

Ausgabe No. 28

Herzlich Willkommen zu einer neuen Ausgabe des Glücksletters.

Neben Husten habe ich Hilfe...

Wird bei jemandem eine Krankheit diagnostiziert, entbinden wir diese Person von vielen, wenn nicht allen ihren Pflichten. Ein "Schonraum" für die Genesung wird eröffnet. Das kann die Krankheit an sich, obgleich beeinträchtigend, attraktiv machen. Auch die finanzielle Unterstützung durch die Krankenversicherung begünstigt die Entstehung sogenannter Krankheitsgewinne, also den Vorteilen, die mit einer Erkrankung einhergehen (an dieser Stelle sind selbstverständlich keine schweren Erkrankungen gemeint). Sie werden nach Freud in drei Kategorien unterteilt:

1. Primärer Krankheitsgewinn

Beim primären Krankheitsgewinn lassen sich, wie eingangs beschrieben, bestimmte Situationen (Arbeit oder anderweitige Pflichten), aber auch Konflikte vermeiden - ich werde "verschont". Oft genießen und nutzen wir dies unbewusst.

2. Sekundärer Krankheitsgewinn

Zusätzlich erlangt der Betroffene ihm angenehme Aufmerksamkeit und Mitgefühl von den ihn umgebenden



Mitmenschen. So kann er der Versuchung erliegen, den Krankheitszustand hinauszuzögern. Wird dies bemerkt, wird es allerdings schwierig: Reaktanz bei den 'Pfleger' wird ausgelöst, die sich dagegen wehren...

3. Tertiärer Krankheitsgewinn

Hier handelt es sich um Vorteile, die die Umgebung aus der Erkrankung einer Person zieht: Das Gefühl gebraucht zu werden, die Befreiung von der eigenen Arbeit aufgrund der Pflegebedürftigkeit eines Mitmenschen oder auch der bloße finanzielle Nutzen stehen hier für Dritte im Vordergrund.

Bild: Lovis Corinth: Franz Heinrich Corinth on his Sick Bed, 1888
Quelle: www.flickr.com/photos/lookcatalog/858952094/

Die Kaspar Hausers von heute...

Die Geschichte ist bekannt: In Nürnberg tauchte 1828 ein Findelkind namens Kaspar Hauser auf, das Nachforschungen zufolge in einem Kellerverlies in völliger Einsamkeit aufgewachsen sei. Dies stieß bei Psychologen auf Interesse: Wie entwickeln sich Lebewesen, Mensch wie Tier, wenn eine völlig reizlose Umgebung geschaffen wird, in der Lernmöglichkeiten durch andere, durch die Umwelt völlig ausgeschlossen sind?

Schon lange zuvor, im 13. Jahrhundert, führte Friedrich II. dazu ein ethisch mehr als zweifelhaftes Experiment durch: Er ließ einige Säuglinge isolieren, deren körperliches Wohl zwar von Ammen gesichert wurde; jede sprachliche und emotionale Interaktion mit den Babies war den Pflegerinnen jedoch untersagt. Die Kinder sollten frei von äußerer Beeinflussung zur Sprache finden, bei der es sich dann um die dem Menschen ursprüngliche Sprache handeln müsse – so die wissenschaftliche Neugier des Kaisers. Die Babies verstarben jedoch allesamt. „Sie vermochten nicht zu leben ohne das fröhliche Gesichtschneiden und die Koseworte ihrer Ammen“, konstatierte der Kaiser im Anschluss...

Heute, viele Forschungsschritte weiter, hat man den Begriff der Deprivation eingeführt: Er bezeichnet den Zustand der Entbehrung, des Entzuges, Verlustes oder der Isolation von etwas Vertrautem. Und auch 2017 gibt es - leider oft multiple - Risikofaktoren für eine 'moderne Kaspar-Hauser-Entwicklung': So führt Bildungsarmut der Eltern häufig zu Arbeitslosigkeit und damit meist ökonomischer Armut der gesamten Familie. Auch mutter- oder vaterlos aufzuwachsen, sehr junge, drogensüchtige oder psychisch erkrankte Eltern und/ oder viele Geschwister zu haben, eine Unterversorgung mit Wohnraum zu erleben... all dies sind - einzeln und insbesondere natürlich zusammen genommen - Beeinträchtigungen, die für betroffene Kinder nicht folgenlos bleiben. Ihre Startchancen sind immens geschmälert...



