

Happy to be a member?

Warum tritt jemand freiwillig einem Verband, einem Verein, einem Club oder einem Komitee bei? Warum setzen Menschen Zeit und Geld für die Zugehörigkeit und Mitwirkung in einer solchen Organisation ein, obwohl sie damit auch wirtschaftlichen Gewinn erzielen oder ihre Familien sowie nächsten Freunde beglücken könnten? Immerhin ist gemäss Erhebungen des Schweizerischen Freiwilligenmonitors aus dem Jahr 2016 jeder Dritte in einem Sportverein, jeder Vierte in einem wirtschaftlichen Interessenverband, jeder Fünfte in einem Hobby- oder Freizeitverein, jeder Sechste in einer sozialen oder karitativen Organisation, jeder Siebte in einem Kulturverein und jeder Zehnte in einer Organisation, die sich für die Erhaltung der Umwelt oder für Menschenrechte einsetzt. Dabei wurde die stetig angewachsene Zahl von Alumni-vereinen noch nicht einmal gesondert untersucht. In früheren Zeiten gingen Mitgliedschaften auf Geburt und Stand, später auf Tradition und soziale Norm zurück. Das galt für die Kirche seit dem Altertum, für die Handwerkerzünfte im Mittelalter und für die Clubs der Gentlemen bis in die jüngste Zeit. Mitgliedschaft war möglicherweise freiwillig, wahrscheinlicher aber dringend angezeigt. In der modernen Gesellschaft verloren im Zuge der Individualisierung schliesslich auch Traditionen und soziale Normen ihre Bedeutung. Eine freiwillige Mitgliedschaft muss sich heute lohnen – der innere Widerspruch in diesem Satz ist bemerkenswert! Der Member Value, also die individuelle Werthaltigkeit einer Mitgliedschaft bemisst sich nicht nur an geldwerten Vorteilen. Mit einer Mitgliedschaft lässt sich je nach Vereinszweck gleich ein ganzes Spektrum von Bedürfnissen befriedigen: Die Bedürfnisse nach Schutz und Geborgenheit, nach Zugehörigkeit und Anerkennung, nach Gewissheit und Neuerkenntnis, nach Beteiligung und Wirksamkeit, nach materiellen Vorteilen und sozialer Macht. Nicht zuletzt schöpfen viele Menschen aus einer Mitgliedschaft aber auch eine Identität, die ihnen als einzelne Individuen nicht erreichbar scheint. Verbände, Vereine und andere mitgliedschaftliche Organisationen stellen die Befriedigung solcher Bedürfnisse in besonderen Mischungsverhältnissen in Aussicht. So ziehen sie Mitglieder an, denen die dargebotene Mischung mundet. Das macht ihren Wesenskern aus. Darüber

hinaus versprechen sie zusätzliche geldwerte Vorteile, mit denen sie das Leistungsangebot krönen, wie die Glaceverkäufer die Eiskugeln mit einem Häubchen aus Schlagrahm.

Auch die ökonomische Glücksforschung hat in zwischen den Verein entdeckt. Mit den Daten aus repräsentativen Bevölkerungsumfragen wie dem World Value Survey lässt sich zeigen, dass Menschen, die Mitglied in einem oder mehreren Vereinen sind, auch überdurchschnittlich zufrieden mit ihrem Leben sind. Das gilt auch, wenn man die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, älteren und jüngeren Menschen, Menschen mit höherer oder geringerer formaler Bildung sowie zwischen wohlhabenden und weniger vermögenden Menschen berücksichtigt. Besonders deutlich fallen die Unterschiede in Nord- und Mitteleuropa sowie der angelsächsischen Welt aus. Auch in Südeuropa und Ostasien, in Lateinamerika und in Afrika zeigt sich dieser Zusammenhang jeweils auf unterschiedlichem Niveau. Die Schlussfolgerung, dass der Beitritt zu einem Verein sogleich das Lebensglück erhöht, wäre jedoch voreilig. Ein wechselseitiges Zusammenspiel zwischen seelischem Wohlbefinden und einem Eintritt in einen vielfältigen Austausch mit anderen Menschen über die eigene Familie hinaus ist aber durchaus plausibel. Viele Interessen lassen sich nur in der Gemeinschaft verwirklichen. Manchen kann man auch allein nachgehen, aber die Erlebnisqualität ist dann eine andere. Das macht den Unterschied aus, etwa zwischen einer sportlichen Betätigung im Vergleich von Verein und Fitnessstudio, beim Gedankenaustausch im Vergleich von zwei Diskussionspartnern und zwei Buchdeckeln (wahlweise auch zwei Internetseiten...).

