

Leute



Hollywood-Star **Will Smith** (50, Foto: dpa) soll im Film „King Richard“ den Vater der US-Tennisstars Venus und Serena Williams spielen. Das berichteten die Branchenblätter „Deadline“ und „Variety“. Smith steht derzeit für den dritten Teil der Krimikomödie „Bad Boys“ vor der Kamera und ist demnächst im Disney-Film „Aladdin“ als blauer Flaschengestirbte zu sehen. Richard Williams, der selbst nie Tennis spielte, trainierte seine beiden Töchter schon als Kinder und entwarf nach eigenen Angaben einen 78-Seiten-Plan für ihre spätere Karriere. Heute gehören die beiden Schwestern zu den besten Spielerinnen der Tennis-Geschichte. (dpa)

Mann gewinnt 877 Millionen Dollar im Lotto

WASHINGTON (dpa) - Mit mehr als 877 Millionen US-Dollar hat die US-Lotterie „Mega-Millions“ den bisher größten Einzelgewinn der weltweiten Lotto-Geschichte ausgeschüttet. Der Gewinner habe sich am Montag gemeldet, vier Monate nach der Ziehung seiner Glückszahlen, teilte die regionale Lotteriegesellschaft des US-Bundesstaates South Carolina mit. Anders als in den USA üblich wurde der Gewinner zunächst nicht identifiziert, der sich entschieden habe, die Summe auf einmal zu kassieren. Dadurch muss er einen erheblichen Abschlag akzeptieren. Allein der Bundesstaat South Carolina, wo der Tipper seinen Wohnsitz hat, bekommt rund 61 Millionen Dollar an Einkommensteuer, wie die Lotteriegesellschaft erklärte.

Rebecca: Beweislage gegen Schwager verdichtet sich

BERLIN (dpa) - Die 15-jährige Rebecca aus Berlin ist immer noch nicht gefunden - aber die Polizei hält sie inzwischen für tot und hat sich bei ihren Ermittlungen auf einen Hauptverdächtigen festgelegt. Die Beweislage gegen den Schwager des Mädchens habe sich verdichtet. Am Montagabend nahm die Kriminalpolizei den 27-jährigen Deutschen zum zweiten Mal fest. Ein zweiter Ermittlungsrichter ordnete am Dienstag Untersuchungshaft an. Nach Informationen der „Bild“-Zeitung soll die Polizei im Kofferraum des Autos der Familie Haare von Rebecca und Faserspuren der Decke gefunden haben, die mit dem Mädchen verschwanden.

Meist putzt und wäscht die Frau

BERLIN (dpa) - Die Geschlechter-Gerechtigkeit ist einer Umfrage zufolge beim Thema Putzen bei weitem nicht hergestellt in Deutschland. Auf die Frage „Wer putzt bei Ihnen zu Hause?“ antworten 84 Prozent der Frauen mit „Ich selbst“, von den Männern sagen das nur 58 Prozent. Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov. „Wie häufig werden Toiletten und Waschbecken bei Ihnen zu Hause geputzt?“ „Nahezu täglich“ antworten 46 Prozent der Frauen und 27 Prozent der Männer, insgesamt 37 Prozent. Etwa wöchentlich sagt rund die Hälfte der Befragten (46 Prozent). Dass Klos und Becken seltener als einmal im Monat gesäubert werden, räumt ein Prozent ein. Bei gerade sechs Prozent der Bundesbürger ist laut Studie eine professionelle Reinigungskraft im Einsatz. Die große Mehrheit der Frauen schmeißt auch die Waschmaschine meist oder immer selbst an, obwohl sie voll berufstätig sind. Nicht einmal die vierte vollzeitbeschäftigte Frau teile sich diese Aufgabe mit ihrem Partner.

Die Lust am Verzicht

Immer mehr Menschen fasten – Nicht nur Genussmittel sind im Fokus, sondern auch Handy und Auto

Von **Helena Golz und Agenturen**

RAVENSBURG - Nach der Fasnet beginnt die Fastenzeit. Zwischen Aschermittwoch und Ostern verzichten viele Menschen freiwillig auf Süßigkeiten, Alkohol, Autofahren oder das Handy. Und immer mehr Deutsche finden Gefallen am Fasten.

