

## Ausgabe No. 34

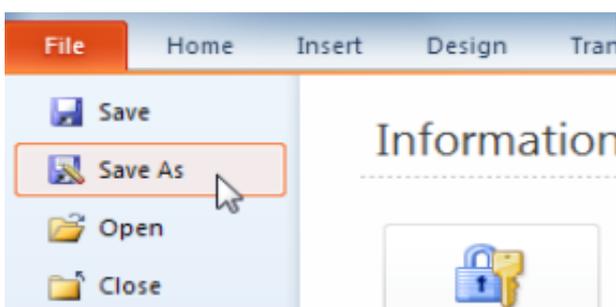
Kurz vor Jahresende präsentiert sich nicht nur mein Internet-Auftritt [www.gluecksteinpraxis.de](http://www.gluecksteinpraxis.de), sondern auch der Glücksletter im neuen Design – ich hoffe, er gefällt euch ebenso! Herzlich Willkommen zur mittlerweile 34. Ausgabe.

## Digitale Erinnerungen

Wie funktioniert in digitalen Zeiten das universale Liebeskummer-Rezept «Die Zeit heilt alle Wunden»? **Sehr schlecht**, meinen die Kommunikations- und ComputerwissenschaftlerInnen Corina Sas und Steve Whittaker....

In ihrer Studie konnten sie aufzeigen, dass digitalisierte Erinnerungsstücke wie Fotos und Nachrichten des ehemaligen Liebingsmenschen den Kummer nicht nur verlängern, sondern auch verstärken. Grund: Sämtliche neuen Kommunikationsmedien seien darauf ausgelegt, dass wir unsere digitalen Besitztümer **behalten**: Die Speicherkapazitäten werden immer grösser und machen das Vergessen damit nahezu unmöglich.

Dabei nehmen Vergessen und Verdrängen auch aus psychischer Perspektive eine wichtige Funktion ein: Unnütze oder unangenehme Erinnerungen, die uns belasten, können derart aus unserem Gedächtnis gelöscht oder neu rekonstruiert werden – für das **Verarbeiten von gescheiterten Beziehungen spielt dies eine zentrale Rolle**.



Doch wir ‚digital Users‘ können diese Distanz gar nicht mehr gewinnen, so das Forscherteam: Immer wieder aufpoppende Statusmeldungen, **gespeicherte Chats, Bilder und Videos** erschütterten uns ständig aufs Neue und hieven die Vergangenheit in die Gegenwart zurück.

Da hilft nur eines: ein sehr beherztes Löschen – oder ein Speichern auf einem seeeehr externen Medium, das ein „Speichern unter VERGANGENHEIT“ zulässt...

Quelle: [https://people.ucsc.edu/~swhittak/papers/design\\_for\\_forgetting\\_chi\\_2013.pdf](https://people.ucsc.edu/~swhittak/papers/design_for_forgetting_chi_2013.pdf)

## Die Illusion der 3. Hand

Neulich stieß ich beim Quer-Googeln auf die sogenannte Gummihand-Illusion, die vor etwa 20 Jahren bei folgendem Experiment entdeckt wurde:

Eine Versuchsperson nimmt an einem Tisch Platz und legt beide Arme auf den Tisch. Sein linker Arm wird dann mittels eines Tuchs optisch verborgen. Stattdessen blickt die Versuchsperson nun auf eine Hand aus Gummi, die genau dort platziert wird, wo die echte linke Hand liegen würde.

Streicht dann ein Versuchsleiter gleichzeitig sowohl über die echte Hand wie auch über die Gummihand des Probanden, haben die meisten nach kurzer Zeit **den Eindruck, die für sie sichtbare Gummihand wäre ihre eigene Hand und sie könnten die Berührungen spüren**.

Denn die **Dominanz des Sehens bewirkt, dass ein Transfer des taktilen Gefühls in der echten linken Hand auf die sichtbare Gummihand erfolgt**.

Dr. Hamburger und Dr. Neuf von der Justus-Liebig-Universität in Gießen gehen ein erhebliches Stück „über diese Zumutung für den Verstand“ hinaus, wie sie sagen. Zu ihren weiteren Forschungen hat sie eine Szene aus dem Film ‚A Chump at Oxford‘ mit Stan Laurel angeregt:



In dieser Szene stopft sich Stan, gemütlich auf einer Parkbank sitzend, eine Pfeife mit seinen beiden Händen und lässt sich dabei von einer dritten Hand helfen – ohne dies zu bemerken.



In dem neuen Versuch legte ein Proband eine „ungetarnte“ linke Gummihand auf ihre echte rechte Hand. Dann wird sie aufgefordert, mit Daumen und Mittelfinger der echten linken Hand gleichzeitig über die Mittelfinger der Gummihand und rechten Hand zu streichen.

Die Ergebnisse waren auch hier verblüffend: Viele Teilnehmer/-innen berichteten, den Eindruck zu haben, ansatzweise oder **gänzlichst drei Hände zu spüren**. **Dies ist umso erstaunlicher, da die stimulierende und die stimulierte Person hier identisch sind und zum anderen die linke Hand auch nicht verdeckt wird** - was einen deutlichen Unterschied zur Rubber-Hand-Illusion ausmacht.

Vor diesem Hintergrund erscheint es somit denkbar, dass künstliche Gliedmaßen vom Gehirn quasi ‚adoptiert‘ werden können.

