

Immer schon strebt der Mensch danach, sich und seine Umwelt zu verbessern. Gecoacht von Vordenker/innen, Philosoph/innen und religiösen Traditionen hat er sich aufgemacht zu neuen, vermeintlich besseren Ufern. Doch schadet der ständige Optimierungswunsch nicht schon mehr als er nützt? Haben wir vielleicht schon verloren, was den Menschen ausmacht und es noch nicht einmal bemerkt?

Der Artikel gibt Einblicke in einen Aspekt unserer Tagung „Bin ich gut genug?“ im Oktober (siehe Seite 53).

# BIN ICH GUT GENUG?

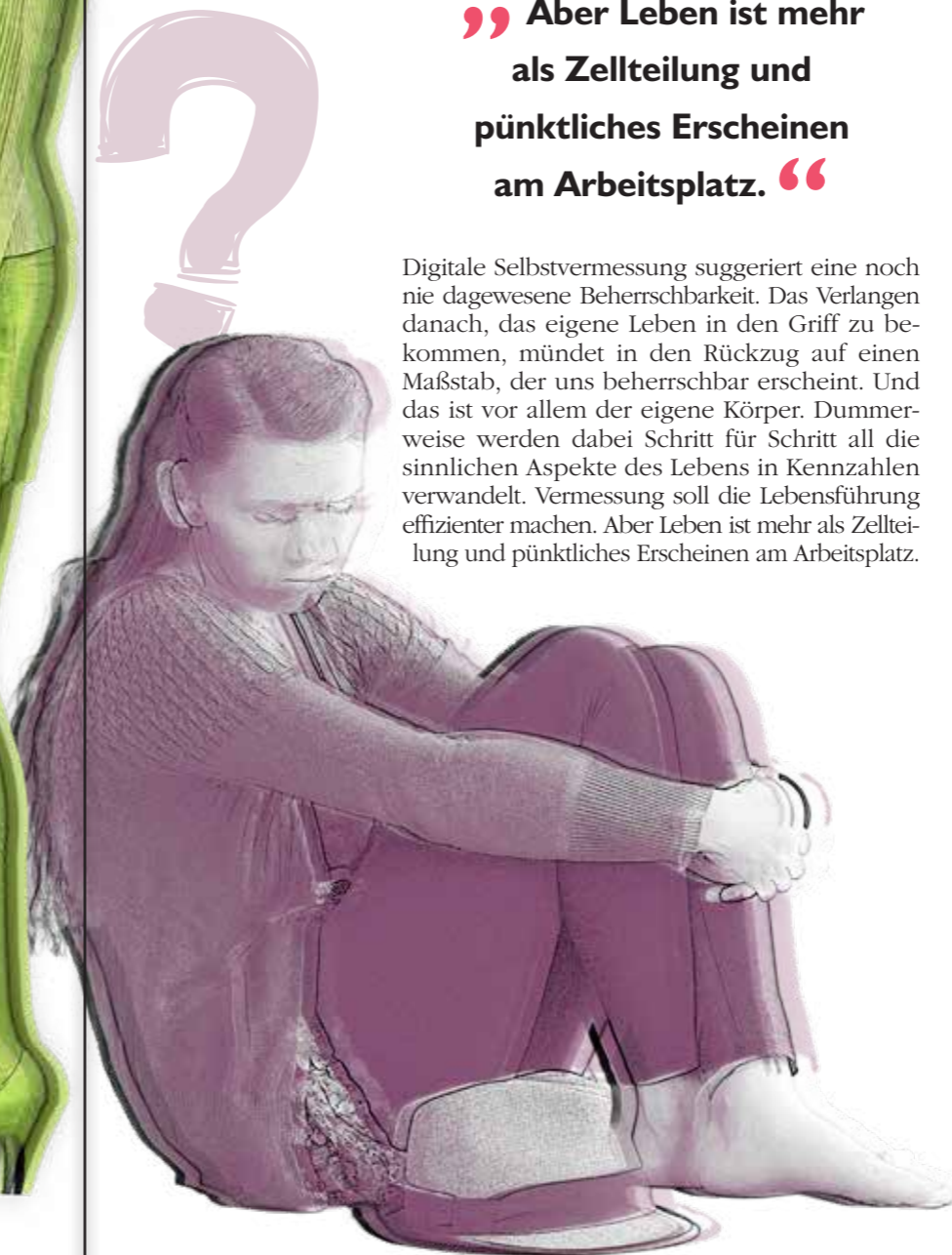
WARUM WIR AN ÜBEREFFIZIENZ LEIDEN UND WAS SICH DAGEGEN TUN LÄSST

Bin ich gut genug? Diese Frage ist nicht neu. Bereits um 1900 frequentierten übungswillige Menschen Sanatorien, um sich zu disziplinieren. Eine Antwort auf diese Frage war schon immer an eine Obsession der Vermessbarkeit gebunden. So wurden etwa in Max Birchers Klinik „Lebendige Kraft“ die Kalorien der Mahlzeiten auf eine Stelle nach dem Komma genau vermessen (Wirz, 2001). Müssen wir wirklich alles so genau wissen?

