

Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

1. TEIL

DAS MEINUNGSCHAOS IM BEREICH DER PSYCHISCHEN STÖRUNGEN

1. Kapitel: Eine neue Frage	16
Als Therapeut in den Klinikbetrieb eingebettet	20
Was verursacht psychische Störungen?	23
Die Zukunft in der evolutionären Vergangenheit finden	26
Die neue Frage	34
2. Kapitel: Sind psychische Störungen Krankheiten?	37
Ein neuer diagnostischer Leitfaden als Rettungsanker	42
Das Aufflammen neuer Kontroversen	44
Die Realität der organischen Vielschichtigkeit akzeptieren	49
Auf dem Weg zu einem unverfälschten medizinischen Modell	50
3. Kapitel: Warum ist der menschliche Verstand so verletzlich? ...	53
Sechs Gründe, warum uns die natürliche Selektion krankheitsanfällig gemacht hat	56
Krankheit und Evolution	72

2. TEIL

EMOTIONEN UND IHRE RÄTSELHAFTEN FUNKTIONEN

4. Kapitel: Schlechte Gefühle haben gute Gründe	76
Schmerzen und Leiden sind nützlich	78
Emotionen sind auf unsere genetische Fitness ausgerichtet	81
Aufklärungsansätze	84
Was sind Emotionen?	89

Emotionen und Kultur	94
Sind Emotionen würdelos?	96
Gefühle aktivieren	99
Die Regulierung der Gefühle	103
Emotionale Störungen	105
5. Kapitel: Angst und Rauchmelder	109
Von Spinnen und Schlangen zur ersten Spezialklinik für Angststörungen	111
Warum gibt es überhaupt Angst?	115
Phobien	120
Panikstörungen	122
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	126
Generalisierte Angststörung (GAS)	129
Was sollten wir anders machen?	131
6. Kapitel: Niedergeschlagenheit und die Kunst des Aufgebens	134
Eine Frage, die fehlt	136
Eine kleine Auswahl möglicher Definitionen	139
Wie kann ein Stimmungstief nützlich sein?	141
Stimmungen als Treiber der situationsspezifischen Verhaltensanpassung	149
Drei Entscheidungen, die das Leben beeinflussen	151
Beerenpflücken und Stimmungslagen	152
Wann Sie sich fürs Nichtstun entscheiden sollten	156
Tiermodelle	160
Andere Situationen, in denen ein Stimmungstief nützlich ist	161
Was ist gut an einer Hochstimmung?	164
Ein Stimmungsmodell	165
Was in der Psychologie schon seit Langem bekannt ist	168
Aussichtslose Situationen, geringe Motivation und schlechte Gefühle	170
Problem gelöst?	173
Psychisches Leid lindern	174

7. Kapitel: Schlechte Gefühle ohne guten Grund:	
Wenn der Stimmungsregler defekt ist	176
Die Depression eines Gelehrten des 18. Jahrhunderts	182
Ein grundlegender Fehler	184
Warum hat die Psychiatrie die Entwicklung verschlafen?	186
Weshalb Stimmungsregulationssysteme fragil sind	193
Die Tücken moderner Lebenswelten	194
Was die natürliche Selektion nicht vermag	199
Kybernetik	202
Bipolare Störungen	204
Schlechte Gene?	208
Die Realität der organischen Komplexität begrüßen	209
Wozu soll das gut sein?	211
Was ist mit der Persönlichkeitsstruktur?	214

3. TEIL

DIE VOR- UND NACHTEILE DES SOZIALLEBENS

8. Kapitel: Wie man Einblicke in den individuellen	
Wesenskern des Menschen gewinnt	218
Die Lösung des Rektors	222
Das Lebensstress-Modell	227
Evolution und die Sicht auf das Individuum	230
Die Überprüfung der sozialen Systeme (ROSS)	232
Erkenne deine Patientinnen und Patienten – aber wozu?	242
9. Kapitel: Schuld und Trauer: Der Preis von Güte	
und Liebe	245
Gruppenselektion: Neuauflage	251
Kooperatives Verhalten (weitgehend) geklärt	255
Was fehlt?	259
Selbstbindung	261
Soziale Selektion	264
Sozialangst und Selbstwertgefühl	269
Trauer	273

10. Kapitel: Erkenne dich selbst – oder besser nicht?	279
Verdrängung ist real	285
Psychologische Erforschung des adaptiven Unbewussten	290
Warum haben wir keinen Zugang zu unseren Motiven und Emotionen?	293
Zwanghafte Fokussierung auf das, was passieren könnte	296
Die kognitive Hemmung selbstsüchtiger Motive	299
Das Zeitalter der Aufklärung	301

4. TEIL

AUS DEM RUDER LAUFENDE AKTIVITÄTEN UND SCHWERWIEGENDE STÖRUNGEN

11. Kapitel: Schlechter Sex kann gut sein – für unsere Gene	304
Begehrtest wert sein: Gleich und Gleich gesellt sich gern	308
Unkoordinierte Bedürfnisse	312
Sexuelles Interesse und Erregungsstörung	315
Asynchrone Orgasmen	316
Bindungsprobleme	322
Der neue Sex	326
12. Kapitel: Extreme Ernährungsgewohnheiten	329
Anorexie und Bulimie	337
Evolutionspsychologie und Essstörungen	341
Neuzeitliche Probleme	343
Leichtgewichtige Babys, schwergewichtige Erwachsene	345
Im Süßwarenladen: Tantalos schaut Pornos und setzt Tweets auf seinem Smartphone ab	348
13. Kapitel: Gute Gefühle aus schlechten Gründen	351
Alte Fragen, neue Fragen	353
Gekapert	354
Warum Pflanzen Drogen produzieren	356
Ein altes Problem	359
Drogenentzug, Verlangen und Vorlieben	361

Warum sind manche Menschen besonders anfällig?	363
Die Seuche eindämmen	365

14. Kapitel: Der Verstand an den Klippen

der Fitness	366
Enttäuschte Hoffnungen	368
Die evolutionäre Genetik der schweren psychischen Störungen	374
Aus dem Gleichgewicht	380
Spezifische Funktionsfehler in Informationssystemen	387

EPILOG

EVOLUTIONÄRE PSYCHIATRIE – EINE BRÜCKE, KEINE INSEL

Was kann die Evolutionäre Psychiatrie bewirken?	395
Die aktuelle Situation in den Kliniken	399
Warum ist Leben so leiderfüllt?	401

Danksagung	403
-------------------------	-----

Anhang	407
Literaturempfehlungen	407
Literaturempfehlungen auf Deutsch	408
Anmerkungen	409
Stichwortverzeichnis	455
Der Autor	463