

Heilkraft des Fläzens

Was die Generation der Selbstopimierer mit ihrem Nachwuchs anstellt

Vergangenen Sonntag bin ich gegen 14 Uhr vom Sofa aufgestanden und übergegangen zum Chinesen, wo die Familie wartete. Die Kellnerin zeigte den Kindern gerade, wie man Flusskrebse den Schwanz abzieht, deren Inhalt rauspult und dann mit scharfer Sauce runterschlabbert. Eine Stunde später lag ich wieder auf dem Sofa. Ein wunderbarer Tag.

Heute sehe ich auf der Gesundheits-App meines Handys, dass ich mich an diesem Tag kaum bewegt habe. Um fit zu bleiben, soll man aber rund 10 000 Schritte laufen. Man kann diese App irgendwie nicht löschen, und gelegentlich gucke ich drauf. Aber dann denke ich: bescheuerte App. Weiß nichts von faulen Sonntagen. Und schließe sie wieder. Miese Laune macht sie trotzdem.

Wer Lust darauf hat, sein Leben per Fitnessarmband, Kalorienzähler- oder Schlafrythmus-App vermessen zu lassen, der darf das tun. Wir sind ja alle erwachsen. Bloß machen wir damit wahrscheinlich noch etwas anderes: unsere Kinder kirre.

Psychologen aus England haben gerade die Daten von rund 42 000 Studenten analysiert, die zwischen 1989 und 2016 auf ihre Neigung zum Perfektionismus getestet wurden. Man wollte wissen, ob sich eine zunehmende Kultur des »konkurrierenden Individualismus« auf ihre Persönlichkeit ausgewirkt hat. Hat sie. Der Wert für den »sozial vorgeschriebenen Perfektionismus« stieg um ein Drittel. Das bedeutet, dass ein junger Mensch umso viel stärker spürt, dass er seine Eltern, seine Lehrer nicht enttäuschen darf und sein Bestes geben muss. Ansprüche, Vergleiche, Leistungskontrolle – was Psychologen »Außensteuerung« nennen, hat zugenommen. Die Zahl der Jugendlichen, die mit Ängsten und Depressionen zu kämpfen haben, auch.

Man könnte jetzt sagen: ist so. Die Welt ändert sich. Gegen glückliche, ausgeglichene Leistungsträger hätte ich auch nichts einzuwenden. Vor allem nicht, wenn sie mir sagen, wie ich diese blöde App von meinem Handy löschen kann. Kerstin Kullmann

Tiere

»Auch Vogelspinnen werden schmerzlich vermisst«

Die Veterinärin Marion Schmitt, 25, will mit einer Studie an der Tierärztlichen Hochschule Hannover herausfinden, wie stark uns der Tod unserer Haustiere trifft. Und gibt es so etwas wie ein Trauerjahr auch nach dem Abschied von Katze und Hund?

SPIEGEL: Wenn Kindern ein Haustier stirbt, sehen Eltern das als Chance, mit ihnen das Thema Tod zu besprechen. Und wie trauern Erwachsene um ein totes Tier?

Schmitt: Nach allem, was wir bisher sehen, tun sie es in etwa so, wie man um den Verlust eines Menschen trauert. Viele der typischen Symptome sind da, das Weinen, die Niedergeschlagenheit. Das geht bis hin zur chronischen Depression, und auch von Psychotherapien wurde mir durchaus schon berichtet. Grundsätzlich kann man sagen: je stärker die Bindung zum Tier, desto größer der Schmerz.

SPIEGEL: Trauern wie um einen Menschen – ist das nicht übertrieben?

Schmitt: Ich gebe zu, ich konnte zu Beginn meiner Forschung nicht ganz nachvollziehen, wes-

halb viele Menschen so starke Gefühle zu ihrem Haustier entwickeln. Seit ich aber ihre Geschichten höre und erfahre, wie sie ihr Leben mit einem Tier verbracht haben, kann ich die Trauer verstehen. Da gibt es zum Beispiel die Frau, die aus heiterem Himmel von ihrem Lebensgefährten verlassen wurde: Ihr Pferd bedeutete ihr danach die Welt.

Das Tier gab ihr Mut und Selbstbewusstsein zurück.

SPIEGEL: Neigen wir dazu, unsere Haustiere zu vermenschlichen?

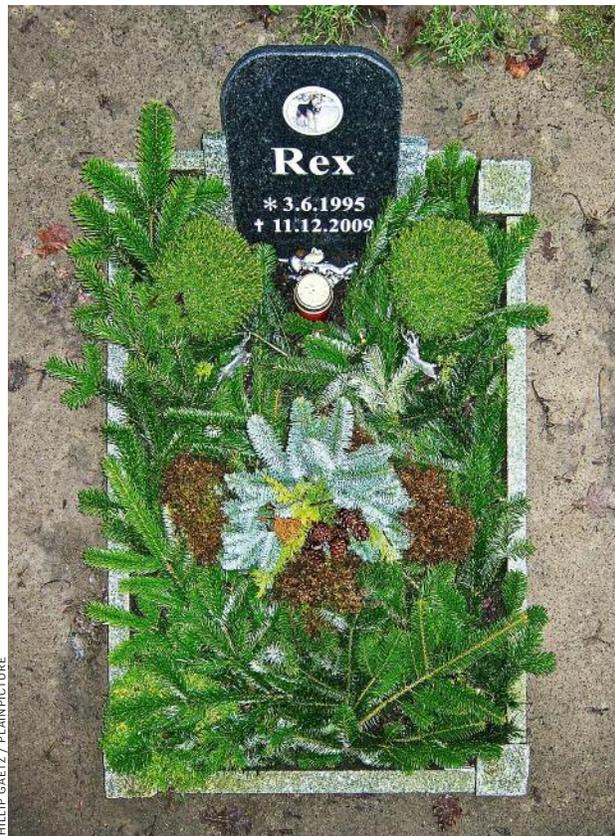
Schmitt: Es gibt immer mehr Singlehaushalte, mehr Einsamkeit. Trotz allem aber ist und bleibt der Mensch ein Rudeltier. Er braucht ein soziales Umfeld. Dieses Umfeld kann auch aus einem Tier bestehen.

SPIEGEL: Trifft die Menschen der Tod des Familienhunds eigentlich härter als der eines Meerschweinchens?

Schmitt: Bisher konnten wir noch keinen Unterschied sehen, der darin läge, wie groß oder wie, sagen wir, nahbar ein Tier ist. Ich kenne die Geschichte eines Mannes, der arg unter dem Tod seiner Vogelspinne litt. Er hat sie in seinem Garten begraben. Auch Kaninchen oder Meerschweinchen werden schmerzlich vermisst. Und viele Studienteilnehmer berichten mir, dass sie darunter leiden, dass es in ihrem Umfeld kaum Verständnis für ihre Trauer gibt. Trost finden sie, wenn überhaupt, nur bei Familie und Freunden, die das Tier auch kannten.

SPIEGEL: Und wie verwindet man den Tod des Tieres am besten?

Schmitt: Als Faustregel gilt im Großen und Ganzen auch hier: Es gibt ein klassisches Trauerjahr. Der Schmerz geht allmählich, wenn die wichtigen Jahrestage wie Geburtstag oder Weihnachten einmal ohne den fehlenden Part gefeiert wurden. KK



PHILIP GAETZ / PLAINPICTURE