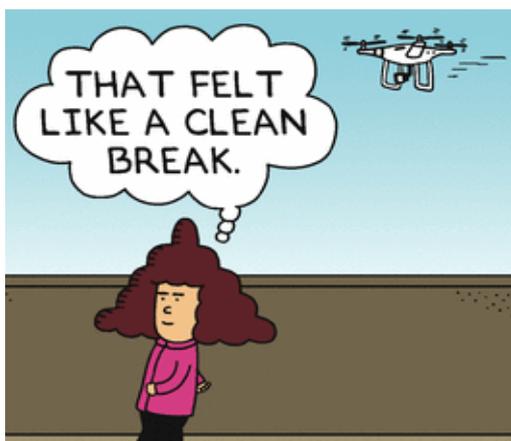


## I'm in an orbit all the way around you...

Der Refrain von Lena Meyer-Landruts ESC-Song eignet sich gut, um ein **neues Online-Phänomen zwischen Expartnern/-innen** zu beschreiben: Beim sogenannten **Orbiting** hat der oder die Partner/-in die Beziehung und auch den persönlichen Kontakt „eigentlich“ abgebrochen, reagiert aber immer noch in sozialen Netzwerken auf ihre/ seine Ex: Da wird dann doch noch geliked, re-tweeted oder kommentiert. Warum – wenn doch „Schluss“ sein soll? Mögliche Gründe:

- Ein Orbiter kann ein **narzisstisches** Interesse daran haben, in den Gedanken der/ des anderen zu bleiben - auch bei Ex-Partner/innen, von denen man eigentlich nichts mehr will....
- Auch beim Orbiting gehe es oft darum, dass man eigentlich selbst **nicht los(ge)lassen (werden)** will. Diese Art des Stalkings hat es natürlich schon immer gegeben, das Internet macht es nun noch einfacher: Man hat sehr leicht Zugang zu Menschen und kann Einfluss nehmen.
- Der Wunsch, im Zweifelsfall jemanden zu haben, auf den man **zurückgreifen** kann, sei ebenfalls ein häufiger Grund für Orbiting. Wer dieses Mittel wählt, möchte sich nicht festlegen und hofft, die Beziehung nach Belieben jederzeit reaktivieren zu können.



Betroffenen wird geraten, sich bewusst zu machen, was der Orbiter überhaupt tut und warum: Ist das ein ernst gemeinter Kontakt? Und um wen geht es: um ihn oder um mich? **Gar nicht auf das Orbiting zu reagieren, ist die beste Reaktion.** Denn wie beim Stalking im wahren Leben kann auch die entstehende Verärgerung beim verfolgten Menschen als ‚Erfolg‘ empfunden werden...

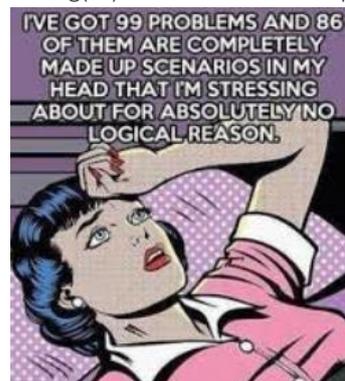
Quelle: <https://www.focus.de/familie/psychologie>

## Das Glück lässt sich zergrübeln...

Folgt man Psych2go, dann hindert kluge Menschen oftmals ihr cleveres Hirn daran, glücklich zu sein. Psych2go benennt sechs Gründe, warum es klugen Menschen schwerer falle, Glück zu (emp)finden:



1. **Over-Analyzing:** Viele Menschen mit hoher Intelligenz analysieren oft alles, was in ihrem Leben und in ihrer Umgebung geschieht. Während die Fähigkeit, Dinge zu ergründen und zu erforschen, beruflich ein großer Vorteil sein kann, führen ‚private‘ Über-Analysen oft zu Frustrationen. Oft ist es enttäuschend und frustrierend zu ahnen, wie unangenehm Mitmenschen oder die Realität sein können - ganz zu schweigen von aktuellen globalen Dilemmata wie der Flüchtlingskrise, in der es ganz offensichtlich nicht *die* eine Lösung gibt.
2. **High Standards:** Kluge Menschen legen sich selbst und anderen hohe Standards auf. Das Versagen, diese Standards zu erreichen, führt zu Frustration und Enttäuschung.
3. **Extreme Self-Criticism:** Intelligente Menschen erleben oft Flashbacks von lange zurück liegenden Ereignissen, in denen sie sich falsch oder unangemessen verhalten haben. Dies stört das potenzielle Glück des *Jetzt* ganz empfindlich.
4. **Over-ambition:** Menschen mit hoher Intelligenz tendieren dazu, nicht mit dem zufrieden zu sein, was sie haben. Ihre intellektuellen Fähigkeiten stellen sie immer wieder vor die scheinbare Notwendigkeit, nach Größerem und Besseren zu suchen.
5. **Misunderstood:** Wir alle sehnen uns danach, verstanden zu werden und auf Menschen mit ähnlichen Ideen, Weltanschauungen und Philosophien zu treffen. Hochintelligente Menschen finden subjektiv kaum jemanden, mit dem sie sich verbinden können. Dadurch fühlen sie sich allein und missverstanden.
6. **Psychological issues:** Viele Studien haben Verbindungen zwischen hoher Intelligenz und psychischen Problemen wie Angststörungen gefunden. Auch jene intelligenten Menschen, die nicht an psychischen Störungen leiden, sind immer noch anfällig(er) für existenzielle Depressionen – als ‚Ergebnis‘ ihrer tiefen Analyse und Selbst-reflexion über Leben, Tod und den Sinn unserer Existenz...