Laut einer Umfrage der Krankenkasse DAK halten es mittlerweile 63 Prozent für sinnvoll, mehrere Wochen gezielt auf ein bestimmtes Genussmittel oder auf Konsumgüter zu verzichten. Vor acht Jahren waren es noch 53 Prozent.

In diesem Jahr wollen die meisten Menschen auf Alkohol verzichten. Mit 73 Prozent sind das so viele wie nie zuvor. Fast genauso viele Menschen nehmen sich vor auf Süßigkeiten zu verzichten. Auf Fleisch will fast jeder zweite Befragte verzichten.

Aber beim Fasten geht es nicht mehr nur um den Verzicht auf Genussmittel. Teile der katholischen und evangelischen Kirchen rufen beispielsweise zu der Aktion „Autofasten“ auf, also dazu, möglichst oft das Auto stehen zu lassen, um die Umwelt zu schonen.

Medienexperten sprechen sich für eine digitale Auszeit aus. Und tatsächlich: Den Fernseher wollen laut der DAK-Umfrage 39 Prozent für einige Wochen ausschalten. Mehr als jeder Vierte will weniger am Handy oder Computer hängen.

Junge Leute im Alter von 18 bis 29 Jahren stehen dem Fasten laut der Umfrage besonders offen gegenüber. Frauen verzichten eher auf Süßigkeiten oder auf Fleisch. Bei Männern ist es der Alkohol. Die meisten Fans des Fastens gibt es übrigens in Bayern und Baden-Württemberg. Dort gab etwa jeder Zweite an, schon mehrmals gefastet zu haben. Die traditionelle Fastenzeit im Christentum erstreckt sich von Aschermittwoch bis Karsamstag, also in diesem Jahr bis zum 20. April.



Knäckebrot statt Torte: Im deutschlandweiten Vergleich gibt es die meisten Fans des Fastens in Baden-Württemberg und Bayern. FOTO: IMAGO

Interview

„Je konkreter der Plan ist, desto besser“

RAVENSBURG - Fastenzeit ist eine harte Zeit. Um durchzuhalten braucht es vor allem eine Zielsetzung, die so konkret wie möglich ist, sagt Marie Hennecke, Professorin an der Universität Siegen. Sie forscht zu den Themen Motivation und Selbstregulation beim Verfolgen persönlicher Ziele und der Persönlichkeitsentwicklung. Helena Golz hat mir ihr gesprochen.



Marie Hennecke FOTO: PRIVAT

durchdenkt. Man sollte im Kopf im Vorhinein Situationen durchspielen, in denen sich Wohnheiten äußern. Wenn man also zum Beispiel auf Alkohol verzichten will, aber man ist in der Fastenzeit auf einem Geburtstag eingeladen, dann sollte man sich für diese Situation eine alternative Verhaltensweise zurechtlegen.

Man kann sich zum Beispiel vornehmen Orangensaft zu trinken. Oder aber man nimmt sich vor, beim Besuch im Restaurant statt des Desserts einen Cappuccino zu bestellen. Das klingt banal, aber je konkreter der Plan ist, desto besser.

Welche Rolle spielt das Umfeld des Fastenden?

Ganz wichtig sind die Personen mit denen man zusammenlebt, also Familie, Partner oder Mitbewohner. Sie können einen unterstützen. Dabei sollten sie aber nicht kontrollierend auftreten. Das wirkt eher demotivierend.

Sollte man den kompletten Verzicht üben oder reicht ein teilweiser Verzicht?

Der komplette Verzicht hat wohl den Vorteil, dass man weniger in Versuchung kommt. Wenn man erst gar keine Schokolade kauft, kommt man nicht in Versuchung sie zu essen. Aber das heißt nicht, dass nicht auch eine Einschränkung des eigenen Verhaltens funktionieren kann, also sich beispielsweise ein Stück Schokolade pro Tag zu erlauben, mehr denn aber nicht.

