

[Transcript] Input / Spleens, Ticks, Marotten: Nicht nur ok, sondern sogar gesund

Frauenwochenende in den Bergen.

Der Februar, wir wegen der Nachtessen,
in einer kleinen Fondue stoben, ab vom Schuss,
etwa 40 Min. zu laufen vom Ferienhaus.

Ich lege noch.

Mein Schiattzug.

Der unterlänge Unterhose.

Eine thermoleible, längere Arme.

Dicke Socken und meine gut gefütterten Winterschuhe.

Ein Kappen, Stoben für die Handgelenke und Dicke Händchen.

Ich packe in mein Rucksäckchen ein paar dünnere Händchen,
ein dünner Pulli mit Längearmen und einen mit Dreiviertelarmen,
ein T-Shirt mit kurzen Armen und ein Tuch für Rumpfen.

Am nächsten Tag spazieren wir.

Wieder das gleiche Szenario.

Meine Freundinnen schauen sich an und lachen und sagen,
hey, hier ist doch ein Spline.

Ich fange nachher an zu denken.

Wirklich?

Und wenn ja, warum?

Darum mache ich den Input und erfahre,
dass Splines irrationell überflüssig sind.

Ich fange in die Schiene. Sie sind alles anders als das.

Ich bin Marielle Kreis.

Als ich anfing, zu recherchieren,

wie es eigentlich alles für Splines, Dicks oder Marotten geht,
wie man sagen will, was es alles gibt,

habe ich gemerkt, dass ich noch viele von den schrulligen Angewohnheiten habe.

Bei mir muss zum Beispiel die Anwärtsmaschine
immer nach einem bestimmten Schema eingeräumt sein.

Wenn es jemand anderes einräumt, eräumt es später um.

Im Bus nehme ich jede Verrückung in den Kauf,
dass ich die Stange mit blotter Hand anlängen muss.

Das Gleiche gilt für die Durchfalle im öffentlichen Raum.

Und mein Wecker ist nie auf einer normalen Zahl.

6, 15 oder 7, 30.

Sondern nicht mehr auf irgendeiner der Zwischen.

6, 12 oder 7, 33.

Ich halte mich in ihrer Redaktionssitzung.

Auf jeden Lautergleich sind die.

Es geht nicht nur mehr so,
dass Splines diese weit verbreitet in unserem Input.

Ich bitte meine Gespänze,
die Sprachnachricht zu schicken.

Und zwar dort, in dem Moment, wenn sie merken,
oh, jetzt tut es mir wieder.
Dann nach Kreidler war die erste.
Hallo, Marielle.
Es ist morgen früh und ich habe die Spott für den Bus.
Aber jetzt habe ich gleich noch einmal umdrehen müssen.
Und jetzt gehe ich zurück in die Küche.
Ich muss, ich muss einfach schauen, ob der Herr abgeschaltet ist.
Was hat es auf sich mit diesen Splines?
Das weiss im deutschsprachigen Raum
auch einen nie mehr besser als die Frau.
Ich bin Fanny Jiménez.
Ich arbeite bei Business Insider Deutschland.
Das ist ein Online-Wirtschaftsmagazin.
Und leite dort die Ressource Karriere, Leben und Wissen.
Und ich bin aber promovierte Psychologin.
Und liebe alles, was mit Psychologie zu tun hat.
Bevor Fanny Jiménez so businessinsiderisch kam,
hat sie als Wissenschaftsjournalistin
bei der Tageszeitung die Welt geschaffen.
Und dort hatte sie ein Kolumn mit dem Titel
«Bin ich eigentlich noch normal, wenn?»
In dieser Kolumn hat sie Splines von Leser inanalysiert.
Er nahm so eine Ermoine,
dass sie das Buch noch darüber geschrieben hat.
Ich und mein Spline heisst,
was sie tun, wenn wir alleine sind.
Es ist mittlerweile sieben, acht Jahre her,
dass sie sich so intensiv mit den Splines beschäftigt
und das Buch geschrieben hat.
Aber noch heute hat sie sehr gerne über das Thema,
weil sie findet, es hat nicht eine Relevanz verloren, im Gegenteil.
Die Reaktion, die man bekommt,
und die Reaktion für einen komischen Spline,
das suggeriert ganz oft, dass irgendwas nicht stimmt mit uns.
Und mir ist das zwischenzeitlich immer ein bisschen zu viel,
auch in der medialen Diskussion.
Ich finde es ganz, ganz wichtig,
dass man über psychische Erkrankungen spricht und über Probleme,
solange man nicht überpatologisiert.
Und das ist eigentlich mir sehr wichtig.
Deswegen habe ich mir auch diesen Graubereich ausgesucht,
zwischen jemand ist so ganz, ganz normal,
was ja niemand ist, ein Führungszeichen, ganz, ganz normal,