Vielleicht hat dies einen deutschen Philosophen zu den Worten „Zu klug ist unklug“ verleitet...

## Die Illusion der 3. Hand

Die sogenannte **Gummihand-Illusion** wurde vor etwa 20 Jahren bei folgendem Experiment entdeckt :

Eine Versuchsperson nimmt an einem Tisch Platz und legt beide Arme auf den Tisch. Ihr linker Arm wird dann mittels eines Tuchs optisch verborgen. Stattdessen blickt der Proband nun auf eine Hand aus Gummi, die genau dort platziert wird, wo die eigene, 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 Sehsinns** 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.



Drei-Hande-Phänomen - Foto: Kai Hamburger

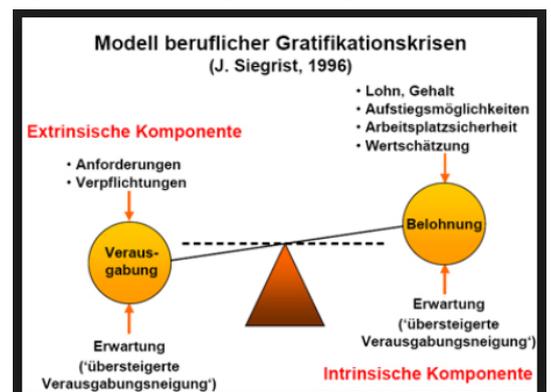
Die Ergebnisse waren auch hier verblüffend: Viele Teilnehmer/-innen berichteten, den Eindruck zu haben, **ansatzweise oder gänzlich drei Hände zu spüren.** Dies ist umso erstaunlicher, da die stimulierende und die stimulierte Person hier identisch sind und zum anderen die linke Hand auch nicht verdeckt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

Für die Medizin ein wichtiger Befund, denn vor diesem Hintergrund erscheint es denkbar, dass **künstliche Gliedmaßen vom Gehirn quasi ‚adoptiert‘ werden können.**

## Und was hab' ich jetzt davon?

Unter dem Begriff „**Gratifikationskrise**“ versteht man ein von Johannes Siegrist postuliertes Krankheitsmodell, das aufgrund einer **mangelnden Entschädigung für erbrachte Leistungen** entsteht. Nach diesem Modell erkrankt eine Person dann, wenn sie sich stark verausgibt und dafür nicht in angemessener Weise entschädigt wird.

Genauer: Wenn der eigene Einsatz (etwa in Form von Engagement, Wissen, Zeit, Leistung) nicht durch entsprechende Belohnung (Beschäftigung, Lohngerechtigkeit, Arbeitsplatzsicherheit, Weiterbildungs-, Karriere- und Einflussmöglichkeiten) kompensiert wird, so entsteht das Risiko, in eine „Gratifikationskrise“ zu geraten, zu verstehen als starke psychische Belastung, die zur Entstehung von Erkrankungen beitragen kann.



Johannes Siegrist veröffentlichte 2015 dazu das Buch ‚Arbeitswelt und stressbedingte Erkrankungen‘ – es gibt eine umfassende Übersicht über die internationalen Studien zu den möglichen **Auswirkungen beruflicher Gratifikationskrisen auf die Gesundheit von Beschäftigten.** Das Modell wird meist auf die Arbeitswelt angewendet. Hier sind insbesondere Arbeitnehmer in Berufen, die nur einer geringen Qualifikation bedürfen, betroffen. Diese verausgaben sich stark, erhalten jedoch nur geringe gesellschaftliche Belohnungen wie Geld oder Ansehen. Aktuell erfahren wir dies in der Debatte um den Personalmangel im Pflegewesen.

Man kann das Modell der Gratifikationskrise aber auch auf **nicht-berufliche Situationen** beziehen. So sind **alleinerziehende Mütter** oft betroffen, denn dieser Personenkreis wird trotz seines Engagements von der Gesellschaft mit nur wenig Geld oder Prestige belohnt. Darüber hinaus ist dieses soziologische Modell auf weitere Formen erbrachter Leistungen angewandt worden, bei denen das Fehlen angemessener Anerkennung die Gesundheit beeinträchtigt, so **z.B. in der häuslichen Pflege.**

Personen in der Gratifikationskrise verhalten sich weniger gesundheitsbewusst als andere Personen. **Gratifikationskrisen fördern das Stresstrinken und das Rauchen** sowie die Entstehung von psychischen und Suchterkrankungen. Passen wir also gut auf uns selbst und unsere FreundInnen, KollegInnenen, Verwandte auf...

**Bis zum nächsten Glücksletter!** 