Alumnivereine und andere Organisationen, die auf freiwilliger Mitgliedschaft beruhen, sind ständig gefordert, den Member Value deutlich zu machen. Sie müssen dabei ein ausreichend breites Spektrum an Bedürfnissen berücksichtigen. Die Vielfalt der Studienfächer, der Sprachen und Kulturen und nicht zuletzt der Generationen einer Studierendenschaft, wie sie eine Volluniversität kennzeichnen, stellen grosse Herausforderungen dar. Gelegenheiten, bei denen Menschen mit sowohl unterschiedlichen, als auch gemeinsam geteilten Erfahrungen, Sichtweisen und Anliegen zum gepflegten Aus-

tausch zusammenkommen, sind besondere Erlebnisse, die man sich nicht allein verschaffen kann. Es gilt dabei insbesondere, eine Identität mit Langzeitwirkung entstehen zu lassen. Ausserdem kommt es darauf an, der Gemeinschaft der Studierenden, Ehemaligen und weiteren Freunden der Universität sowohl die Notwendigkeit einer Unterstützung als auch den persönlichen Gewinn daraus zu verdeutlichen. Das ist die Aufgabe, die sich die Alumniorganisationen der Universität, ihrer Fakultäten und Fachbereiche stellen. Dazu brauchen sie die Unterstützung der Universitätsleitung, vor allem aber auch die Treue ihrer Mitglieder – freiwillig und doch zuverlässig, versteht sich!



Markus Gmür

Vizerektor, Professor für NPO-Management an der Fakultät für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften und Forschungsdirektor des Verbandsmanagement Instituts (VMI)

Impressum Alumni ■ Info

Alumni und Freunde UniFR

Miséricorde 4210 – CH-1700 Freiburg

Telefon +41 (0) 26 300 70 33

Fax +41 (0) 26 300 96 95

alumni@unifr.ch

www.unifr.ch/alumni

Auflage Deutsch 15150 Ex.

Französisch 14500 Ex.

Erscheint einmal jährlich

Satz und Druck:

Canisius – Druck und Grafik, Freiburg

Julian Randall



ist ein passionierter Wissenschaftler. Nach einem Ingenieurstudium in Cardiff und sieben Jahren in der Industrie erhält er ein Stipendium für ein Doktorat in Solarenergie an der EPFL, dem ein Postdoktorat in wearable computing (am Körper tragbare Computer) an der ETH Zürich folgt. Die Forschung führt ihn zu Finanzierungsanträgen. Seine Erfahrungen in diesem Gebiet gibt er in der Folge in Form von Beratungen weiter. Nach zehn Jahren Tätigkeit beim Verein Eurosearch in Bern nimmt er den Posten als Verantwortlicher der Dienststelle für Forschungsförderung an der Universität Freiburg an, wo er seit dem 1. August 2015 arbeitet. Dort ist er Nachfolger von Maryline Maillard, die als Botschaftsrätin für Wissenschaftspolitik, Forschung, Technologie, Bildung, bei der Europäischen Union berufen wurde.

