

Mutter und Tochter beim Gärtnern
Schlichte Verrichtungen, die zufrieden machen.



Das Glück liegt im Einfachen

Foto: iStockphoto

DEPRESSIONEN → Unglücklich? Dann gebrauchen Sie mal wieder Ihre Hände. So simpel ist das.

silvia.tschul
@mgierch

Mikrowelle, Waschmaschine, Geschirrspüler – unser Leben wurde in den letzten Dekaden stets einfacher. Gleichzeitig geht es immer mehr Menschen in industrialisierten Ländern schlecht: Depressionserkrankungen nehmen zu.

Während die Pharmaindustrie seit Jahren chemische Unausgeglichenheit im Hirn für seelische Erkrankungen verantwortlich macht, kommt eine US-Forscherin auf eine schlichte Ursache.

Hirn und Handarbeit

Die Neurologin und Psychologin Kelly Lambert vermutet, dass genau diese Vereinfachung unseres Lebensstils für den Anstieg der Depressionserkrankungen verantwortlich ist. Wir stellen

nichts mehr selber her und bewegen unsere Hände nicht. Lambert glaubt aber, dass komplexe Bewegungen verschiedene Regionen im Gehirn anregen.

Arbeit wirkt

Jede Depression hängt direkt mit einer Störung im Hirn zusammen. Lustlosigkeit? Der Nucleus accumbens, das Belohnungszentrum im Vorderhirn, reagiert nicht so wie er sollte. Verlangsamte Reaktionen? Das Striatum, für die Motorik zuständig, aktiviert sich nicht richtig. Schlechte Konzentrationsfähigkeit?

Der präfrontale Kortex streikt. Handarbeit wie Stricken, Nähen oder Schreinerarbeiten, aber auch Kochen und Gärtnern wirkt auf diese Regionen im Gehirn – die sich wiederum gegenseitig beeinflussen.

Genauso wichtig bei diesen Aktivitäten, sagt Lambert, sei auch, dass selbstgemachte Dinge entstünden: selbstgezoogene Tomaten, eine Mahlzeit oder gar ein Möbelstück.

Das Belohnungszentrum im Gehirn reagierte in Tests mit Versuchspersonen viel stärker, wenn komplexe Handlungsabläufe zur Herstellung eines Gegenstands erforderlich waren – etwa beim Kochen. Wenn Versuchspersonen hingegen bloss eine Mikrowellenmahlzeit erwärmen, passierte im Nucleus accumbens fast nichts.

Evolutionäres Programm

Neben dem Wechselspiel der verschiedenen Gehirnregionen und des Belohnungszentrums, die bei komplexen motorischen Abläufen aktiviert werden, laufen sogar noch ein weiteres,

evolutionär bedingtes «Programm» ab: Das Belohnungszentrum aktiviert sich, wenn motorisch komplexe Handlungen zur Herstellung eines Gebrauchsgegenstands führen. Dies war für Urmenschen überlebenswichtig – ohne Motivation kein Fortschritt.

Dass komplexe motorische Leistungen zu Zufriedenheit führen, gilt übrigens auch für Tiere: Zootiere, die den ganzen Tag herumliegen und ihr Futter bekommen, entwickeln oft psychische Störungen. Müssen sie ihr Futter täglich an diversen Stellen suchen, leben sie länger und bleiben gesünder.

Fazit: Als Couch Potatoes hätte unsere Spezies schlichtwegs nicht überleben können. Heutzutage kann sie dies. Doch die damit einhergehende Passivität macht uns zunehmend unglücklich. ●

Tiere werden beim Nichtstun depressiv.

Hunde-Blick ...

Dr. Gieri Bolliger hilft bei rechtlichen Sorgen mit Tieren



Der Kratz der Katze

Meine Katze hat Kratzspuren auf dem Autodach meines Nachbarn hinterlassen. Nun will dieser, dass ich bezahle. Muss ich?

Christine Künzle aus Ittigen

Liebe Frau Künzle
Als Tierhalterin haften Sie grundsätzlich für alle Schäden, die Ihr Tier anrichtet. Keine Haftpflicht besteht nur, wenn Sie nachweisen können, dass Sie alle nach den Umständen gebotene Sorgfalt bei der Verwahrung und Beaufsichtigung Ihres Tieres angewendet haben oder wenn der Schaden auch bei Beachtung aller Aufmerksamkeit eingetreten wäre. Bei Katzen ist die Gerichtspraxis aber weniger strikt als etwa bei Hunden, weil sich Büsis kaum erziehen oder dauernd überwachen lassen. Verursacht eine Katze Schäden an einem fremden Auto, wird der Wageninhaber die Kosten eher selber tragen müssen. Um Streit unter Nachbarn zu vermeiden, sei Katzenhaltern aber empfohlen, die Schäden freiwillig zu übernehmen oder eine Haftpflichtversicherung abzuschliessen, die solche Schäden auch deckt.

Fragen zu Ihrem Tier? Schreiben Sie an die **Stiftung für das Tier im Recht**, Postfach 1033, 8034 Zürich oder brieffkasten@tierimrecht.org

Anzeige



Ihre Mietzinsgarantie ohne Bankdepot!

Warum Ihr Geld blockieren?

Einfach, praktisch und schnell!
Melden Sie sich jetzt an!

0848 001 848
www.mieten-ohne-depot.ch

swisscaution