

Pressedienst

Pressemitteilung 066/2013

Ist Perfektion überhaupt erstrebenswert?

5. MuseumsTalk Vechta zum Thema „Mentale Fitness – Müssen wir uns dauernd optimieren?“

Zum fünften Mal veranstaltete die Universität Vechta in Kooperation mit dem Museum im Zeughaus am gestrigen Mittwoch, 30. Oktober, den MuseumsTalk Vechta. Zum Thema „Mentale Fitness – Müssen wir uns dauernd optimieren?“ diskutierte eine bunte Podiumsrunde unter Moderation von Klaus Werle vom manager magazin aus Hamburg.

Über 140 Gäste kamen ins Museum, um der Diskussion von Ex-Fußballer Thomas Helmer, Schauspielerin Angela Roy, Mediziner Dr. Michael Koch und Prof. Dr. Martin Schweer von der Universität Vechta zu lauschen. Nach technischen Anfangsschwierigkeiten rollte der Ball gut zwischen den Podiumsgästen hin und her. Die schwierigste Frage des Abends stellte Moderator Werle gleich zu Beginn: Müssen wir uns eigentlich dauernd optimieren, ist Perfektion ein erstrebenswertes Ziel? In der Antwort war sich die Runde einig: Nein, man müsse nicht immer besser werden, sondern für sich persönlich Zufriedenheit mit dem eigenen Sein finden. Dr. Michael Koch, Allgemeinmediziner und Spezialist für Akupunktur und Naturheilverfahren, berichtete von Gegentrends zur Perfektionierung durch Entspannung, Entschleunigung und Meditation. Sinn und Ziel der Naturheilverfahren, die er anwende, sei es, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern deren Ursachen auf den Grund zu gehen und den Patienten ggfls. zu einem grundsätzlichen Umdenken anzuregen.

Dass ständige Höchstleistungen zu einer physischen, aber auch mentalen Erschöpfung führen, bekräftigte Ex-Fußballer Thomas Helmer. Er erzählte aus seiner aktiven Zeit als Leistungssportler und musste feststellen: „Damals gab es keine Hilfestellungen, entweder man funktionierte oder wurde ausgetauscht.“ Zu heute habe sich der Sport verändert, es werde nicht mehr nur Unterstützung für die körperliche Leistungsfähigkeit angeboten. Dr. Martin Schweer, Professor für Pädagogische Psychologie an der Universität Vechta, leitet die dortige „Challenges - Arbeitsstelle für sportpsychologische Beratung und Betreuung“. Er vermittelt u.a. Leistungssportlern, welche Instrumente sie zur mentalen Stabilisierung anwenden können, z.B. durch eine Automatisierung im Ersetzen negativer durch positive Gedanken. „Damit können wir helfen, damit Menschen Strategien haben, mit Stress und Stresssituationen umzugehen“, so Schweer.

Als ehemalige Tänzerin zählte sich Angela Roy zwar auch zu den Sportlern, brachte aber auch weitergehende Aspekte in die Diskussion ein. Der ständige Drang nach Selbstoptimierung sei ein sehr ich-bezogener Prozess, gleichzeitig gäbe es – gerade bei jungen Menschen – ein Aufleben alter Werte wie das Stärken von Familie und des sozialen Netzes. Diese sollten sich bei einer stabilen und ausgeglichenen Persönlichkeit idealerweise die Waage halten. „Man muss mental offen sein“, stellte Roy für sich als Schauspielerin fest. „Im Beruf, aber auch darüber hinaus.“

Bildunterschrift: Präsidentin Prof. Dr. Marianne Assenmacher (4.v.l.) mit den Teilnehmern des fünften MuseumsTalks (v.l.): Prof. Dr. Martin Schweer, Angela Roy, Thomas Helmer, Dr. Michael Koch und Moderator Klaus Werle. (Bild: KFoto / Kokenge)

Vechta, 31. Oktober 2013

Pressekontakt:

Sabrina Daubenspeck
Universität Vechta
Stabsstelle Marketing/Presse
Fon +49 (0) 4441.15 520
Fax +49 (0) 4441.15 523
E-Mail pressestelle@uni-vechta.de