Wer ein Zeichen dagegen setzen will: An dieser Stelle sei exemplarisch auf www.aufwind-mannheim.de verwiesen - eine Organisation in Mannheim gegen Kinderarmut, die sich immer über Sach- und Geldspenden freut.

Liebeskummer = Sucht und Schmerz

In einem früheren Newsletter habe ich medizinische Forschungsergebnisse zitiert, die besagen, dass Liebeskummer ein **Verlangen** nach dem verlorenen Partner auslöst, das in jener 'Ecke' des Gehirns gemessen werden kann, in dem das **Suchtzentrum** sitzt. Liebeskummer wirkt also ähnlich stark wie ein Entzug, bei dem das Begehren nach der 'Droge' unermesslich groß werden kann.

Heute weiß man auch: Die Symptome bei Liebeskummer sind ebenfalls nicht nur hoch-emotional, sondern tatsächlich nahe verwandt mit **physischem** Schmerz. Herzschmerz, Druck auf der Brust, Unwohlsein, Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen - das sind demnach keine 'nur gefühlten' Reaktionen, sondern entspringen **neurologisch der gleichen Region, die auch bei körperlichen Schmerzempfindungen eine Schlüsselrolle spielt.**



In den 1990er Jahren wurde die Stress-Kardiomyopathie daher auch als **Broken-Heart-Syndrom** bezeichnet und als eigenständige Erkrankung beschrieben. Darunter ist eine seltene, akut einsetzende und oft schwerwiegende Funktionsstörung des Herzmuskels zu verstehen, die vorwiegend bei **älteren Frauen** auftritt. Die Symptome gleichen denen eines Herzinfarktes und treten meist unmittelbar nach einer hohen emotionalen oder körperlichen Stressbelastung auf.

Bild: <https://tinybuddha.com/blog/how-to-hold-a-broken-heart-so-you-can-get-through-it/>

Ich könnt' mein Lächeln gebrauchen...

Passend zum Thema Stress hier eine Übung für alle Situationen, in denen uns eigentlich gar nicht zum Lächeln zumute ist, wir uns aber ein **künstliches** schenken sollten. Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt: Der **Gesichtsmuskel** zwischen Wange und Auge drückt genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine **fröhliche Stimmung** signalisiert. Je höher wir die Mundwinkel hochziehen, desto intensiver der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung. Auch den Kopf bewusst hochzuhalten statt gesenkt, hat bereits psychologische Wirkung... **Also Kopf hoch und lächeln - auch wenn es gefaked ist.**



Yeah - das alles kann Tanzen !

Tänzer sind emotional empfindsamer als andere. Darauf lässt zumindest eine Studie an der City University of London schließen. Die Forscher haben **Balletttänzern und Personen ohne Tanzerfahrung kurze Videoclips von Balletttänzen** gezeigt: echte Liveauftritte in schwarz-weiß und ohne Ton. Der Gesichtsausdruck der Tänzer war in den Clips **unkenntlich** gemacht. Der Tanz drückte entweder Freude oder Traurigkeit aus.



Wie sich herausstellte, identifizierten zwar sowohl die Tänzer als auch die ungeübten Beobachter den dargestellten Gefühlsausdruck korrekt. **Die Tänzer reagierten jedoch emotional viel stärker darauf.** Dies zeigte sich anhand ihrer Schweißreaktion während des Betrachtens, die von Elektroden an ihren Fingerkuppen aufgezeichnet wurde. Die Studie legt nahe, dass ein **Training des körperlichen Ausdrucks von Gefühlen auch die Empfindsamkeit gegenüber Emotionen erhöht**, die von anderen ausgedrückt werden.

Quelle: <http://www.psychologie-heute.de/news/>

Ähnliches stellte der Londoner Psychologe Petrides fest, als er Ballettschüler untersuchte: **Emotionalität, Selbstmotivation und soziale Fähigkeiten** waren bei ihnen umso ausgeprägter, je besser sie ihre Ballettschritte beherrschten. Eine kanadische Studie von Laura-Ann Petitto hat zudem gezeigt, dass erwachsene Profitänzer in **Aufmerksamkeitstests** besser abschnitten als Tanzmuffel: Sie konnten sich besser konzentrieren und ließen sich nicht so leicht ablenken.

Und selbst im höheren Alter lohnt sich der Besuch im Tanzstudio: Eine Langzeitstudie mit Senioren am Albert Einstein College of Medicine in New York ergab schon 2003, dass **regelmäßiges Tanzen die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, um 76 Prozent senkt.** - Viele gute Gründe... 😊



Bis zum nächsten Glücksletter!