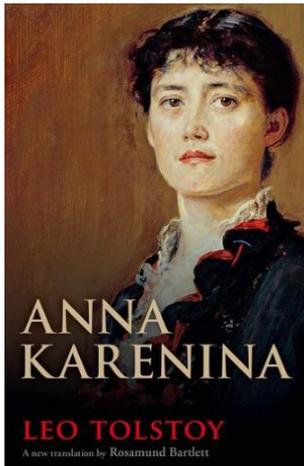


Das Anna-Karenina-Prinzip

Drei berühmte **Ehebrecherinnen** kennt die europäische Literatur: die deutsche Effi Briest, die französische Madame Bovary und die russische ‚Anna Karenina‘ - ein Roman von **Leo Tolstoi**, der zwischen 1873 und 1878 geschrieben wurde. Das achttelrige Romanepos (über 1200 Seiten, je nach Ausgabe und Übersetzung!) verwebt die Geschichten dreier adeliger Familien und fokussiert auf die Konflikte zwischen Pflicht und Leidenschaft, Verantwortung und Lust – es geht um Ehe, Familie, Schuld und die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Anna Karenina eine der tragischsten Figuren in dem Buch - eine Frau, die am Druck der (damaligen) gesellschaftlichen Konventionen zugrunde geht. Ihre Geschichte in Kurzform:

Unglücklich verheiratet, beginnt sie eine **Affäre** mit dem Grafen Wronskij. Sie wird schwanger – und zieht sich damit die **Verachtung** der adeligen Kreise zu. Auch ihr Ehemann weist sie ab und versperrt den Zugang zu ihrem in der Ehe geborenen ersten Sohn. Schließlich auch der Zuneigung ihres Liebhabers nicht mehr sicher, wirft sich Anna Karenina vor einen rollenden Zug...



Es wird kolportiert, dass Tolstoi die Titelfigur zunächst als abschreckendes Beispiel anlegte. Erst während des Schreibens soll er seine Meinung über Anna Karenina geändert haben. Der Roman beginnt mit dem mittlerweile weltbekannten Satz:

Alle glücklichen Familien gleichen einander, jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Weise unglücklich.

Dieser Satz wird auch als **Anna-Karenina-Prinzip** bezeichnet. Psychotherapeuten, Familientherapeuten und sogar Wirtschaftsmanager nehmen Bezug darauf. In der Ökonomie wurde das Prinzip folgendermaßen ausgelegt:

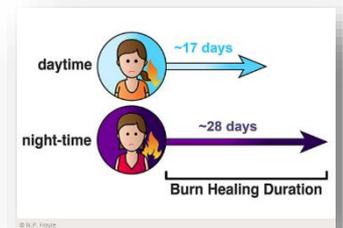
- Erfolg (Glück) hat viele Faktoren, die in Summe stimmen müssen.
- Für einen Misserfolg (Unglück) braucht es nur einen Faktor, der nicht stimmt.

Ob das Prinzip in seiner Simplizität so stimmt, muss jede/r für sich beantworten – zum Nachdenken regt der Satz aber allemal an....

Zeit heilt alle Wunden – aber nicht gleich...

Unsere innere Uhr ist der Grund, warum Wunden schneller heilen, wenn eine Verletzung **tagsüber** und nicht nachts auftritt. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie.

Während der Analyse der Wundheilung bei 118 Personen mit Verbrennungen stellten Wissenschaftler Folgendes fest: ‚Wir beobachten eine um **60 Prozent verlängerte** Wundheilungsdauer, wenn die Verbrennungen während der Nacht aufgetreten waren‘. Nächtliche Wunden benötigten im Mittel 28 Tage, Tages-Wunden nur 17 Tage für die Heilung.



Der Grund: Auch die für die Wundheilung entscheidenden Zellen, die **Fibroblasten**, folgen dem Takt unserer inneren Uhr. Sie sind **nachts weniger aktiv**, wie die Wissenschaftler berichten: ‚Es könnte sein, dass unser Körper dies als Anpassung entwickelt hat, weil der Tag die Zeitphase ist, in der wir uns am wahrscheinlichsten verletzen‘, so die Forscher der University of Manchester.

Das Spannende und Wertvolle daran: Wir können uns natürlich die Zeiten, in denen wir uns verletzen, nicht aussuchen. Aber: Bei Mäusen konnte die Wundheilung bereits beschleunigt werden, indem sie **über die wirkliche Tageszeit getäuscht wurden**. Möglicherweise könnte man solche Methoden auch beim Menschen nutzen, um die Wundheilung bei nächtlichen Verletzungen oder auch das Timing von Operationen zu verbessern.

Quelle: <http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-22075-2017-11-09.html>

Licht = Tag = Love?

Und noch etwas zur inneren Uhr: Helle Stadtnächte - dafür sorgen unzählige Straßenlampen, Werbeleuchten, Ampeln, Häuser. Diese nächtliche Lichtverschmutzung wirkt sich auf das **Paarungsverhalten städtischer Vögel** aus, so das Max-Planck-Institut für Ornithologie. Männliche Stadt-Amseln werden rund einen Monat früher paarungsbereit, sie singen und mausern früher als ihre Artgenossen vom Land, berichten die Forscher.



