

## A selfie a day keeps the doctor away?

Ich bin kein Selfie-Fan. Ich mag das Posieren nicht, schon gar nicht die Duck Faces oder das künstliche Freudestrahlen, das nach Drücken des Aufnahme-Buttons sofort in sich zusammen sackt. Doch ich muss meine Ansicht über derlei Selfies wohl revidieren... In einer experimentellen Studie wurde nun nämlich untersucht, wie die allgegenwärtig gewordene Smartphone-Fotografie dazu genutzt werden kann, das eigene Wohlbefinden oder das von Mitmenschen zu steigern.



Basierend auf Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie wurden 41 Teilnehmer/innen gebeten, vier Wochen lang täglich ein Foto zu machen – und zwar entweder:

- ein lächelndes Selfie oder
- ein Foto von etwas, das einen selbst glücklich macht, oder
- ein Foto von etwas, das eine andere Person glücklich machen könnte.

Diese Fotos wurden ‚Happy Nudges‘ genannt, also auf Deutsch etwa: Anstuber zum Glück.

Die erstaunlichen Ergebnisse dieser Studie, die in der Zeitschrift "Psychology of Well-being" veröffentlicht wurden: Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe stieg die Zufriedenheit der täglich lächelnden Selfie-Snapper deutlich an. Genauer: Die Gruppe, die Selfies machte, um ihr eigenes Wohlergehen zu verbessern, wurde tatsächlich glücklicher - diejenigen, die Fotos für andere machten, stellten fest, dass diese Art der Verbindung zu Familienmitgliedern und Freunden dabei half, Stress abzubauen. Insgesamt stieg das Grundglück (aufgezeichnet in einer App) um 22% von 13,64 auf 16,65 Punkte auf der angewandten Wohlbefindensskala.

Glücksgefühle können also gedacht und gemacht werden: für sich selbst und für andere. Und die moderne Smartphone-Technologie kann dabei helfen...



## Der Mensch im Tier

Säugetiere trauern und sie tricksen; sie sind einfühlsam, lernen und kommunizieren oft auf hohem Niveau. Sie freuen und sie ärgern sich - mit denselben Reaktionen von Körper und Gehirn wie bei uns Menschen. Der Verhaltensforscher Norbert Sachser untersucht in seinem neuen Sachbuch "Der Mensch im Tier", wann und warum Tiere uns im Denken, Fühlen und Verhalten oft so ähnlich sind. Einige beispielhafte Auszüge für Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Tier:

1: Bei den Gemeinen Vampiren, einer südamerikanischen Fledermausart, kriegen ‚Vampirkumpel‘, die kein Blut erbeutet haben, etwas von den erfolgreicherer Jägern ab. Voraussetzung ist jedoch, dass sie den Bedürftigen freundschaftlich gesinnt sind und im Gegenzug ebenfalls in der Not Blut bekommen.

2: Tiere handeln – ähnlich wie bei uns Menschen - nicht nur im Sinne der eigenen Gesundheit: Sachser schildert, wie Ratten bei Präferenztests in bei der Nahrungsbeschaffung nicht immer das aussuchen, was für das eigene Wohl das Beste ist: "Bei freier Wahl zwischen Alkohol und Wasser entscheidet sich ein großer Teil der Tiere, regelmäßig Alkohol zu trinken."

Als dämmerungsaktive Tiere sind Ratten übrigens die perfekte Lösung für Besitzer, die tagsüber arbeiten müssen. Sie passen ihre Schlaf- und Spielzeit ihren Besitzern an und freuen sich, wenn ihre menschliche Familie nach Hause kommt.



3: Auch ältere Hunde und Katzen entwickeln demenz-ähnliche Symptome. Betroffene Katzen fangen bspw. an, durchs Zimmer zu laufen, bleiben dann aber nach einigen Metern sitzen und starren Löcher in die Luft. Oder sie beginnen nach Futter zu betteln, weil sie vergessen, dass sie gerade erst gefressen haben.

Dass der Mensch sich gern mit Tieren und Natur umgibt, ist übrigens ein Spezifikum seiner Art. In der Fachsprache wird dies als Biophilie bezeichnet: als Bedürfnis der Menschen, von Natur und Tieren umgeben zu sein. Tierhaltung und Urbanisierung stehen dabei übrigens in einem direkten Zusammenhang: Je urbaner eine Gesellschaft ist, desto mehr Tiere werden gehalten und Topfpflanzen gekauft.

