

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1. Was »gutes Leben« ist: Eine Ahnung aus Kinderjahren</b> .....	15
<b>2. »Social Genomics«: Gene und »gutes Leben«</b>	19
Unser Erbgut als Klaviatur: Wer greift in die Tasten? . . .	20
Wie soziale Erfahrungen den Weg zu den Genen finden	23
Die Lebenseinstellung beeinflusst die Aktivität der Gene	25
»Das empathische Gen«: Wer aus freiem Willen hilft, aktiviert »gute Gene« .....	31
Kein »gutes Leben« ohne Freiheit und Freiwilligkeit . . . .	33
Gegenteil des Guten und Krankheitsverursacher: Angst und Stress .....	36
Gene stiften keine Moral, aber sie ermöglichen und begünstigen das Gute .....	38
<b>3. Der Mensch: Auf Zuwendung und Liebe eingestellt</b> .....	41
Grundmotivation soziale Verbundenheit .....	42
Schmerz durch Diskriminierung .....	45
Schmerz begünstigt Aggression .....	47
Voraussetzungen »guten Lebens« .....	48

<b>4. Subjekt der Empathie: »Das Selbst«</b> .....	51
Die Entdeckung der Selbstnetzwerke .....	52
Empathie: Ein integraler Teil der Person .....	53
Die kognitive Komponente der Empathie: Ein Beitrag der Selbstnetzwerke .....	55
Kinder der Empathie: Werte, Tugenden, Moral .....	57
<b>5. Die emotionale Komponente der Empathie:     Neuronale Resonanz</b> .....	61
<b>6. Biotope der Empathie: Erziehung, Bildung,     kulturelles Leben</b> .....	67
Keine Empathie ohne liebevolle Erziehung .....	67
Warum Kinder spielen lassen und ihnen vorlesen? .....	71
Kein »gutes Leben« ohne gute Schulen .....	72
Kein »gutes Leben« ohne kulturelles Leben .....	77
Bildung und Kultur: Alliierte für Frieden .....	81
<b>7. Kein »gutes Leben« ohne sie:     Der Empathieanspruch der Natur</b> .....	83
<b>8. »Gutes Leben« trotz Diagnose?     Erkrankungen als Belastung und Chance</b> .....	87
»The Median Isn't the Message«: Die Chance, der Krankheit etwas entgegenzusetzen .....	89
»Dem Leben eine Wendung geben« – Was heißt das konkret? .....	91
Gibt es eine Lust auf gesundes Leben? .....	93
»Gutes Leben« durch posttraumatisches Wachstum, gesunde Ernährung und Bewegungslust .....	94
<b>9. Demenz durch Verlust von Lebenssinn?     Wie wir vorbeugen und helfen können</b> .....	97
Vaskuläre Demenz und Alzheimerkrankheit .....	99
Die Alzheimerdemenz als psycho-biologische Erkrankung	100

<b>10. Empathie, Humanität und »gutes Leben«:</b>	
<b>Ein Ausblick</b> .....	105
Für das Gute bestimmt, aber nicht »von Natur aus gut«:	
Tugenden als Wegweiser .....	107
Politische Rahmenbedingungen für »gutes Leben« ....	109
Das Internet: Mehr oder weniger zwischenmenschliche	
Verbundenheit? .....	112
»Emotionale Ansteckung« im Internet: Eine	
»Billigvariante« zwischenmenschlicher Resonanz .....	114
Eine weitere »Billigvariante« zwischenmenschlicher	
Resonanz: »Moralische Ansteckung« im Internet .....	116
Weder zahnlos noch konfliktfrei: »Neue Aufklärung«	
und »gutes Leben« .....	118
<b>Carus Lecture 2021</b> .....	123
Das »Selbst« in Krisenzeiten .....	123
Die Realität der Persönlichkeit: Zur Erforschung und	
Erkundung der neuronalen Selbstnetzwerke .....	127
Das »Selbst« als »innerer Arzt«: Innere Grundhaltungen	
beeinflussen gesundheitsrelevante Genaktivitätsmuster	131
Das »Selbst« und die Natur: Die salutogenetischen	
Potentiale von Naturerfahrungen .....	134
Schlussbemerkung .....	139
<b>Notizen zum beruflichen Werdegang</b> .....	141
<b>Worte des Dankes</b> .....	149
<b>Anmerkungen</b> .....	151
<b>Tabellen</b> .....	173
<b>Zitierte Literatur</b> .....	177
<b>Personenregister</b> .....	200
<b>Sachregister</b> .....	203