„ Was aber passiert, wenn das eigene Leben immer genauer vermessen und damit zurechenbarer wird? “

Zeitgenössische Technologien digitaler Selbstvermessung (Fitnessarmbänder, Smartwatches und Gesundheits-Apps) wirken auf den ersten Blick modern und als Erweiterung der persönlichen Freiheit. Dennoch erzeugen auch sie im Kern neue Normen der Gesundheit, Standards des Wohlbefindens und Konventionen der privaten Lebensführung. Sie spiegeln also die sozialen Erwartungen der Epoche.

Heute wird nicht nur der Kalorienverbrauch vermessen, sondern auch Schlaf, Schrittzahl und Sex (Selke, 2014). Im Wellness-, Fitness- und Gesundheitsbereich wird Selbstvermessung zudem immer öfter mit der Idee der Prävention gekoppelt. Was aber passiert, wenn das eigene Leben immer genauer vermessen und damit zurechenbarer wird? Und warum wird Selbstvermessung immer populärer?



## Der Maßstab des Beherrschbaren

Selbstvermessung lässt sich als Gegenreaktion zu grundlegenden Sinn- und Komplexitätskrisen moderner Gesellschaften verstehen. Dort, wo sich Menschen erschöpfen, wo ein Zusammenhang zwischen fehlender Regenerationsfähigkeit und mangelnder Leistung unterstellt wird, steigt die Bereitschaft zur Selbstkontrolle. Aber auch die Angst vor Misserfolg ist nicht neu. Schon in den 1920er Jahren stellte Siegfried Kracauer fest, dass Menschen Angst davor haben, als „Altware aus dem Gebrauch gezogen zu werden“ (Kracauer, 2013). In Krisenzeiten scheinen Menschen eher bereit zu sein, die eigene Lebensführung effizienter zu gestalten und sich zu optimieren. Gegenwärtig gelten Daten als das beste Hilfsmittel, um in Wettbewerbs- und Konkurrenzgesellschaften den Anforderungen an Selbstveredelung gerecht zu werden.

„ Aber Leben ist mehr als Zellteilung und pünktliches Erscheinen am Arbeitsplatz. “

Digitale Selbstvermessung suggeriert eine noch nie dagewesene Beherrschbarkeit. Das Verlangen danach, das eigene Leben in den Griff zu bekommen, mündet in den Rückzug auf einen Maßstab, der uns beherrschbar erscheint. Und das ist vor allem der eigene Körper. Dummerweise werden dabei Schritt für Schritt all die sinnlichen Aspekte des Lebens in Kennzahlen verwandelt. Vermessung soll die Lebensführung effizienter machen. Aber Leben ist mehr als Zellteilung und pünktliches Erscheinen am Arbeitsplatz.

„ Wer Kalorienverbrauch vermisst, kann noch lange nichts über innere Harmonie aussagen. “

Viele Realitäten des Lebens lassen sich nur bedingt durch Selbstvermessung einfangen. Wer Kalorienverbrauch vermisst, kann noch lange nichts über innere Harmonie aussagen. Viele soziale und physiologische Aspekte des Lebens entziehen sich der Kontrolle durch Zahlen.

Dennoch sammeln und teilen immer mehr Menschen Daten. Damit ist die Vorstellung verbunden, das eigene Leben ständig „unter Beweis“ stellen zu müssen. Der Nachteil dieser Strategie: Wir beginnen uns anders zu sehen, wenn wir uns auf der Basis von Daten beobachten. Dann sind wir als Lebendbewertung unterwegs. Wo verglichen wird, gibt es Verlierer.

So werden am Ende Leistungsträger von Leistungsverweigerern, Kostenverursacher von Kosteneinsparern, Gesunde von Kranken sowie Nützliche von Entbehrlichen getrennt. Wollen wir das?