Die Hauptverantwortung von Julian Randall liegt in der Leitung dessen, was man in der Wissenschaft gemeinhin «Grants Office» bezeichnet, d.h. der Stelle, wo alle Informationen für nationale und internationale Forschungs-, Entwicklungs- und Innovationsprogramme zusammenlaufen. Er unterstützt Forschende in ihrer Wahl, der Vorbereitung und dem Einreichen ihrer Projekte und betreut sie anschliessend in deren Umsetzung. Er berät sie ebenfalls hinsichtlich öffentlicher Geldgeber, Open

Science, ihrer Karriere, ihrer Finanzierungsgesuche und unterstützt das Rektorat mit Projekten.

Die Politik der Universität hinsichtlich öffentlicher Fördermittel ist hauptsächlich auf individuelle Möglichkeiten und persönliche Projekte der Forschenden ausgerichtet. Die Aufgabe Julian Randalls besteht also darin zu reagieren, jedoch arbeitet er auch proaktiv. Zum Beispiel analysiert er die vorgeschlagenen Themen der Geldgeber und legt fest, welche die für seine Klienten am geeignetsten sind. Ein anderer proaktiver Aspekt besteht aus der Organisation von Vorlesungen, die den Forschenden erlauben, die verschiedenen Geldquellen kennenzulernen und zu erfahren, wie sie ihr Projekt vorstellen und rechtfertigen können.

Die Arbeit von Julian Randall und seinem Team fängt schon an zu fruchten, besonders hinsichtlich der ERC (European Research Council) Stipendien. Der Europäische Forschungsrat hat sich zum Ziel gesetzt, die Exzellenz in der Grundlagenforschung zu fördern, indem er die Elite der europäischen Forschenden unterstützt. Dafür hat er Stipendien, sogenannte ERC Grants, geschaffen, die seit 2007 zur Verfügung stehen. Der Erhalt eines dieser Stipendien bedeutet eine Anerkennung der Forschungsqualität an einer Universität. Von 2007 bis 2015 sind vier Forschende der Universität Freiburg ERC-Stipendiaten geworden. Ihre Anzahl hat sich im Jahr 2016 auf acht verdoppelt. Und im Jahr 2017 hat eine zweite Frau diese Anerkennung bekommen (s. Kasten).

Die Universität Freiburg kann sich also schon mit neun ERC-Stipendien brüsten. Die Erfahrung zeigt, dass die Anwesenheit von ERC-Stipendiaten den Wettbewerb zwischen Forschenden fördert. Für die Person selber ist das Stipendium äusserst wertvoll, es gewährt ihr die wissenschaftliche Anerkennung der auf europäischem Niveau strengsten Expertenkommission. Und Julian Randall und sein Team sind überzeugt, dass es an der Universität Freiburg genügend Potenzial hat, Drittmittel zu erhalten.

Die Professorin Véronique Dasen (Kunstgeschichte und Archäologie) ist Empfängerin eines ERC Advanced Grants des Europäischen Forschungsrats für das Projekt Locus Ludi: The Cultural Fabric of Play and Games in Classical Antiquity. Es ist der erste Advanced Grant für etablierte Forscher in Humanwissenschaft für die Universität Freiburg. Seit Beginn des ERC-Programms hat die Schweiz diese Auszeichnung bisher erst einmal erhalten.

Diese prestigeträchtige europäische Anerkennung wird es Frau Dasen ermöglichen, während fünf Jahren alle verfügbaren (literarischen, epigrafischen, papyrologischen, archäologischen, ikonografischen) Quellen bezüglich antiker Spiele und Spielsachen zu sammeln und zu analysieren, denn gestern wie heute offenbaren und tradieren Spiele und Spielsachen die Normen und Werte einer Gesellschaft. Die Forschung wird in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Spielmuseum durchgeführt werden.

Die Resultate werden während Kolloquien und Studientagen und ebenfalls in regelmässigen Publikationen vorgestellt werden. Einige Aktivitäten sind ebenfalls für ein grösseres Publikum während Cafés scientifiques, Spieldemonstrationen und Ausstellungen geplant.