und den psychischen Erkrankungen.
Weil das ist immer ein Spektrum.
Und das zu beleuchten, ist mir ganz wichtig.
Und auch zu sagen, nur weil jemand etwas macht,
was andere nicht verstehen oder was auf den ersten Blick
keine offensichtliche Funktion hat, heißt das noch lange nicht,
dass mit demjenigen was nicht stimmt.
Fanny Jimenez und ich, wir treffen uns virtuell.
Wir haben gleich den Draht zu uns und duzen uns.
Und sie erzählt mir von ihrem Spline.
Sie hat ein Problem mit Messern.
Wenn man zusammen ist am Tisch
und das Messer des Gegenübers zeigt auf mich,
das finde ich unglaublich unangenehm.
Und das ist auch schon immer so,
dass es so lange ich mich erinnern kann.
Was ich dann mache, ist, dass ich immer Barrikadene einbauer.
Ich stelle den Brotkopf dazwischen.
Oder die Wasserflasche.
Oder manchmal stups ich es auch so ein bisschen an,
wenn es so ein scharfes Stake-Messer ist.
Das ist wirklich sehr unangenehm.
Dann stups ich das Messer ein bisschen an,
dass es nicht mehr direkt auf mich zeigt.
Fanny Jimenez hat nicht nur eine X-Spline
von Läserin analysiert, sondern natürlich auch ihre eigene Spline,
aber auch mit der Messer.
Respektive hat sie ihn analysieren lassen.
Weil ich dachte, ich bin zu befangen, wenn es um mich geht,
habe ich einmal tatsächlich mit einem Professor gesprochen
hier an der Humboldt-Universität dazu.
Und der hat mich beruhigt.
Er hat gesagt, das ist ganz normal, das passiert.
Das ist eine Vorsichtsmaßnahme im Gehirn.
Weil Messer sind ja potenziell gefährliche Gegenstände.
Mein Gehirn registriert das eben,
dass das Messer eine gefährliche, potenziell gefährliche Gegenstände sein kann
und trifft einfach Vorsichtsmaßnahmen.
Genau. Also alles harmlos. Offiziell bescheinigt.
Ihrem Buch stellt Fanny Jimenez die Spline in die Kategorie ein.
Eine Kategorie ist der Spline als Vorsichtsmaßnahme.
In dieser Kategorie gehört noch mein Spline
mit der Türfall- oder Bösstange.
Daran ist Spline mit dem Herd, oder?

[Transcript] Input / Spleens, Ticks, Marotten: Nicht nur ok, sondern sogar gesund

Ein ganz häufiger, zum Beispiel, ist, dass Menschen sagen, wenn sie auf S- oder U-Bahnhöfen stehen, dass sie sich niemals nahe ans Gleis stellen würden, weil sie immer denken, dass sie jemand reinschubst, zum Beispiel. Oder vor allen Dingen Frauen mit langen Haaren, die sagen, wenn sie Auto fahren, binden sie sich die Haare zusammen. Weil sie die Fantasie haben, wenn jetzt ein Unfall passiert, dann verhätere ich mich mit meinen Haaren irgendwo in diesem Auto und werde ich nicht raus.

Der Spline als Art-Warn-Funktion im Fachjargon hat man diesen Katastrophen-Gedanken intrusive Gedanken.

Sie bereiten uns auf potentiell gefährliche Situationen vor, und wir sind aufmerksam.

Sie machen die unberechenbare Zukunft berechenbarer.

Wir klärten Fanny Jimenez.

Die Welt ist nicht wirklich weniger gefährlich, aber sie fühlt sich immer ein bisschen sicherer an.

Liebe Marielle,

ich habe jetzt immer ein Tiefgarage.

Vor mir hat es ein Auto mit dem Nr. 25, 55, 6.

Kanton, egal.

Jetzt mache ich es auf der Autobahn, aber dann kann ich die Sprache noch richtig schicken.

Kanton plus 25, 55, 6.

Was auf der Autobahn dann passiert, ist, dass ich die Nr. 10 rechnen, die Quersumme.

