

## Ausgabe No. 26

Herzlich Willkommen zu einer neuen Ausgabe des Glücksletters.

### Fleischeslust oder -frust?

Manchmal bestätigen Studien nur, was man vorher bereits vermutet hat. So fanden der Psychologe Jonas Kunst von der Universität Oslo und seine Kollegin Sigrid Hohle in einem Experiment unter Fleischessern heraus: **Je weniger Ähnlichkeit eine Fleischmahlzeit mit einem Tier hat** und an dessen Herkunft erinnert, desto weniger scheuten die Teilnehmer vor einem Verzehr zurück und desto seltener erwogen sie ein fleischloses Alternativgericht.



Sie konnten erfolgreich "dissoziieren", sich also innerlich von dem Gedanken distanzieren, dass sie ein **Tier** verspeisen.

Englischsprechende Fleischesser haben es hier übrigens leichter, so die Forscher: Schweinefleisch heißt hier 'pork' und Rindfleisch 'beef' - beides also eher abstrakte Begrifflichkeiten, die das Dissoziieren erleichtern. Als die Psychologen sie **durch die Tiernamen 'pig' und 'cow' ersetzen**, ließ der Appetit der Probanden gleich ein wenig nach...

Quelle: [www.psychologie-heute.de/news/emotion-kognition/detailansicht/news/seit\\_wann\\_kommt\\_fleisch\\_vom\\_tier/](http://www.psychologie-heute.de/news/emotion-kognition/detailansicht/news/seit_wann_kommt_fleisch_vom_tier/)

### Zweisprachig gegen Alzheimer

Wer zwei Sprachen spricht, hält sein Hirn fit und kann – darauf deuten inzwischen zahlreiche Studien hin - damit auch die Alzheimerdemenz verzögern.



Voraussetzung sei jedoch, dass die **Zweitsprache auch aktiv gesprochen wird**, damit die Stoffwechsellmuster im Gehirn einen möglichen kognitiven Abbau kompensieren können.

### Hug me - don't hack me

Die Region Bergstraße-Odenwald ist 2015 von der Unesco als "Geo-Naturpark" ausgezeichnet worden. Nicht alle wissen, dass jedoch im **Odenwald aktuell rund 70 Windparks in Planung sind**. Auf nahezu allen bewaldeten Berggipfeln und Höhenrücken der Odenwälder Naturparks laufen Planungen zur Errichtung **fernsehturm (!)-hoher Windkraftanlagen**.



Und die Lage ist akut: Die ersten Bäume wurden bereits gefällt und viele weitere folgen - alle Proteste seitens engagierter BürgerInnen blieben bislang ungehört. Dabei begrüßen die Windkraftkritiker die Klimawende explizit und sind offen für alternative Energien. Doch die Effizienz der Windkraft wird von Experten (noch) beweftelt, umso mehr dann, wenn diese in **ökologisch sensiblen Schwachwindgebieten** wie dem Odenwald installiert werden soll.



**Um nur einige Argumente gegen das Projekt zu nennen:** Tausende Bäume werden im Namen des 'Naturschutz' gefällt. Gefährdete Tierarten wie der Schwarzstorch werden vertrieben, um riesige Windräder zu installieren, die sich nicht einmal in 20 Jahren, also am Ende ihrer Laufzeit, amortisiert haben werden und die **nicht** annähernd den Strombedarf der Umgebung decken können, also weiterhin über konservative Energien "zugefüttert" werden müssen - ganz zu schweigen vom krebserregendem **Neodym**, das für den Bau der Windräder verwendet wird und nach 20 Jahren entsorgt werden muss... Solch ein 'Klimaschutz' opfert die letzten nicht-industrialisierten Naturräume für Profitgier.