Noch sei unklar, ob dies den Amseln grundsätzlich schadet. Doch es wirft einmal mehr die Frage auf, wie „natürlich“ wir in Städten leben...

Rocks for dinner...

Nicht die Amsel, sondern der lateinische Name der Elster – **Pica** - gab einer seltenen Essstörung ihren Namen:

Wer unter dem Pica-Syndrom leidet, nimmt Dinge zu sich, die allgemein als **ungenießbar oder auch ekelerregend angesehen** werden. Die drei häufigsten Substanzen sind dabei Erde, Stärke und Eis. Doch es werden auch weitere Dinge gegessen, die nicht für den menschlichen Verzehr gedacht sind, bspw. Asche, Kalk, Lehm, Sand, Steine, Papier, Farbe, Glas, Plastik-, Schaumstoff- oder Pflanzenteile, Staub...



Das Pica-Syndrom ist keine Erkrankung, die zweifelsfrei rein psychisch begründet ist, sondern **kann auch somatische Ursachen** haben. Ein Mangelzustand kann so im Extremfall zu einer Pica führen, zum Beispiel ein ausgeprägter **Eisenmangel oder ein Mineralstoffmangel**.

Als weitere Ursache für das Pica-Syndrom wird eine **neuropathologische Grundlage** vermutet. Es betrifft relativ häufig geistig behinderte Menschen, Schizophrene, Schwangere - auch Demente, Autisten, anderweitig psychisch erkrankte oder verwahrloste Menschen leiden überdurchschnittlich oft darunter.

Im fünften amerikanischen Manual für psychische Störungen, dem **DSM-IV**, wird die Pica als **Essstörung** klassifiziert, die die Erfüllung folgender Kriterien verlangt:

- Substanzen ohne Nährwert werden für mindestens **einen Monat** zu sich genommen;
- dies entspricht **nicht** einem altersgemäßen Entwicklungsstand (psychisch, geistig);
- das Essverhalten entspricht auch **keiner** kulturbedingten Norm;
- und: die Störung ist so **schwerwiegend**, dass sie eine besondere Beachtung erfordert - wenn die verzehrten Objekte zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen (Vergiftungen, Verletzungen oder Darmverschluss) oder es zu einer Unterernährung kommt.

Die **Verhaltenstherapie** stellt bei Pica eine im Allgemeinen wirksame Behandlungsmöglichkeit dar oder auch die Hypnose.

Wer mehr zu dem Thema erfahren mag: Auf Youtube lassen sich mehrere englischsprachige Filmbeiträge zu Menschen mit dem Pica-Syndrom finden; alle beginnen mit dem Titel „**My strange addiction**“.

Bsp.: <https://www.youtube.com/watch?v=4VGd-pvSc0w&list=PLEE222BB96E4380FA>

Liebe als moderne Religion

Neulich stieß ich im Ruperta-Carola-Forschungsmagazin auf einen interessanten Artikel – der Heidelberger Soziologe Ulrich Bachmann erklärt darin die Stützpfeiler romantischer Liebe... und zwar wissenschaftlich-präzise:

„Die romantische Liebe gilt in unserer Gesellschaft als unabdingbarer Bestandteil eines glücklichen und erfüllten Lebens. Wie aber hat sich diese Vorstellung entwickelt und wie konnte sie sich derart etablieren? **Heidelberger Soziologen** haben ein Konzept entwickelt, das es erlaubt, den erstaunlichen Siegeszug der romantischen Liebe zu erklären.

Romantische Liebe ist durch verschiedene Phänomene gekennzeichnet. Als erstes existiert das Phänomen der sogenannten **Höchstrelevanz**: Alles an meinem Partner bekommt Relevanz für mein Handeln – nicht nur sein Handeln, auch sein Erleben, nahezu jede Gefühlsregung, jede Missstimmung, jeder Zwischenton der Kommunikation, ja manchmal sogar das Nichtgesagte wird für **mein Handeln relevant**.

Im Zentrum der romantischen Liebe steht zudem die **Komplettberücksichtigung** meines Gegenübers. Es geht nicht um irgendwelche Details, irgendwelche selektiven Orientierungen am Anderen, sondern es geht um ihn als Ganzes, in seiner **Totalität**, mit allen seinen Eigenheiten und Schwächen, es geht um ihn mit „Haut und Haar“.

Neben Höchstrelevanz und Komplettberücksichtigung ist darüber hinaus die **Komplettzugänglichkeit** des Partners ein wesentliches Merkmal des Sinnmusters romantischer Liebe. In die meisten sozialen Beziehungsformen sind Abstände zwischen den Beteiligten eingezogen – man denke nur an die verschiedenen Begrüßungsrituale wie Winken, Händeschütteln, Umarmen oder Küsschen-Geben. In der romantischen Liebe geht es aber gerade um die **geistige wie körperliche Verschmelzung des eigentlich Getrennten, das Schwinden des „Du“**.

Quelle: <https://heiup.uni-heidelberg.de/journals/index.php/rupertocarola/article/.../17390>

Wenn wir also einen post-modernen und zugleich romantischen Liebesbrief schreiben möchten, dann könnte dieser in Kürze ungefähr so klingen:



Bis zum nächsten Glücksletter! 