## Technisierte Selbstsorge

Die Popularität der Selbstvermessung kann nur verstehen, wer auch den dazugehörigen gesellschaftlichen Kontext sieht. Der sorgende Sozialstaat ist ein Auslaufmodell. Er wird durch „ferngesteuertes Regieren“ ersetzt.

Indem Bürgerinnen und Bürger mehr Selbstverantwortung zugeschrieben wird, verändert sich deren Rolle zusehends. Zielgrößen des Sozial- und Gesundheitswesens werden immer datenbasierter und datengetriebener. Einerseits lassen sich Risikoparameter und Grenzwerte für fast alles festlegen. Andererseits wird das „präventive Selbst“ (Lengwiler/Madarász, 2010) dazu aufgefordert, sich unter allen Umständen vernünftig und erwartungsgemäß zu verhalten, um weder sich noch anderen (ökonomisch) zu schaden. Genau das ist aber nicht allen möglich.

Zahlenwerte, die Gesundheit und eine angemessene Lebensführung festlegen, entspringen dem digitalen Abbild eines „Norm-Menschen“. Die Perspektiven vulnerabler Menschen (also Personen mit ökonomischen, kulturellen, körperlichen, kognitiven oder sozialen Einschränkungen) werden dabei so gut wie nie berücksichtigt. ▶

” Durch digitale Technologien werden wir zu übereffizienten Menschen. “

**Auswege aus der Übereffizienz?**

Durch digitale Technologien werden wir zu übereffizienten Menschen. Die in Geräte einprogrammierten Normen, Werte und Ziele machen aus individuellen Lebensformen kopierte Existenzen, die sich an Höchstleistung und Störungsfreiheit zu orientieren haben. Solidarität, Fürsorge oder Verantwortung werden nach und nach ökonomisch kalkulierbar gemacht.

Im Gewand von „Pay-as-you-live“-Tarifen (PAYL) gewinnt diese Entwicklung gegenwärtig neue Dynamik. Tracker und Apps werden nicht nur zur Messung und Steigerung der gesundheitlichen Leistung oder zur Selbstoptimierung eingesetzt. Krankenkassen und -versicherungen bieten verstärkt Bonusprogramme oder Belohnungen an, wenn sie im Gegenzug dafür private Körperdaten ihrer Kunden erhalten. Dabei stellt sich die Frage, ob der Preis für die kurzfristige Verbesserung individueller Lebensstile nicht vielleicht langfristig die Zerstörung des kollektiven Solidaritätsgedankens sein wird.

Bin ich gut genug? Auch wenn Antworten auf diese Frage oftmals spielerisch gewonnen werden, sollten wir nicht übersehen, dass hier Anpassungszwänge organisiert werden. Die vermeintlich perfekte Passung zwischen technisierter Selbstsorge und der zeitgenössischen Gesundheits- und Selbstverantwortungslogik sollte daher kritisch in den Blick genommen werden. ■



Der Autor Stefan Selke ist Professor für das Lehrgebiet „Soziologie und gesellschaftlicher Wandel“ an der Hochschule Furtwangen (HFU). Als disziplinärer Grenzgänger ist Selke sowohl wissenschaftlicher Publizist, Buchautor und Blogger sowie häufig angefragter Gast in den Medien. In St. Virgil ist er als Referent auf der Tagung „Bin ich gut genug? Gesundheit und Wohlbefinden in Zeiten der Machbarkeit“ zu Gast (S. 53).

Quellen:  
Kracauer, Siegfried, Die Angestellten. Aus dem neuesten Deutschland, 2013.  
Lengwiler, Martin/Madarász, Jeannette (Hg.), Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik, 2010.  
Selke, Stefan, Lifelogging. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert, 2014.  
Wirz, Albert, Sanitarium, nicht Sanatorium. Räume für die Gesundheit. In: Sinnsuche und Sonnenbad. Experimente in Kunst und Leben auf dem Monte Verità. Hg. v. Andreas Schwab/Claudia Lafranchi, 2001, S. 119–138.



# ANERKENNUNG WIRKT!

„Anerkennung wirkt!“ lautet der Titel einer Tagung, die im Herbst in St. Virgil stattfinden wird. Es geht darum, die Rolle von Anerkennung und Wertschätzung vor allem für den betrieblichen Kontext auszuloten und Wege zu partnerschaftlichen Unternehmenskulturen aufzuzeigen. Warum man an einem Fokus auf Anerkennung in der Arbeitswelt nicht umhinkommt, erfahren Sie in diesem Beitrag. Aber Sie lesen auch, welche Tragweite dieses Thema angesichts aktueller gesellschaftlicher Umbrüche hat.