5, 15 plus 2, 17 plus 60, 23.

Shit, mit dieser Zahl kann man nichts machen, weil die Quersumme ist nicht durchdrehteilbar.

Ebenfalls auch nicht der Neu.

Wenn die Quersumme der Neu-teilbar ist, quasi in diesem Fall 27,

habe ich noch einen hohen Freude.

Dann fahre ich dem Auto her, wie sein Resultat, und da ist mir auf der Autobahn schon mal eine Vielstelle passiert.

Jetzt weisst du mein Blin?

Mach damit, was du willst.

Ich weiss nicht, was das über mich aussieht, über meine Persönlichkeit, über meine Kindheit.

Ich sage für mich, dass das mein Fitt ist.

Ein Such-Hop-Verrechnung.

Und tu es einfach gerne.

Schönes Wochenende. Adieu.

Ich habe 30 Münder, wie sie leibt und lebt,
meine Input-Kollegin.
Und das Blin schaue ich mit Fanny Gimenez an.
Das Blin fahre die Kategorie Hilfestellung fürs Hirn
und hat mit der Kindheit von Beatrice nichts zu tun,
sondern mit dem Hirn.
Nicht mit dem Hirn von Beatrice im Speziellen,
sondern mit dem Hirn ganz generell.
Das Gehirn kann Leerlauf nicht ertragen.
Wenn nichts passiert,
wir langweilen uns zu Tode.
Langeweile ist ein unerträgliches Gefühl.
Und ein Signal des Gehirns, das uns sagt, hier muss was passieren.
Ich habe nichts zu tun.
Das Gehirn sucht sich Sachen zu tun.
Zahlen und Buchstaben bieten sich total dafür an.
Viele kennen das auch im Wartezimmer beim Arzt,
dass man anfängt, die Stühle zu zählen
oder die Fenster gegenüber im Gebäude zu zählen
oder die Treppen beim Hoch- und Runterlaufen.
Das Hirn ist perfekt.
Darauf trainiert Muster, Strukturen und Zusammenhängen
in der Umwelt zu erkennen.
Es wird nervös, wenn ich in all drei Sekunden
einen neuen Eindruck von aussen komme,
das ich begutachten und einordnen kann.
Wer zählt, denkt, ohne wirklich zu denken.
Trotzdem tut er sich auf Beschäftigung.
Nur ein bisschen.
Aber es kriegt genug, dass das Hirn davon überzeugt ist,
etwas Wichtiges zu machen.
Zählen ist nicht nur eine Ahnung für ein gelängliches Hirn.
Zählen kann, erfahre ich von der Familie Menes,
um bei der Bewältigung von Gefühl zu helfen.
Es gibt z.B. Menschen, die nach einem Traurfall in der Familie z.B.
immer davon anzählen, wie der Schmerz zu gross wird.
Sie zählen so lange, bis das Traurwell vorbei ist,
dass der Schmerz nicht überhand nimmt.
Wo ich mit der Familie Menes über die CDU sprechen,
fällt mir auf, dass sie etwas Ähnliches machen,
für mich da etwas anderes zu denken.
Nicht mit Zahlen, sondern mit Buchstaben.
Jeden Tag, kurz vor dem Einschlafen,
gehe ich zur Alphabet durch.

[Transcript] Input / Spleens, Ticks, Marotten: Nicht nur ok, sondern sogar gesund

