

VERANSTALTUNGEN

On Europe's
islamic identity

On Friday, 18th of November at 19.00, the University of Luxembourg invites to a public lecture on Europe's islamic identity which will be held by Prof. Ferid Muhic, Professor of Philosophy at the University Sts. Cyril and Methodius in Skopje, Macedonia. In his presentation, he will introduce some common interpretations on the exclusive and monolithically Christian character of Europe and the non-European character of Islam, and debates about what is at stake when we speak about the European Islamic identity. Through a historical approach and his philosophical way of thinking, Professor Muhic's lecture places his theme back into geographical and political context. The lecture will take place at the University of Luxembourg, on Limpertsberg Campus, in Room 003 of Bâtiment des Sciences, 162a, Avenue de la Faïencerie, Luxembourg. Registration via Eventbrite.

Richtiges Sitzen beugt
Schmerzen vor

Um Nacken- und Schulterbeschwerden vorzubeugen, ist neben regelmäßiger Bewegung auch eine gute Sitzhaltung nötig – gerade beim Arbeiten am Schreibtisch. Dabei wird das Becken leicht nach vorne gekippt und das Brustbein nach vorne oben gezogen. Den Kopf sollte man gerade über den Schultern halten und das Kinn eher Richtung Brust als nach oben ziehen. *dpa/tmn*

Le sport est bien pour
la santé du malade

FOTO: SHUTTERSTOCK

Les bénéfices de l'activité physique sur l'évolution de certaines maladies sont prouvés mais restent peu connus du grand public. Le Luxembourg Institute of Health (LIH) passe à l'offensive grâce notamment à son adhésion au réseau of Health-Enhancing Physical Activity (HEPA) Europe qui est soutenu par l'Organisation Mondiale de la Santé et regroupe 158 institutions et organisations issus de 36 pays européens. Le but est d'informer les patients de l'offre présente au Luxembourg et les inciter à bouger pour leur santé. Au Luxembourg, plus de 55 heures d'activité physique sont offertes chaque semaine aux patients atteints de maladies chroniques telles que cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, maladies neurologiques, maladies rares et pathologies orthopédiques. Les patients peuvent sélectionner les activités physiques recommandées en fonction de leur pathologie et les cours sont encadrés par des formateurs spécialisés.

■ www.sport-sante.lu

Das perfekte Bild von mir

Luxemburger Forscher analysieren die Problematik der Selbstoptimierung im digitalen Zeitalter

VON BIRGIT PFAUS-RAVIDA

Wie kann ich perfekter werden? Wie werde ich gesünder, schlanker, sportlicher, erfolgreicher – und damit glücklicher? Diese Fragen sind heute brennender denn je, denn die digitalen Medien und Möglichkeiten sind Werkzeug und Anlass für die allumfassende Selbstoptimierung.

Der perfekte Tag auf Facebook beginnt mit einem Müsli in Großaufnahme. Frisch geschrotete Körner, die Äpfel aus dem Garten, mit selbst gemachtem Joghurt angerichtet. Foto davon ins Internet gestellt. Zufriedenes Lächeln, weitermachen. Noch vor der Arbeit eine Runde Sport? Nicht, ohne bei Facebook zu posten, wie viele Kilometer man mit „Runtastic“ gelaufen ist. Mittagspause mit den Kollegen, alle lachen in die Kamera, ein Selfie im Kreise der erweiterten Familie. Denn meine Kollegen sind meine Freunde, natürlich auch auf Facebook. Wieder zu Hause: Ach, wie spielen die Kinder so süß mit den neuen Holzbausteinen! Schnell ein Foto mit 1970er-Jahre-Filter machen und posten. Der Tag bei Facebook geht zu Ende mit einem Glas Rotwein in Großaufnahme. Es war ein perfekter Tag, wie jeder sehen kann.

Bilder von uns überdauern bis in die Ewigkeit. Das Internet vergisst nichts, und wer seine Tage in den sozialen Medien Revue passieren lässt, sieht ein Leben, das genau so ist, wie er es sich wünscht. Doch das echte Leben ist hinter den Bildern nicht zu erkennen. Zu sehen ist ein Projekt der Selbstoptimierung.