## Das war ich nicht...

Neulich bei YouTube: Eine Vierjährige auf die strenge Nachfrage ihre Vaters, ob sie XY angestellt hatte: „Yes, it was me but before I was born...“. Ich war fasziniert vom Charme dieser Lüge, die die kognitive Kompetenz beinhaltet, das eigene Tun auf einer pränatalen Zeitachse zu verorten und gleichzeitig die eigene Schuld nicht zu negieren – herrlich!

Also habe ich recherchiert und bei [www.zeit-online.de](http://www.zeit-online.de) einen interessanten Artikel dazu gefunden, wann Kinder anfangen, die Wahrheit zu verdrehen:

Vom vierten Lebensjahr an beginnen Kinder, mit Lügen zu experimentieren. Dieses experimentelle Lügen ist der Beginn einer neuen Eigenständigkeit. Im Moment der Lüge kommen Freude und Schrecken der neu gewonnenen Unabhängigkeit zusammen: **Das Kind ist aus der vertrauten Symbiose mit den Eltern herausgetreten und hat seine eigene Version der Realität gegen ihre behauptet.** Darin liegt eine neue Macht.

Zugleich ist da die Angst vor dem Entdecktwerden. Lügerei ermächtigt und macht einsam. Im Gesicht eines Kindes, das lügt, kann man diesen Konflikt sehen. Eine Beobachtung der Entwicklungspsychologie legt nahe, darauf mit einer gewissen Gelassenheit zu reagieren. Je intelligenter Kleinkinder sind, desto früher fangen sie damit an. **Die Fähigkeit zur Lüge ist nämlich an die intellektuelle Entwicklung gekoppelt.** Kann ein Zweijähriger schon lügen, darf dies als Zeichen früher Reife gelten. Kann ein Fünfjähriger es noch nicht, muss man ein besorgniserregendes Entwicklungsdefizit vermuten. **Wer lügen kann, hat nämlich das Konzept der Wahrheit begriffen – die Voraussetzung dafür, dass man eine alternative Realität zu dem als wahr Erkannten entwerfen kann.** Kurz gesagt: Lügen lernen ist ein wichtiger Teil der kognitiven Entwicklung. **Es gibt kein soziales Leben ohne Lüge.** Wer mit Kindern lebt, muss ihnen darum viele offensichtliche Lügen lassen, weil ihre noch brüchige Autonomie daran hängt.

Quelle: <https://www.zeit.de/2008/16/Luegende-Kinder-16/komplettansicht>

Wer keine ‚alternativen Fakten‘ vorbringen will, kann aber auch einfach Schwäbisch anwenden ....

SCHWÄBISCH IST TOLL.  
ES KLINGT SO LIEB UND HARMLOS.  
DESHALB SETZE ICH ES TAKTISCH EIN.  
"CHEFLE, NOI WEISCH....WIRSCH  
SIGHALIGH LAGHE....I HAN DA E KLEINS  
KATASTRÖPHLE ANGRICHTET..."

## „Meine Seele hat einen Hut“

Vor einiger Zeit bekam ich ein Gedicht von Mario de Andrade zugesandt – und auch wenn es sich eher an ältere Generationen richtet, möchte ich es hier gerne in leicht gekürzter Fassung veröffentlichen:

Ich habe  
meine Jahre  
gezählt und  
festgestellt,  
dass ich



weniger Zeit habe zu leben, als ich bisher gelebt habe. Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat: Die ersten isst es mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenig übrig war, begann es, sie intensiv zu schmecken.

Ich habe keine Zeit für endlose Treffen, bei denen die Statuten und Regeln besprochen werden in dem Wissen, dass nichts getan wird. Ich habe keine Zeit mehr, seltsame Menschen zu unterstützen, die trotz ihres chronologischen Alters nicht erwachsen sind.

Meine Zeit ist zu kurz: Ich will die Essenz, meine Seele ist in Eile. Ich habe nicht mehr viel Süßigkeiten im Paket.

Ich möchte neben Menschen leben, sehr menschlichen Menschen, die über ihre Fehler lachen können und die nicht von ihren eigenen Erfolgen aufgeblasen werden und die Verantwortung für sich selbst übernehmen.

Es ist das Wesentliche, das das Leben nützlich macht. Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren, denen die harten Stöße des Lebens beibrachten zu wachsen - mit sanften Berührungen der Seele.

Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben, die nur die Reife geben kann. Ich habe nicht vor, irgendwelche der restlichen Nachtische zu verschwenden. Ich bin mir sicher, dass sie exquisit sein werden, viel mehr als die, die bisher gegessen wurden.

Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden und in Frieden mit meinen Lieben und meinem Gewissen zu erreichen.

Mario de Andrade

Bis zum nächsten Glückslatter! 