Das ganze Alphabet, mit den Nachnahmen von klassischen Komponisten.
Ich darf dabei nicht aus dem Rhythmus gehen,
sonst muss ich noch mal beim A anfahren.
Also, es geht so.
Vorher geht es rein.
Und wenn man schon solche rolligen Angewohnheiten vor dem Schlafen sieht.
Das ist eine weitere Kategorie.
Oder das Blein meiner Input-Kollegin, Rina Telli,
passt wunderbar rein.
Hey, Marielle.
Ich melde mich wegen meinen Ticks, wo ich habe.
Wenn ich schlafe und mir den Wecker stellt,
muss mein Mann kontrollieren, ob ich tatsächlich einen Wecker gestellt habe.
Obwohl ich das erst einmal gemacht habe.
Und es reicht nicht, wenn er auf meine Hand drückt und das Öl oben sieht.
Nein, er muss ins Handy rein.
Und in die Weckerfunktion.
Und wenn wir sagen, am 7.15 Uhr geht die Wecker ab.
Uns absurden ist, ich habe das Gefühl,
wie Laio die Kollegin ausverseht und den Wecker abgestellt hat.
Ich muss sich noch mal schauen.
Das ist ein super schönes Blein.
Den kenne ich noch nicht.
Ganz spannend.
Da haben wir noch gar nicht darüber gesprochen.
Es bliehen es, die rund um das Schlafengehen passieren.
Das finde ich total spannend,
weil Erwachsene oft vergessen, dass sie Routinen brauchen.
Ich finde, bei Kindern lernt man das.
Spätestens dann, wenn man selber welche bekommt,
dass man weiß, Kinder brauchen eine Einschlafroutine.
Irgendwas, was sich immer wiederholt,
immer die gleiche Abfolge abends, weil ihnen das Sicherheit gibt.
Und bei Kindern machen wir das auch,
oft als Eltern oder wenn wir Kinder zu Besuch haben.
Das funktioniert auch wunderbar.
Nur Erwachsene sind ja auch nur große Kinder.
Die brauchen das ganz genau so.
Und das scheint mir eigentlich ein Einschlafritual zu sein,
was so ihren Gefühl von Sicherheit gibt,
dass jeder Abend gleich abläuft.
Das Blein ist ein Ritual, der beruhigt, weil es Sicherheit gibt.
Die Sicherheit am Abend, dass man die braucht,
erklärt sich der Devolution.

Seinschlafen ist für uns vor und vor Vorfahren
der gefährlichste Moment des Tages.
Wenn man sich in die Hölle zurückzieht für eine Pfiesel,
macht es sich angreifbar und verletzlich.
Kost und Loschie auf einen Klapp.
Das hat nicht manchmal so viel zu tun.
So wie es abends Blins gibt, gibt es ziemlich viel morgens Blins.
Die sind ein bisschen anders,
weil es in der Regel nicht so gefährlich ist, aufzuwachen.
Wir müssen nicht beruhigen, sondern schnell in die Gänge kommen.
Viele Menschen haben dadurch auch morgens
ganz bestimmte Rituale, die sie immer wiederholen,
aber einfach, weil in das Hüfteffizient so sein.
Wie z.B. immer mit dem gleichen Bein aufstehen
oder die Kleider am Abend in der Reihenfolge für Stuhl legen,
also die Unterwäsche ganz oben,
Nährstie-Shirt, Nährsocken, Hosen und ganz unter der Pulli.
Werden morgen immer mit dem gleichen Ablauf in den Tag startet,
kann den Kopf oder den Körper ganz langsam auffahren.
Nur nicht jeden Schritt bewusst überlegen,
erzählt mir Pfanne Jimenez.
Das sparen Zeit und Energie, und man vergisst nichts.
Drei in einem Wecker.
Bei Adressen wie die Quersumme, dann auch in einem Herd.
Alle meine Redaktionsgespäntel
haben mir von Ihren Spleens erzählt, bis auf Matthias von Wartburg.
Hallo, Marielle, das ist meine Aufnahme und die Versprochen.
Ich habe wirklich eine Zeit nachgedenkt.
Es kommt mir nichts in den Sinn.
Ich habe wirklich das Gefühl, ich bin spleenfrei.
Spleenfrei? Wirklich?
Nein, glaube ich nicht.
Hätte auch so jeder Mensch ein Spleen?
Ja, ich glaube schon.
Die sind manchmal stärker oder weniger ausgeprägt, das glaube ich schon.
Es gibt Menschen, die das vielleicht wirklich nicht merken.
Es sind ja auch manchmal Dinge, die man einem nicht ansieht.
Aber ich bin mir sehr sicher, dass er auch was hat, garantiert.
Jeder, jede hat ein Spleen.
Am besten fragt man mal die Partner, die Freunde, die Familie.
Manchmal kennen sie unsere Spleens besser als wir oder noch vor uns.
Es kommt nämlich relativ häufig vor,
dass wir nicht merken, was für Eigenarten es sich mit der Zeit einschlägt.
Spleens entstehen, nämlich ganz automatisch.

[Transcript] Input / Spleens, Ticks, Marotten: Nicht nur ok, sondern sogar gesund

Unseres Hirn entwickeln Selbststände und v.a. Unbewusstes aus Spleens.
Ohne vorher zu fragen.

Unseres Hirn hat schon längst eine Lösung für ein Problem gefunden,
wenn es bewusst sein oder mitbeschäftigend ist,
das Problem überhaupt zu begreifen.