Da scheint etwas ver-rückt zu sein - und **daher wird jede Stimme gebraucht**. Bitte klickt auf: <http://rettet-den-odenwald.de/newsletter-2/>

## Systemische Sicht auf Schulprobleme

Ca. 60 % der Anmeldeanlässe von Familien, die an einer Beratungsstelle vorstellig werden, sind mit dem Etikett »**Schulprobleme**« verbunden.

Systemisch wird davon ausgegangen, dass es jedoch kein 'sinnloses, nur zufällig abweichendes' Schülerverhalten gibt. Wenn durch eine fundierte Diagnostik z. B. ADHS, Über-/ Unterforderung, Teilleistungsstörungen o.ä. ausgeschlossen wurden, wird das Verhalten des Kindes primär vor dem



Hintergrund seines familiären Bezugssystems, in zweiter Linie im Kontext des Systems Schulklasse verständlich. Annahmen dabei sind:

1. Das Symptom der schulischen Auffälligkeit kann den **Lösungsversuch einer für das Schulkind unaushaltbaren Situation** darstellen, wie z. B. die auseinanderstrebenden Eltern zusammenzuhalten.
2. **Als verschlüsselter Hilferuf** an außerfamiliäre Bezugspersonen (Lehrer, Mitschüler u. a.) wird auf eine innerfamiliäre Belastungssituation aufmerksam gemacht, ohne illoyal zu werden und den »Verrat« zu begehen, die Situation in der Familie eindeutig zu benennen.
3. Zudem können Schulprobleme eine **Macht- ausübung über die Bezugsperson** darstellen (Beziehungsmanipulation): Je hilfloser sich das Schulkind z. B. bei den Hausaufgaben anstellt, desto stärker zwingt es die Mutter zur »Mithilfe« und damit zu einem intensiveren Kontakt nach dem Motto: »Lieber negative Zuwendung als zu wenig oder keine.«
4. Und letztlich können die Symptome den Versuch darstellen, **enge Bezugspersonen von einem Problem abzulenken**: Zum Beispiel die Mutter von ihrer Depression, die Eltern von ihrem Paarkonflikt usw..

Lehr- und Beratungskräfte versuchen demnach, die verdeckte positive Kehrseite, die 'Vorteile' von schulischen Symptomen zu entschlüsseln. Dann (erst) kann dem Kind und seiner Familie wirksam geholfen werden.

Quelle: 'Schulprobleme lösen: Ein Handbuch für die systemische Beratung (Beltz / Pädagogik, 2015)

## Einfach mal für mich sein...

Britische Forscher fragten mehr als 18.000 Menschen aus 134 Ländern, wie und wobei sie am besten **entspannen**.

**Lesen** wurde dabei am häufigsten genannt. Rund die Hälfte der Teilnehmer gab weiterhin an, bei einem **Spaziergang** abschalten zu können. Auch **Musikhören** hilft vielen, zum inneren Gleichgewicht zurückzufinden.



Bei der Auswertung fiel den Forschern auf, dass sich die meisten Personen bei solchen Aktivitäten am besten erholten, bei denen sie **für sich und ungestört sein konnten**. Deswegen betonen die Wissenschaftler auch die Wichtigkeit des Alleinseins für Ruhe und Regeneration.

Denn: **Je weniger Ruhezeit der Einzelne hatte, umso schlechter war es um sein körperliches und geistiges Wohl** bestellt - so ein weiteres Resultat. Beunruhigend sei allerdings auch, dass jeder dritte Befragte angab, er bräuchte viel mehr Ruhe, als er momentan bekäme...

Quelle: [https://www.psychologie-heute.de/news/arbeitsfreizeit/detailansicht/news/sudoku\\_so\\_iq\\_leider\\_nein\\_kopie\\_1/](https://www.psychologie-heute.de/news/arbeitsfreizeit/detailansicht/news/sudoku_so_iq_leider_nein_kopie_1/)

Daher verabschiede ich mich heute mit diesem Pin und wünsche Ihnen und euch auch immer mal wieder einen angenehm ereignislosen Tag:



Bis zum nächsten Glücksletter!