Kann man in einer Welt, in der alles zur Fettleibigkeit verführt, noch Gewicht verlieren?

Die Fettleibigkeit mit ihren Komplikationen wie zum Beispiel Diabetes, hoher Blutdruck, Krebs und Gelenkerkrankungen ist in einer Welt, wo alles zu Übergewicht verleitet, zur Geissel des 21. Jahrhunderts geworden. Techniken, die versprechen, Gewicht zu verlieren, feiern Urstände. Es ist jedoch nicht leicht, mit schwer einzuhaltenden und eher dick machenden Diäten abzunehmen. Dieser Artikel plädiert für einige einfache

Massnahmen zur Veränderung sowohl im Essverhalten wie im Lebensstil.

Diäten machen dick

Schon vor 25 Jahrhunderten empfahl Hippocrates den Fettleibigen, weniger zu essen und sich mehr zu bewegen. Die Mehrzahl der Diäten ist jedoch zum Scheitern verurteilt, wenn man bedenkt, dass ein bis zwei Drittel des Gewichts im Jahr darauf und praktisch das ganze Gewicht nach fünf Jahren wieder erreicht ist. Zudem bedeuten wiederholte Zyklen von Gewichtszunahme und abnahme, dem sogenannten Jojo-Effekt, ein erhöhtes Risiko für Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Diese Jojo-Diäten sind besonders gefährlich für Personen, die gegenüber Fettleibigen nur ein leichtes Übergewicht haben. Während der Diät wird bei letzteren nämlich vor allem die Fettmasse verbrannt, während bei den ersten von der Fett- und Muskelmasse gezehrt wird. Die Fettzunahme ist schneller als diejenige der Muskeln. Wenn nach der Diät wieder das gleiche Gewicht wie vor der Kur erreicht ist, hat der Körper demnach auf Kosten der Muskelmasse Fett angesetzt.

Gewichtsverlust mit Vergnügen oder das Vergnügen, Gewicht zu verlieren

Können vor dem Hintergrund des Scheiterns der Diäten in einer Welt, in der die Nahrungsauswahl und der Druck der Werbung zu einem übermässigen Verbrauch verleiten und in der man sich je länger, je weniger körperlich anstrengt, noch Ratschläge erteilt werden? Wie kann man Hippokrates Gehör schenken? Die Vernunft würde uns eigentlich dazu führen, unser Essverhalten und unseren Lebensstil nach und nach zu verändern. In diesem Sinn könnten sieben einfache, sich auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse basierende Empfehlungen unser Interesse wecken.

- 1) Einen langsamen Gewichtsverlust anstreben.** Wenn Sie 20kg in 15 Jahren zugenommen haben, dann schätzt es Ihr Organismus nicht besonders, diese in 6 Monaten zu verlieren. Dies würde einen Ausgleichsmechanismus in Gang setzen, der Ihren Energieverbrauch verringert und Ihren Appetit erhöht. Es besteht also das Risiko, schnell und zudem in Form von Fett zuzunehmen, wenn Sie die Kur absetzen.
- 2) Opfern Sie Ihr Frühstück nicht.** Ein Frühstück wird medizinisch empfohlen, es erlaubt, das Fasten zu unterbrechen, um Kraft

und Konzentration für die morgendlichen Tätigkeiten zu schöpfen. Mehrere Untersuchungen haben in letzter Zeit aufgezeigt, dass Personen, die ein zu leichtes oder zu spätes Frühstück einnehmen, mehr Mühe haben, Gewicht zu verlieren.

3) Vermeiden Sie Süsses während des Frühstücks.

Das traditionelle Frühstück mit Weissbrot und Konfitüre, gezuckertem Kaffee oder industriell hergestelltem Orangensaft ist oft reich an raffiniertem Zucker. Nun erhöht dieser aber den Blutzuckergehalt (Glykämie), indem er die Insulinproduktion anregt. Das Hormon Insulin wiederum senkt in den darauffolgenden Stunden den Blutzuckerspiegel und ruft ein spätes Hungergefühl hervor. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass bei gleicher Anzahl eingenommener Kalorien die Person, die ein zuckerarmes Frühstück gegessen hat (Vollkornbrot, Naturjoghurt und Müesli ohne Zuckerzusatz, Eier...) an einem Mittagsbuffet weniger isst.