Es sendet nicht alles filterlos in das Bewusstsein.

So spart es Ressourcen und ist v.a. effektiver.

Also, jeder hat ein Spleen, jede.

Es gibt aber Menschen, die anfälliger sind auf Spleens als andere.

V.a. Menschen, die alleine wohnen.

Warum? Die Familie Menes muss sich etwas ausholen.

Menschen, die uns sehr nah sind,

Menschen, die Psychologen als Bindungsfiguren beschreiben würden,
sind eine Art emotionaler Anker für die Psyche.

Das bedeutet, dass man immer nicht gut geht,
wenn wir uns, wenn möglich, an diese Personen.

Was passiert, wenn das gute Bindungsfiguren sind,
ist, dass sie uns beruhigen.

Schon die Anwesenheit beruhigt uns.

Spätestens, wenn sie mit uns sprechen,

uns helfen, Gedanken zu sortieren,

uns umarmen.

Das reduziert Unsicherheit und Ängste.

Wer kein emotionaler Anker in der unmittelbaren, räumlichen Nähe hat,
z.B. wenn sie alleine wohnt, muss kompensieren.

Bei grösseren Problemen hilft das Telefon.

Bei kleineren und diffusen Unsicherheiten und Ängste.

Im Alltag kümmert sich aber Zähne ganz schnell darum.

Aber mit einem Spleen.

Nicht nur, wer viel alleine ist, ist anfälliger auf Spleens,
sondern eine bestimmte Lebenssituation ist anfälliger.

Dadurch, dass die Spleens ja eine Antwort sind
auf Unsicherheiten und Unwirkbarkeiten im Leben,

ist es so, dass in Phasen, wo es uns nicht gut geht,
nach einer Trennung weggenommen werden,

z.B. nach einer Trennung,

oder auch in anderen Krisen im Job oder im Alltag, im Leben insgesamt,
hat man ein höheres Bedürfnis nach Sicherheit oder nach Fährsicherung,
in dem Sinne des Spleens gedacht.

Dann kann es sein, dass sie zunehmen oder neu dazukommen.

Aber keine Angst?

Menschen mit viel Spleens, dann geht es bestens.

Das hat auch erst den schottischen Neuropsychologe David Weeks
in drei Jahren herausgefunden.

Zehn Jahre lang hat er tausende zentrische Personen mit viel Spleens begleitet.
Die waren nicht nur seltener psychisch krank als andere, sondern haben ohne Ausgesprochen gutes Immunsystem gehabt.
David Weeks war in Erklärung.
Auch geht es ihnen besser, weil es egal ist, was andere über sie denken.
Besonders Anfällig auf Spleens sind Menschen, die alleine wohnen.
Aber ich frage mich, sei Spleens vielleicht vererbbar?
Genau das fragt sich meine Redaktionskollegin Helen Arnett, wenn sie im Kochen über das Bleim nachdenken.
Jetzt bin ich gerade wieder in den Hammerien gelaufen, von meinem Mann im Kochen.
Ich habe alle Kerstchen in den Kochen offen gelassen.
Das regt eine Wahnsinnung auf.
Ähm, der Tick von mir.
Er findet es aber eigentlich kein Tick mehr.
Er findet es schon fast krankhaft.
Lustig ist, dass meine Mutter schon genau gleichgemacht hat, dass sie auch immer die Kerstchen in den Kochen offen gelassen hat.
Ich frage mich, ob das vererbbar ist, so ein Tick.
Unsere Tochter macht genau das Gleiche.
Und bringt so v.a. die männlichen Mitglieder unserer Familie fast unter Verstand.
Ist es auch so möglich, dass Spleens in der Familie weitergegeben werden?
Fanny Jimenez hat noch keine Forschung dazu gefunden.
Natürlich kann das dann abgeschaut sein, weil, wenn die eigene Mutter da schon so stand und das vielleicht auch noch argumentiert hat, naja, das ist doch super praktisch, dann komme ich gleich an alles ran.
Und es ging ihr gut damit, dann kann das schon gut sein, dass sich das auf die nächste Generation mitüberträgt.
Beziehungsweise hat die Tochter wahrscheinlich auch mal mitgekocht.
Oder die Kinder haben mitgekocht und sind damit einfach groß geworden.
Dann fühlt sich das auch natürlich an.
Wie sieht es auf sich mit dem Splien von Helen daheim?
Beim Kochen die Schäfte offen zu lassen.
Für die Fanny Jimenez ist ganz klar.
Mein Zuhause, mein System.
Und diesem System im eigenen Daheim hat sie ihrem Buch, ich und mein Splien, ein ganzes Capitum gewidmet.
Ordnung und Zauberkeit heisst es.