„Selbstoptimierung ist ein großes Thema. Natürlich sieht man das in den sozialen Netzwerken, aber es geht auch noch weiter.“ Professor Claus Vögele, Professor für klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Universität Luxemburg, kennt das Phänomen. „Menschen bekommen heute viele Werkzeuge an die Hand, mit denen sie die Selbstoptimierung sogar noch perfektionieren und überwachen können. Zum Beispiel die Uhr am Handgelenk, die uns sagt, wie viele Schritte wir heute gegangen sind und wie viel Kalorien wir heute zu uns genommen haben. Das kann ein sehr wichtiges Hilfsmittel sein, wenn es zum Beispiel begleitend zu einer ärztlichen Behandlung genutzt wird. Doch diese Hilfsmittel können überhand nehmen.“

Der Psychologe möchte technische Hilfsmittel und Ziele nicht verteufeln. „Es muss nichts Schlechtes sein, sich Ziele zu setzen, zum Beispiel: Dieses Jahr möchte ich fünf wissenschaftliche Artikel schreiben, oder ich möchte es schaffen, einen Marathon zu laufen. Aber es darf eben nicht dazu kommen, dass diese Ziele zu großen Druck ausüben.“

Leistungsdruck, Kontrolle, keine Pause – wer bremst, verliert: Was früher nur in der Arbeitswelt geschah, ist heute auch im privaten Alltag zu finden. Alles ist miteinander vernetzt: Arbeiten, Leben, Lieben, Familie, Freunde. Durch soziale Medien spiegeln wir uns immer an der Gesellschaft beziehungsweise an der Gruppe, die



Viele Menschen scheitern an dem Trugbild, das sie in den sozialen Medien vorspiegeln.

(FOTO: SHUTTERSTOCK)

uns interessiert und die uns vermeintlich umgibt. „Die Menschen versuchen, in allem perfekt zu sein, ob Ernährung, Sport, Beruf oder sogar Hobby. Sie vergessen, sich auf ihre Stärken zu besinnen. Sie versuchen, einem Idealbild zu entsprechen, zum Beispiel auch körperlich“, erklärt Claus Vögele.

Essstörungen können die Folge sein. Alarmierend sei, dass solche sogar schon bei ganz jungen Menschen und Kindern vorkämen. „Das ist kein Wunder, denn das heute propagierte Schlankeideal ist eng verknüpft mit der Überzeugung, dass schlanke Menschen erfolgreich, selbstbestimmt

Vögele ergänzt: „Es ist doch wirklich auffällig, dass die Körperideale immer schlanker werden, während die Gesellschaft insgesamt immer dicker wird. In dem Spannungsfeld dieser Diskrepanz bewegen wir uns.“

Man jagt also einer vermeintlich allgegenwärtigen Perfektion hinterher. Vögele rät Menschen, die mit sich selbst perfektionistisch umgehen und sich damit unter Druck setzen, sich diesen einen Satz wie einen Meditationspruch immer wieder zu sagen: „Ich bin tatsächlich gut genug.“ Und zwar ohne das Daumen hoch der so genannten Freunde bei Facebook. „Die dauernde Jagd nach Bestätigung ist eigentlich ein Zeichen von Depression“, erklärt der Psychologe.

„Schöner scheitern“

Eine ganze Gesellschaft depressiv? Ständig auf der Jagd nach Bestätigung? Fakt ist: So genannte Burnout-Fälle treten immer häufiger auf. Und obwohl das Thema inzwischen hinreichend aufgegriffen wurde, salonfähig ist es durchaus nicht, wenn jemand scheitert. Zum Beispiel im Berufsleben. Scheitern und wieder aufstehen und auch noch darüber sprechen, das traut sich fast keiner. Das passt nicht zum perfekten Leben und gibt kein schönes Bild ab. Doch manche gehen damit ganz offensiv um. Der 44 Jahre alte Trierer Dirk Adams hat genau das erlebt. In Trier und der ganzen Region mit einer eigenen Agentur sehr erfolgreich, hat er vor wenigen Jahren die Katastrophe erlebt. Fast von heute auf morgen brach sein Geschäft zusammen. „Ich hatte immer Vollgas gegeben, war immer über 100 Prozent motiviert, hatte Visionen, hatte Ideen, 1 000 Projekte. Lange habe ich nebenher noch als DJ gearbeitet, ich hab mich in der lokalen Promi-Szene bewegt und alle wichtigen Leute gekannt.“