## Scham und Verletzlichkeit

Ich habe schon in einem früheren Newsletter über sie berichtet: über **Brené Brown** und ihre langjährige Forschung zu den Themen Scham und Verletzlichkeit. Sie hat Tausende von Menschen interviewt und dabei festgestellt: Das, was manche Menschen im Kern von anderen unterscheidet, ist ihre offenbare Verletzlichkeit.



Verletzliche Menschen, so Brené Brown, bitten um Hilfe. Sie bewerben sich weiter, wohl wissend, dass weitere Absagen drohen. Sie haben den Mut, sich so zu zeigen, wie sie sind: nicht perfekt. Dennoch – und dies ist ein zentraler Aspekt - sind sie fest von ihrem Wert als Person überzeugt. Verletzlichkeit zulassen zu können bedarf also auch eines intakten Selbstwertgefühls: **Ich bin genug**.

Verwundbar zu sein ist für diese Menschen nicht angenehmer als für andere. Doch es wird **nicht als etwas Unerträgliches empfunden**, sondern als normaler, notwendiger Bestandteil des Lebens. Wir lernen und wachsen daran. Wer etwaigen Verletzungen aus dem Weg geht, der kann zwar nichts verlieren, aber auch nichts gewinnen. Verletzlich zu sein bedeutet letztendlich auch zu leben...

Diese Einstellung zur eigenen Verwundbarkeit hat noch einen weiteren Vorteil: Sie führt dazu, dass wir diese Menschen als besonders **authentisch** wahrnehmen. Und da wir Authentizität normalerweise sehr sympathisch finden, haben diese Menschen es oft einfacher, tiefe Verbindungen zu anderen aufzubauen.

Folgende **Reflexionsfragen** können helfen, über die Rolle der eigenen Verletzlichkeit ein wenig tiefer nachzudenken:

- Was bedeutet Verletzlichkeit für mich?
- Was bedeutet es für mich, abgewiesen oder abgelehnt zu werden?
- In welchen Situationen fühle ich mich so richtig verletztlich?
- Wie oft kommen diese Situationen vor?
- Wie gut kann ich auch mal die Kontrolle abgeben?
- Habe ich Schwierigkeiten damit, jemanden um Hilfe zu bitten?
- Kann ich jemandem, der mir viel bedeutet, sagen, dass ich sie/ihn liebe?
- Halte ich mich oft zurück aus Angst vor Ablehnung oder Zurückweisung?
- Wie wäre mein Leben, wenn ich mich verletzlicher machen würde? Was würde ich dann anders machen?

Quelle: <https://www.zeitzuleben.de/verletzlich-sein-macht-stark/>

## Honig im Kopf

2014 kam er ins Kino, der Demenz-Film „Honig im Kopf“. Was oft nicht bekannt ist: Es gibt verschiedene Typen von Demenz – der Begriff selbst ist die allgemeine Bezeichnung für eine **Minderung der geistigen Fähigkeiten, die das Leben beeinträchtigen**.

Die **Alzheimer-Krankheit** ist die bekannteste, weil auch verbreitetste Demenz-Art - sie ist für 60 bis 80 Prozent aller Fälle verantwortlich. Im Gehirn von Alzheimer-Erkrankten sind Eiweißablagerungen (Amyloid-Plaques) festzustellen. Zum Krankheitsbild gehören **Gedächtnis- und Orientierungsstörungen**, Sprachstörungen, Störungen des Denk- und Urteilsvermögens sowie Veränderungen der Persönlichkeit. Obwohl die derzeitigen Behandlungen nicht in der Lage sind, das Fortschreiten von Alzheimer aufzuhalten, können sie das Verschlechtern von Demenz-Symptomen verzögern und die Lebensqualität für Menschen mit Alzheimer und deren BetreuerInnen verbessern. Die Alzheimer-Krankheit selbst führt auch nicht zum Tod. Die häufigste Todesursache ist eine parallel auftretende Infektionskrankheit.



**Vaskuläre Demenz** tritt nach einem Schlaganfall auf und ist die zweithäufigste Demenz-Art (vaskulär = die Gefäße betreffend). Der Beginn der vaskulären Demenz ist oft schleichend, das Fortschreiten allmählich - also schwer von der Alzheimer-Krankheit zu unterscheiden. Im Vordergrund stehen allerdings nicht Gedächtnisstörungen, sondern **Verlangsamung**, Denkschwierigkeiten oder Stimmungslabilität.

Die **Frontotemporale Demenz** ist eine Krankheit, bei der der Abbau von Nervenzellen zunächst im Stirn- und Schläfenbereich (Fronto-Temporal-Lappen) des Gehirns stattfindet. Von hier aus werden u.a. Emotionen und das Sozialverhalten kontrolliert. Bei fast allen Patienten fallen zu Beginn der Erkrankung **Veränderungen der Persönlichkeit und des zwischenmenschlichen Verhaltens** auf. Dazu zählen insbesondere Aggressivität, Taktlosigkeit, maßloses Essen, aber auch Teilnahmslosigkeit. Es kommt in der Diagnostik nicht selten zu Verwechslungen mit Störungen wie Depression, Burn-out, Schizophrenie oder Manie.

**Daneben gibt es übrigens eine Reihe von Ursachen, die Symptome ähnlich der einer Demenz erzeugen können**, bspw. Nebenwirkungen von Arzneimitteln oder der übermäßige Genuss von Alkohol. Eine zeitnahe Abklärung ist daher angeraten und erforderlich. Größter Risikofaktor für Demenz ist allerdings das Lebensalter, also etwas, auf das wir leider keinen Einfluss nehmen können...

**Bis zum nächsten Glücksletter!** 