Und sie redet mir aus dem Herz,
wie sie hier das Beispiel des E-Raums der A-Wäschmaschine bringt.
Ich kenne das gut.
Bei mir hat jedes Teil die ganze E-Gate Platz.
Das wäre ja ansichtlich kein Problem,
wenn die A-Wäschmaschine allein das Problem ist.
Für mein Mann hat jedes Teil die ganze E-Gate Platz.
Leider nicht der gleiche wie bei mir.
Darum raumen wir uns,
weil der Rangergridmann nicht heran schaut.
Nicht hier ist immer mal wieder die A-Wäschmaschine um.
Zeigen wir den System daheim.
Es hat nicht einfach mit Petantisch zu tun.
Und das hat eine Funktion.
Es gibt mir das Gefühl, Kontrollen zu haben.
Welches System man sich da sucht,
ist im Grunde für das Gehirn, um sich zu beruhigen.
Es ist völlig egal,
ob die Spülmaschine so oder so herum einräumt
oder die Schränke auf oder zu sind.
Das ist egal so lange das Gehirn, das Gefühl hat, wir steuern das.
Ich steuere das und das ist meine Entscheidung.
Und ich will genau, dass das so ist.
Und dann fühle ich mich gut und sicher.
Und das Gefühl, Kontrollen zu haben, ist zentral wie das Blins.
Vieles Blins hat die Funktion, das Gefühl von Kontrollen zu gehen.
Das Gefühl ist überlebenswichtig.
Das beseit die sog. Konsistenztheorie.
Die beseit, dass der Mensch vier Grundbedürfnisse hat.
Du eiste vor, ich habe Orientierung und Kontrolle.
Wenn dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist,
also wenn es da ein Mangel gibt
und man nicht das Gefühl hat, dass man sich orientieren kann
und dass man die Kontrolle hat über fundamentale Aspekte seines Lebens,
dass daraus Angst, Hilflosigkeit und Unsicherheit entsteht.
Und bei sehr gravierenden Mengen oder gravierenden Defiziten
gab es psychische Störungen daraus zu resultieren.
Und genau hier greifen eben die Splins.
Also, wenn immer diese kleinen Gefühle von Angst, Hilflosigkeit
oder Unsicherheit auftreten,
hilft uns ein kleiner Splin im Idealfall,
dieses Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle,
wieder zurückzubekommen.
Wenn ich auch so wieder mal einpacken muss,

[Transcript] Input / Spleens, Ticks, Marotten: Nicht nur ok, sondern sogar gesund

mein Rucksack, mein dünner T-Shirt, mein dicker T-Shirt,
meine dicken Socken und so weiter und sofort,
wenn ich auch so wieder mal mein Rucksack packen muss,
mit X-Kleider,
dann stehe ich durch mein Grundbedürfnis nach Kontrollen.
Weil du ja damit versuchst, etwas, was du nicht steuern kannst,
es ist einfach unmöglich vorher zu sagen, wie das Wetter wird,
du versuchst es dir so handhabbar wie möglich zu machen dadurch.
Und dadurch hast du natürlich hinterher das Gefühl,
wenn du alles eingepackt hast, das kann nichts passieren.
Das kann auf jeden Fall nicht frieren,
auch wenn alle anderen dann frieren.
Ich muss sagen, auch wenn ich weiss,
mein Splin hat eine Funktion, manchmal stresst ich mit trotzdem.
Besonders dann, wenn ich pressiere, wird mein Rucksack riesig,
wo ich einfach reinstopfe, wie es geht finden,
wie es umlegt und nicht mehr weiss,
dass ich die dicken Socken und das kurze Arm T-Shirt
vom letzten Mal noch drin bin.
Darum frage ich mich,
bringe ich mein Splin irgendwie weg?
Ich glaube, dass du ihn nicht wegbekommst,
weil das natürlich wichtig ist.
Für dein Gehirn, das alles vorwegzunehmen, was passieren könnte.
Vielmehr geht es darum,
erklärt mir die Wissenschaftsjournalistin,
dass ich mich auf das positiven Gefühl konzentriere,
wo man das Splin gibt.
Dass ich entspannter essen kann,
bei dem ich auf jede Temperatur vorbereitet bin.
Und mich tatsächlich für ein, zweimal oder dreimal umziehen muss.
Aber mich dafür wohlfühlen.
Lass dich nicht davon irritieren, wenn andere sich darüber lustig machen,
wenn das für euch so passt, ist das total fein.
Erfreut euch und euren Splins, die sind gut für euch.
Hilfen euch, machen vielleicht sogar ein bisschen euch aus.
Und machen euch ein Stück weit besonders.
Okay. Aber gleich hoffe ich,
dass ich für mich leider Splins
irgendwann mal eine Lösung finde, wie die anderen kreideln,
die so häufig noch mal umkommen,
für zu schauen, ob der Koch herrscht.
Aber ich glaube, dass ich es auch für mich gut finde.
Ich muss einfach schauen, ob der Herr abgeschaltet ist.

