass wir biologische Wesen sind. Wir haben vergessen, was genau tatsächlich bewirkt, dass es uns gut geht. Aus diesem Grund wollen wir in diesem Buch unser Gefühlsleben und Wohlbefinden aus Sicht unseres Gehirns durchleuchten und in Erfahrung bringen, warum unser Denkapparat so funktioniert, wie er nun mal funktioniert. Aus Gesprächen mit Tausenden Patientinnen und Patienten weiß ich, wie wertvoll diese Sichtweise ist. Sie erlaubt ein tieferes Verständnis für die richtigen Priorisierungen, wenn es einem so gut wie möglich gehen soll, und hilft dabei, uns selbst besser zu verstehen und nachsichtiger mit uns umzugehen.

*Schon mein ganzes  
Berufsleben lang  
stelle ich mir die Frage,  
warum es uns dermaßen  
schlecht geht, obwohl es  
uns doch so gut geht.*

Hier wollen wir uns zunächst ansehen, was bei den gängigsten psychischen Leiden – bei Depressionen und Angststörungen – in unserem Gehirn vor sich geht und weshalb diese Leiden mitunter ein Hinweis auf ein gesundes Verhalten statt auf eine Fehlfunktion sein können. Daran anschließend richten wir unser Augenmerk auf Möglichkeiten, wie wir mit diesen Leiden umgehen können. Wir sehen uns an, ob es uns tatsächlich schlechter geht denn je und wie die biologische Sicht auf unser Gefühlsleben darauf Einfluss nehmen kann. Zu guter Letzt versuchen wir zu ergründen, was genau uns glücklich macht.

Aber fangen wir von vorne an – ganz buchstäblich am Anfang.





# 1. WIR SIND DIE ÜBERLEBENDEN



*Aussterben ist die Regel.  
Überleben ist die Ausnahme.*

CARL SAGAN



LASSEN SIE UNS EIN Gedankenexperiment machen, für das wir um 250 000 Jahre in der Zeit zurück und nach Ostafrika springen. Dort treffen wir auf eine Frau – nennen wir sie Eva. Sie sieht im Großen und Ganzen aus wie wir, lebt mit ein paar Hundert weiteren Menschen zusammen und verbringt den lieben langen Tag damit, Nahrung in Gestalt von essbaren Pflanzen zu sammeln und Wildtiere zu jagen. Eva bringt sieben Kinder zur Welt. Vier davon sterben, ein Sohn bereits bei der Geburt. Eine Tochter stirbt an einer schweren Infektion, eine weitere stürzt zu Tode, ein pubertierender Sohn gerät in eine Auseinandersetzung und wird erschlagen. Drei von Evas Kindern erreichen das Erwachsenenalter und bekommen ihrerseits insgesamt acht Kinder. Eva hat somit acht Enkel, von denen vier das Erwachsenenalter erreichen und wiederum eigene Kinder bekommen.

Wenn wir dies über 10 000 Generationen wiederholen und uns die Urenkel der Urenkel der Urenkel von Evas

Enkeln anschauen – wen sehen wir da? Richtig: Sie und mich. Wir sind die Nachfahren der wenigen, die nicht im Kindbett gestorben sind, die das Glück hatten, Infektionen auszukurieren und tödlichen Verletzungen zu entgehen, die nicht verhungert sind, ermordet oder von Raubtieren gerissen wurden. Sie und ich sind die letzte Verbindung in direkter Linie zu jenen Menschen, die übrig blieben, nachdem sich der Rauch über den Schlachtfeldern verzogen hatte und Infektionswellen und Hungersnöte ver-ebbt waren.

Wenn man nur kurz darüber nachdenkt, dann liegt es auf der Hand, dass keiner Ihrer Vorfahren starb, ehe er es schaffte, Kinder in die Welt zu setzen. Doch dieser Umstand hat Folgen, die alles andere als selbsterklärend sind. Diejenigen von Evas Nachkommen, die sensibel auf Gefahren reagierten und besonders aufmerksam waren, wenn es irgendwo im Gebüsch raschelte – weil dort vielleicht ein Löwe lauerte –, hatten im Überlebenskampf bessere Karten als andere. Und weil Sie und ich Nachfahren dieser Überlebenden sind, verfügen auch wir über diese erhöhte Aufmerksamkeit. Jene Vorfahren wiederum, die eine starke Immunabwehr hatten, hatten bessere Chancen, eine Infektion auszukurieren. Deshalb haben die meisten von uns heute eine ausgezeichnete Immunabwehr – selbst wenn es sich im Winter manchmal nicht so anfühlen mag.

Eine weitere Folge der obigen Herleitung sind unsere mentalen Eigenschaften. All diejenigen von Evas Nachfahren, deren Wesenszüge ihnen halfen zu überleben, hatten