

## Ausgabe No. 30

Herzlich Willkommen zu einer neuen Ausgabe des Glücksletters.

## Verstehen wir uns richtig?

In Messengern wie Whatsapp können wir Smileys und Symbole verwenden, um unsere Nachrichten zu illustrieren. Wir gehen davon aus, dass unser Gegenüber uns damit **sogar besser** versteht. Doch es ist gar nicht so einfach, die richtige, d.h. ursprüngliche Bedeutung zu dechiffrieren. Ein paar Beispiele für „**deutsche Übersetzungsfehler**“, die sich dank der **offiziellen Unicode-Beschreibungen** der Smileys entlarven lassen:

Dieser Smiley ist keinesfalls gnadenlos sauer, sondern triumphiert eigentlich siegesgewiss. 

Die niedergeschlagenen Lider sollen nicht bedeuten, dass der Sender traurig oder niedergeschlagen ist, sondern nachdenklich... 

Dieses Katzengesicht wird gerne bei erschütternden Nachrichten verwendet. Allerdings ist die Katze nicht geschockt - sie steht für Müdigkeit und Erschöpfung... 

Auch dieser Smiley steht nicht unter Schock, wie fälschlicherweise oftmals angenommen... - er ist lediglich vor Scham errötet. 

Dieses Icon wird häufig für Regen verwendet, ursprünglich bedeutet es allerdings Schweißperlen - jemand strengt sich also sehr an. 

Die zwei Hände stehen nicht für ein High Five. Im Gegenteil: Diese Geste ist eher meditativ als expressiv: Es sind zwei zum Gebet gefaltete Hände. 

Diese Dame wird im westlichen Kulturkreis komplett missverstanden. So sind die über dem Kopf zusammengeschlagenen Hände keine Geste der Verlegenheit, sondern sollen ein O für Okay darstellen. 

Und diese Dame möchte lediglich verdeutlichen, dass etwas nicht in Ordnung ist... 

Dieses Gebäude ist kein Hospital, sondern zeigt ein verruchtes Stundenhotel, in dem sich beispielsweise Pärchen vergnügen können, die noch bei den Eltern wohnen... ☺ (← klar, oder?) 

## Shame on you (or me) ...

In diesem Kontext ist auch folgendes, noch "junges" Emoji interessant:



Es wird im Internet-Jargon **Facepalm** genannt (face = ‚Gesicht‘ und palm = ‚Handfläche‘).

Die Facepalm-Geste kann für verschiedenste Emotionen stehen. Im Internet wird sie meist für **Fassungslosigkeit** über eine Aussage, als Symbol der **Fremdscham** oder einfach auch als **Geste der Frustration** benutzt. Die deutsche Redewendung „sich an den Kopf fassen“ gibt dies in etwa wieder. Die Handfläche aufs Gesicht zu legen ist aber auch ein **typische Zeichen für Trauer, Ekel, Stress oder Angst**. Je nach Kontext können damit genauso auch **Verlegenheit und Skepsis** angedeutet werden.

Oft wird dieses **Meme** (= ein Bild, Video etc., das kettenreaktionsartige Verbreitung erfährt) als Reaktion von Internetnutzern auf eine falsche oder 'sehr dumme' Aussage eines anderen User gepostet. Mittlerweile existieren daher bereits Bilder, die den **Double Facepalm als Steigerung** zeigen... Im Duden ist das Wort zwar noch nicht angekommen, seit **2011 aber im Oxford English Dictionary erfasst**.

Als '**Gegengewicht**' gegen diese Geste der Fremd- oder Selbstscham möchte ich gerne ein Zitat von Brené Brown anfügen, die uns erinnert:

“  
**If you have no tolerance for failure, you will not create anything new.**  
”

*Brené Brown*

## Realitätsschock: So ist Paris!?

Mitten in der Urlaubszeit stolperte ich über das **Paris-Syndrom** - ein Phänomen, das vorwiegend Japaner betrifft, wenn sie das erste Mal Paris besuchen. Die Seine-Metropole - sie steht im Reisekopfkino für gepflegte Kultur und feine Küche, für elegant gekleidete Frauen und eine Romantik, wie sie in der 'fabelhaften Welt der Amélie' zu sehen war...



Live vor Ort dann der Schock: Es wimmelt von hektischen Pariserinnen und Pariser, es ist laut, schmutzig und der gestresste Kellner bringt erst nach langem Warten einen schlechten Kaffee.

Man spricht von zwischen 12 und 100 Japanern pro Jahr, die mit der Entromantisierung das Paris-Syndrom erleiden: **Halluzinationen, Verfolgungswahn, Angst, Schwindel, Schwitzen können die Folge sein.** Leichtere Fällen werden durch Bettruhe und Hydratation behandelt. Im Jahr 2011 gab es jedoch mindestens sechs Fälle, in denen die japanische Botschaft eine Heimreise unter medizinischer Beaufsichtigung veranlasste. Sie bietet mittlerweile auch eine 24-Stunden-**Hotline** für vom Paris-Syndrom Betroffene an.

Auslöser für die vorübergehende psychische Störung liegen, so einige Experten, zum einen in der **Sprachbarriere**, zum anderen in enormen **kulturellen** Unterschieden: Im Gegensatz zu den strengen, betont höflichen Umgangsformen der Japaner verhalten sich Franzosen oft ungezwungener, was von Japanern als unfreundlich oder gar aggressiv aufgefasst wird. Der **Jetlag** und die **Erschöpfung** tun ihr Übriges: Auch die Überbelegung der eigenen Zeit und Energie ("Europa in 5 Tagen") führe zur psychischen Destabilisierung einiger Besucher.

Aber: Es gibt kritische Stimmen, die betonen, dass das Paris-Syndrom meist Ergebnis einer bereits existierenden psychischen Erkrankung sei. Auch die *Japan Times* kritisierte die Bezogenheit auf japanische Touristen und sah die Frage ungeklärt, warum das Syndrom speziell nur in Paris auftreten solle. - Was nun immer richtig sein mag: **Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine gesunde, entspannte und gut tuende Urlaubszeit!**

## Ich bedaure ...

Was zählt am Ende des Lebens wirklich? Wenn man mit dem Tod konfrontiert ist, geht es dann wirklich noch um Geld, Macht, Karriere, Status, Besitz? **Bronnie Ware** hat in ihrer Arbeit als Krankenschwester in der Palliativpflege Antworten gesammelt: Sie umsorgte Patienten während der letzten Wochen ihres Lebens und dokumentierte diese Erfahrungen und Gespräche mit den Sterbenden in einem Blog.

Darin beschreibt sie die bemerkenswerte Klarheit, die Menschen am Ende ihres Lebens zu erlangen scheinen. Hier tauchen ganz fundamentale Fragen auf: Hat man ausreichend Zeit mit der Familie und den Freunden verbracht? Bereut man es, Dinge getan oder, noch wichtiger, unterlassen zu haben? War man glücklich?

**Wenn die Patienten gefragt wurden, was sie am meisten bedauern, oder was sie gern anders gemacht hätten, tauchten einige Themen immer und immer wieder auf** - hier sind die 5 am häufigsten bereuten Dinge:

**Platz 5: "Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein."**

**Platz 4: „Ich wünschte mir, ich wäre im Kontakt mit meinen Freunden geblieben.“**

**Platz 3: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.“**

**Platz 2: „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“**

**Und Platz 1:**



Das Buch **"5 Dinge, die Sterbende am häufigsten bereuen (Regrets of the Dying)"** ist seit 2015 im Handel erhältlich.



Bis zum nächsten Glücksletter!