4) Machen Sie Wasser zu Ihrem Lieblingsgetränk.

Wasser enthält keine Kalorien. Vor dem Essen getrunken, kann es zudem wie ein Appetitzügler wirken, und da man weniger Durst hat, wird man während des Essens weniger Alkohol oder Süssgetränke trinken. Diese sollten ohnehin vermieden werden, da sie grosse Mengen raffinierten Zuckers enthalten.

5) Erhöhen Sie den Anteil an Früchten und Gemüse auf Ihrem täglichen Speisezettel.

So werden Sie nicht nur Ihre Zufuhr an Vitaminen, Antioxidantien, Fasern und Kalium erhöhen. Sie werden tendenziell auch weniger salzig essen und weniger Hunger nach dick machenden Nahrungsmitteln haben.

6) Bewegen Sie sich mehr, ohne unbedingt Sport zu machen.

Es geht hier nicht darum, sich in einem Fitnessclub einzutragen, sondern einfach darum, sich mehr zu bewegen, kleine, alltägliche Gänge zu fördern, eher die Treppe als den Lift zu benutzen, täglich einen 30-minütigen Verdauungsspaziergang zu unternehmen.

Zu guter Letzt, schlafen Sie mehr.

Die moderne Welt mit ihren spätabendlichen Fernsehsendungen und einer zunehmenden Nutzung sozialer Medien hat unsere Schlafdauer verkürzt. Zahlreiche Studien zeigen aber, dass eine verkürzte Schlafdauer besonders bei Kindern ein wesentlicher Grund für Fettleibigkeit ist.

Dies sind keine drastischen Massnahmen. Jede von ihnen sollte durchführbar sein. In ihrer Gesamtheit sollten sie Ihnen zu einer besseren Kontrolle Ihres Gewichts und, so hoffen wir doch, zu einer besseren Lebensqualität verhelfen.

Jean-Pierre Montani

Professor Jean-Pierre Montani ist ordentlicher Professor für systemische Physiologie. In dieser Funktion interessiert er sich für Herz-Kreislauf- und Nierenkomplikationen, die durch Fettleibigkeit hervorgerufen werden und für die Auswirkung der Ernährung auf die physiologischen Phänomene. Die Universität Freiburg ist für ihre Arbeit zum Thema Gewichtsprobleme anerkannt, sie organisiert alle zwei Jahre eine internationale Konferenz mit dem Fokus auf die Adipositas Forschung. Alle Ratschläge von Professor Montani stützen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse.

Aquinas

Sie zweifeln an der Unsterblichkeit der Seele? In fünf Minuten und 50 Sekunden zeigt ein YouTube-Videofilm auf, dass Ihre Seele unsterblich ist!

Isolde Cambournac, Doktorandin an der Theologischen Fakultät der Universität Freiburg kam zusammen mit anderen Studierenden auf die Idee, die Summa theologica von Thomas von Aquin auf YouTube zu stellen. Dazu zeichnet das Team kurze, fünf- bis zehnminütige Interviews mit Professoren verschiedener Universitäten (Freiburg, Paris, Rom) zu bestimmten Themen auf.

Als Biologin schätzt Isolde Cambournac ganz besonders die wissenschaftliche Vorgehensweise des «Doctor Angelicus», seine Fähigkeit, Fragen zu stellen und seinen Realismus. Er befragt die Wirklichkeit aus allen Blickwinkeln, geht vom Bestehenden aus, das er mit allen Mitteln der Vernunft und ohne Angst vor Widersprüchen analysiert.