Ja, natürlich. Ich schalte ihn immer ab.
Aber zur Sicherheit mache ich jetzt noch ein Foto,
damit ich es mir später anschauen kann,
wenn ich mir wieder nicht mehr sicher bin,
ob ich den Herr abgestellt habe oder nicht.
Ist das vielleicht ein bisschen problematisch,
weil Danne ein Foto muss machen,
dass sie tagsüber kontrollieren kann,
ob sie der Herr tatsächlich ausgeschaltet hat.
Ich glaube, dass ich das jetzt noch mal kreieren kann.
Ich glaube, dass sie wirklich tatsächlich ausgeschaltet hat.
Finde ich nicht. Ich finde es ziemlich smart, ehrlich gesagt.
Weil das beeinträchtigt sie ja nicht und das beruhigt sie.
Und er verschärft nicht noch den...
Also macht keinen Leidensdruck, in dem Sinne.
Insofern ganz smart. Stimmt.
Bei uns zu Hause, bei meinen Eltern,
das ist immer die Kaffeemaschine.
Und was würdest du sagen?
Wann ist denn ein Splin problematisch,
wenn wir jetzt gerade beim Thema sind?
Ich finde, schwierig wird es dann,
wenn entweder derjenige leidet,
also wirklich einen Leidensdruck hat
und das als belastend empfindet.
Oder aber auch, wenn der Alltag beeinträchtigt ist dadurch.
Wenn jetzt also Danne noch eine Steckenufe düst,
für zu schauen, ob der Herr abgestellt ist, ist das okay.
Aber...
Schwierig wird es dann, wenn man das nicht nur einmal kontrolliert,
oder vielleicht zweimal, wenn man so durcheinander ist,
sondern dreimal, viermal, fünfmal
und sich das so ausweitet,
was dann eben schon eine Zwangserkrankung ist,
dass man nicht loskommt und dadurch zu spät zur Arbeit kommt.
Also diese zwei Dinge, Beeinträchtigungen des Alltags
und Leidensdruck, sind die zwei Sachen...
Könnt ihr einmal durchchecken, kann ihr einmal durchchecken,
ihr eigenes Splins?
Dann sollte man sich darum kümmern, finde ich.
Also, solange man sich selber oder natürlich auch anderen
mit seinen Splins nicht schadet,
nicht zu der Zwangsstörung zur Belastung zu werden,
ist alles okay.

[Transcript] Input / Spleens, Ticks, Marotten: Nicht nur ok, sondern sogar gesund

Nicht nur okay, ein Splins oder mehrere zu haben, ist sogar gesund.
Denn Splins stabilisieren unsere Psyche.
Sie bereiten uns auf potenzielle Gefahren vor.
Sie geben uns Sicherheit.
Sie machen uns effizienter und schützen uns vor Längwili.
Sie helfen uns ängstlich auszuhalten.
Sie geben uns das Gefühl vor Kontrollen, wenn wir überfordert sind.
Und sie beruhigen und entspannen uns.
Ganz automatisch.
Darum müssen wir bitten.
Eigentlich sind die Splins wie gute Freunde, die einfach da sind,
wenn wir sie brauchen.
In diesem Sinn verabschieden wir uns
als Redaktion in den Sommerpausen.
Wir sind Mitte August mit einer neuen Folge wieder am Start.
Trotzdem schauen wir drei in unseren Posteingang.
Darum schreiben wir uns, wie ihr etwas mitteilen möchtet.
Auf input.srf3.ch