Was braucht man, um die Fastenzeit durchzuhalten?

Man sollte beim Fasten nicht nur einen vagen Wunsch verfolgen, wie zum Beispiel „Ich würde gerne weniger Süßigkeiten essen“. Sondern wir wissen aus der Motivationspsychologie, dass konkrete Zielsetzungen wichtig sind, also zum Beispiel „Ich verzichte abends komplett auf Schokolade.“ Man sollte seine eigenen Wohnheiten klar identifizieren, um sie durchbrechen zu können.

Braucht es eine zeitliche Begrenzung beim Fasten?

Ja, es hilft, wenn man definiert, bis wann man sein Ziel erreicht haben will. Die Fastenzeit hat den Vorteil, dass sie bereits eine klare Terminierung vorgibt. Auch außerhalb der Fastenzeit sollte man sich beim Verzicht einen zeitlichen Rahmen stecken.

Wann wäre Fasten zum Scheitern verurteilt?

Wenn man sein Vorhaben nicht

Studie zeigt Risiken durch Computerspiele

Hunderttausende Jugendliche mit emotionalen Problemen

BERLIN (epd) - Mehr als 450 000 Jugendliche haben einer Studie der Krankenkasse DAK zufolge wegen Computerspielen emotionale Probleme. Das liege daran, dass das Computerspiel derzeit für viele auch zum Glücksspiel werde, sagte der Vorstandsvorsitzende der DAK-Gesundheit, Andreas Storm, in Berlin. So führten sogenannte In-Game-Käufe dazu, dass Spieler ihr Taschengeld in vermeintlich kostenlose Spiele steckten, weil sie mit einigen Extras ihre Chancen steigern wollten.

Der Jugendpsychiater Christoph Möller hob in einem Gespräch insbesondere die Gefahren der sozialen Medien hervor: Sie bauten einen digitalen Erfolgsdruck auf.

Anlass der DAK-Studie war den Angaben zufolge die zunehmende Beliebtheit von Spielen wie Fortnite, FIFA oder Minecraft bei Millionen von Kindern und Jugendlichen. In Deutschland gaben 72,5 Prozent der Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren bei einer Forsa-Befragung an, mindestens einmal wöchentlich Computerspiele zu spielen. Da 1000 Personen befragt wurden, seien es hochgerechnet drei Millionen Jugendliche, sagte Storm. Zwei Drittel davon seien Jungen. Durchschnittlich spielten die Jugendlichen täglich zwei Stunden und 17 Minuten unter der Woche und drei Stunden und 33 Minuten am Wochenende. Jugendliche, die ein Abitur oder Fachabitur anstrebten, spielten weniger als Jugendliche, die einen niedrigeren Schulabschluss anstrebten.

Gut 15 Prozent der regelmäßigen Computerspieler, somit gut 450 000, zeigen laut Studie ein Suchtverhalten - die meisten davon sind Jungen. Dies führe zu Fehlzeiten in der Schule, Gereiztheit, Konzentrationsproblemen und Ärger in der Familie.

Mehr als die Hälfte der regelmäßigen Spieler habe im Zeitraum von sechs Monaten Geld für die Anschaffung von Spielen oder für Extras ausgegeben - im Durchschnitt seien das gut 110 Euro gewesen.

„Wenn mehr als 450 000 Jugendliche in Deutschland Gefahr laufen, die Kontrolle über das eigene Computerspiel zu verlieren, dann läuft etwas richtig schief“, erklärte Marlene Mortler (CSU), Beauftragte der Bundesregierung für Drogenfragen.