Das Projekt ist dem Gedanken entsprungen, andere unter Beihilfe von Fachleuten an der Entdeckung der Summa theologica teilhaben zu lassen. Auf der Webseite www.aquinas.ch kann das Ergebnis der Arbeit des vollständig ehrenamtlichen Teams nachgelesen werden.

Stabübergabe im Sekretariat

Die Alumni und Freunde der Universität Freiburg haben ab dem 1. September 2017 einen neuen Geschäftsführer mit 40%-Anstellung: **Dr. Melchior Etlin**. Er studierte an der Universität Freiburg und schloss dort mit einem Doktorat in Sozial- und Politikwissenschaften ab. Dr. Etlin ist Geschäftsführer des Schweizerischen Katholischen Pressevereins und Lehrbeauftragter am Verbandsmanagement Institut der Universität Freiburg (VMI). Seit einigen Jahren ist er Vorstandsmitglied unseres Vereins und Verbindungsglied zu Alumni SES. Er kennt den Verein Alumni und Freunde UniFR daher sehr gut. Melchior Etlin übernimmt ebenfalls die Geschäftsführung des Hochschulrates der Universität Freiburg, mit dem eine Vereinbarung unterzeichnet worden ist.



Die beiden Geschäftsführer: Melchior Etlin und Anne-Véronique Piller-Wiget



Mireille Kurmann-Carrel und Melchior Etlin

125 Jahre des Vereins Alumni und Freunde UniFR; Fortsetzung und Schluss:

Der Verein Alumni und Freunde der UniFR hat sich zu seinem 125 jährigen Jubiläum zwei Projekte vorgenommen: die Ergänzung zur Geschichte der ersten 100 Jahre seines Bestehens und eine neue Auflage des Mitgliederkatalogs.

Die Ergänzung der Geschichte ist abgeschlossen und der neue Band wird an der GV vom 17. November vorgestellt werden.

Der Verein hat aus Kostengründen darauf verzichtet, einen neuen Katalog zu drucken. Er wird jedoch alles daran setzen, das Online Verzeichnis zu verbessern und bietet seinen Mitgliedern für eine gezielte Suche nach anderen Mitgliedern die Dienste des Sekretariats an. Der Verein dankt all jenen, die sich die Mühe genommen haben, ihre Angaben zu ergänzen und so zur Verbesserung der Kartei beitragen.

Agenda

Nicht vergessen

Die Generalversammlungen der Vereine Alumni und Freunde der UniFR, Alumni SES und MedAlumni finden am **Freitag, 17. November 2017** statt.

Die Rednerin des anschliessenden öffentlichen Vortrags ist Absolventin der Universität Freiburg (lic. iur.): **Renata Jungo Brüngger** ist Vorstandsmitglied der Daimler AG und in dieser Funktion verantwortlich für das Ressort Integrität und Recht. Zu ihren Themen gehören unter anderem Ethik und Recht des autonomen Fahrens, Compliance und Datenschutz.

Professor **Emanuele Delucchi** vervollständigt den offiziellen Teil mit einem Kurzreferat zu Aspekten wo sich Mathematik und Fragen der Praxis treffen.

Zusammenarbeit mit anderen Alumni-Vereinen

Die Alumni und Freunde UniFR haben zwei neue Vereinbarungen unterschrieben: mit den Ehemaligen der Rechtswissenschaftlichen Fakultät, Alumni IUS Flex, und mit den Absolventinnen und Absolventen des heilpädagogischen Instituts der Universität Freiburg, VAF.

Helfen Sie uns, die Kartei unserer ehemaligen Studierenden à jour zu halten!

Per Mail <https://admin.unifr.ch/alumni/faces/pages/login.xhtml?rvn=1> oder mit dem unteren Antwort-Talon:

Persönliche Angaben

Vorname

Name

Name bei Studienabschluss

Adresse

Wohnort Land

Geburtsdatum

Tel. E-Mail

Fakultät und Diplom

Berufliche Angaben

Stellung

Unternehmen

Adresse

Ort

Tel. G

E-Mail