Natürlich habe ihm das Spaß gemacht, natürlich habe ihm dieses Bild von sich selbst gefallen. Doch als diese Welt zusammenbrach, fiel Dirk Adams in ein tiefes Loch. Zusätzlich zu den Existenzängsten, die der junge Fami-

lienvater damals empfand, war einfach ein großer Teil seines Selbst weggebrochen. Auch ein neues Leben in einer anderen Stadt brachte keine Besserung. „Aber als ich dann nach Hause zurückkehrte und einen ganz anderen Job annahm, als ich versuchte, mich wieder ganz runterzufahren und alles locker anzugehen, da wurde es auf einmal besser.“ Ohne die Unterstützung von Familie und Freunden hätte er es aber nicht geschafft, sagt Dirk Adams. Heute spricht er offen über dieses Scheitern, auch, wenn es ihm immer noch nicht leicht fällt. „Ich habe so viele Menschen kennengelernt, denen Ähnliches passiert ist. Man muss darüber sprechen! Das darf kein Tabu sein!“

Deshalb machte Adams vor Kurzem auch bei der Diskussionsrunde „Schöner scheitern“ in Trier mit, bei der Menschen ihre Anti-Erfolgsgeschichten erzählten und mit ihrem Mut und den Geschichten aus Ihrem neuen Leben beweisen, dass das Leben doch weitergeht, nur anders. „Denn auch aus dem Scheitern kann Großes entstehen. Wir möchten die Veranstaltung nach Luxemburg bringen, vielleicht nächstes Jahr. Es betrifft so viele Menschen!“

Abstand gewinnen

„Nicht immer muss es der berufliche Kollaps sein, der Menschen dazu bringt, über den Perfektionismus und die Selbstoptimierung nachzudenken. Manchmal genügt schon ein Schritt zur Seite, um sich selbst zu beobachten und eventuell etwas zu ändern“, sagt der Psychologe Claus Vögele. „Was ich rate? Vielleicht mal ein paar Tage auf das Smartphone verzichten. Autogenes Training machen. Ab 18 Uhr nicht mehr in die sozialen Netzwerke schauen und keine Mails mehr lesen. Einfach mit den Gewohnheiten brechen, die einen in dieser Mühle halten. Sich selbst sagen: Ich muss nicht in allem perfekt sein. Spitzenrestaurants haben auch eine kleine Speisekarte.“

Viele haben diese Tipps schon gehört. Doch der Schritt ist nicht so einfach. Denn dann müssten wir auf die vielen schönen Fotos von uns verzichten.



„Die dauernde Jagd nach Bestätigung ist eigentlich ein Zeichen von Depression“, so Claus Vögele.



Die ständige Kontrolle seines Essverhaltens führt, laut Annika Lutz, zu Essstörungen.



„Über sein Scheitern sollte man sprechen“, rät Dirk Adams. (FOTOS: BIRGIT PFAUS-RAVIDA)

und selbst kontrolliert sind“, weiß Dr. Annika Lutz. Die Psychologin arbeitet in der Forschungsgruppe von Claus Vögele an der Uni Luxemburg und ist verantwortlich für eine Studie zum Thema Essverhalten, zu der noch Teilnehmer gesucht werden (Kontakt: annika.lutz@uni.lu). „Generell kann man sagen: Kognitive Kontrolle über das eigene Essverhalten ist ein Risikofaktor für Essstörungen.“ Und Gesundheitspsychologe