Mangelhafte Aufklärung

Storm wies darauf hin, dass Aufklärung und Prävention bei Alkohol und Tabak schon sehr weit reichten, bei Gefahren aus dem Internet sei man hingegen noch am Anfang. Er forderte die Politik auf, Finanzierungsmodelle bei Videospiele unter die Lupe zu nehmen. In den Niederlanden und in Belgien seien zum Beispiel bereits einige der sogenannten Lootboxen - also Beutekisten in Computerspielen, die oft gekauft werden müssen - als illegales Glücksspiel eingestuft worden. Auch Deutschland müsse hier tätig werden.

Der Suchtexperte Christoph Möller aus Hannover machte darauf aufmerksam, dass sich immer mehr Jugendliche abhängig von ihrem Erfolg in sozialen Medien machen. Der Druck, dort ständig präsent zu sein, sei enorm, sagte der Experte.

Die psychologischen Auswirkungen von „Gefällt mir“-Buttons als Gradmesser für Erfolg oder Misserfolg seien nicht zu unterschätzen, betonte Möller. Wie bei stoffgebundenen Süchten konzentrierten sich manche Jugendliche immer mehr auf ihren nächsten Erfolg. „Sie richten ihr Leben komplett danach aus, um in den Medien anerkannt zu werden“, so Möller.

Chanel's schneeweißer Abschied von Karl Lagerfeld

Letzte Kollektion des Modemachers vor Alpenszenerie präsentiert

Von **Estelle Marandon**

PARIS (dpa) - Die Chanel-Show begann mit leisem Klingeln. Ohne Musik und unter den von großen schwarzen Sonnenbrillen bedeckten Augen von Lagerfelds Museen Claudia Schiffer und Naomi Campbell kamen am Dienstag alle Models nacheinander aus einem alpinen Chalet und stellten sich davor auf. Karl Lagerfeld hatte für die letzte Chanel-Kollektion, die er noch vor seinem Tod entworfen hatte, ein pittoreskes Alpendorfchen vor Augen.

Im Pariser Grand Palais standen also romantische Holzchalets, wie man sie aus den Bergen kennt. Diese strahlend weiße, von Kunstschnee bedeckte Landschaft stand im Kontrast zu den Outfits der Gäste, die mehrheitlich in Schwarz gekommen waren.



Karl Lagerfeld hatte noch die Chanel-Präsentation vor einer Alpendorf-Kulisse im Pariser Grand Palais geplant. Unter den Gästen war auch seine frühere Muse Claudia Schiffer. FOTOS: AFP/DPA

Karl Lagerfeld hatte sich keine Hommage gewünscht, dennoch sollte dies ein würdevoller Abschied werden. Nach einer bewegenden Schweigeminute hörte man aus den Lautsprechern eine Interviewsequenz des Modeschöpfers, in der er über seine Anfänge bei Chanel sprach.

Erst danach eröffnete das erste Model die Show in einem cremefarbenen, karierten Tweedoverall und einem langen schwarz-weißen Tweedmantel mit großem Hahnentrittmuster die Show. Dies waren also die letzten Ideen von Karl Lagerfeld für den Winter 2019/2020. Daneben waren elegante Marlene-Dietrich-Hosen zu sehen, die hoch in der Taille sitzen, Kleider und Röcke im Norwegermuster und teddyfellbesetzte Schneestiefel. Extravagant waren vor allem die kurzen Dreiviertel-

Leggings aus Tweed, die unter kurzen Kleidern getragen wurde. Beendet wurde die Show von Penelope Cruz in einem schneeweißen, kurzen Ballonrock und einer weißen Rose in der Hand.

Bevor die Models ihre Abschlussrunde zu David Bowies „Heroes“ drehten, kam Lagerfelds Nachfolgerin Virginie Viard fast unbemerkt aus dem Chalet, um sich kurz zu verbeugen. Sie wird in Zukunft für die Kollektionen von Chanel verantwortlich sein, hielt sich in diesem Moment aber diskret zurück und verschwand sofort wieder.

Am Ende bewegte sich kein Gast von seinem Platz. Es war, als warteten alle darauf, dass Karl Lagerfeld doch noch auftreten würde. Ein bewegender Moment, bei dem die Modewelt ihrem großen Star noch einmal die letzte Ehre erwies.