**Erwerbsarbeit und Leistung im Fokus**

Viel – vielleicht zu viel – dreht sich in unserem Leben um die Erwerbsarbeit und die entsprechenden Erwartungen, die in einer auf Leistung fokussierten Gesellschaft vorhanden sind.

Schon als Kinder lernen wir, dass Fragen nach der eigenen Zukunft unmittelbar und überwiegend mit Überlegungen zum angestrebten Beruf verbunden sind. Unsere Lehr- und Ausbildungspläne tragen das Ihre dazu bei: Immer stärker wird betont, dass die Schule dafür zu sorgen hat, Menschen auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten und jene Kompetenzen zu stärken, die in diesem Sinne verwertet werden können. Es gilt, leistungsfähig zu sein und die Bereitschaft zu besitzen, seine Fähigkeiten in die (wirtschaftlichen) Kreisläufe der Gesellschaft einzubringen. ▶



**Der Artikel und die Tagung sind entstanden im Rahmen des EU-Programms Erasmus+:**  
Strategische Partnerschaft zum Austausch guter Praxis

**Thema:** Psychosoziale Basisbildung

**Projektdauer:** November 2018 bis Oktober 2020

**Partnereinrichtungen:**

- St. Virgil Salzburg (Österreich)
- Bremer Volkshochschule (Deutschland)
- Bildungshaus Kloster Neustift (Italien)
- ErwuesseBildung Luxembourg (Luxemburg)
- VHS – Bildungsinstitut (Belgien)
- Volkshochschule Salzburg (Österreich)

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## Bin ich gut genug?

### ► Gesundheit und Wohlbefinden in Zeiten der Machbarkeit.

Gesundheits- und Fitness-Apps, tragbare Sensoren sowie die ständige Dokumentation von Lern- und Arbeitsleistung: Niemals zuvor gab es so viele Möglichkeiten, Wissen über unsere Gewohnheiten, unseren Lebensstil und Gesundheitszustand zu erlangen. Viele Menschen nutzen dieses Angebot mit dem Ziel, sich und ihre Fähigkeiten zu verbessern und ihr Wohlbefinden zu steigern. Auch im Gesundheitswesen sieht man Potential in den aktuellen technischen Entwicklungen und der Fülle an Daten, die so gewonnen werden.

Doch es gibt auch ein Unbehagen an diesen Trends. Denn der ständige Anspruch, sich zu verbessern, gesünder und verantwortungsbewusster zu leben, kann überfordern. In einer Gesellschaft, in der Selbstoptimierung zur Selbstverständlichkeit wird, wird das Leben des / der Einzelnen überschattet von der Frage: Bin ich wirklich gut genug?

In Vorträgen und Workshops werfen wir einen umfassenden Blick auf diese Themen und setzen uns mit den Chancen und Risiken der Trends zur Selbstoptimierung auseinander. ■

### Referierende u.a.

#### Günter Amesberger

Sportwissenschaftler, Psychologe, Universität Salzburg

#### Beate Muschalla

Psychologin und Ethnologin, TU Braunschweig

#### Gabriele Scheberan

Diätologin, Salzburg

#### Stefan Selke

Soziologe, Autor, Redner, Furtwangen

#### Sabine Würth

Sportpsychologin, Universität Salzburg

**Beitrag € 95,-** inkl. zwei Kaffeepausen

Kooperation mit Salzburger Gebietskrankenkasse

### Termin

Fr. 04.10.2019, 14.00 bis

Sa. 05.10.2019, 12.30 Uhr

Veranstaltungsnummer: 19-0131

## Schneller, gesünder, schöner

### ► Vom Sinn und Unsinn von Selbstverbesserung und Selbstkontrolle.

Vieles im Leben ist darauf ausgerichtet, Neues zu lernen und seine Fähigkeiten zu entwickeln. Um Ziele verwirklichen zu können, ist es zudem oft notwendig, eine Tätigkeit oder eine Praxis konsequent und regelmäßig auszuüben. Entsprechende Bestrebungen zur Selbstverbesserung sind sehr alt und mit verschiedenen Traditionen verbunden. Aktuell gibt es dank vielfältiger technischer Innovationen aber eine Vielzahl neuer Möglichkeiten, sich selbst zu optimieren und zu kontrollieren. Führen diese Entwicklungen wirklich dazu, dass wir erfolgreicher sind sowie mehr

Wohlbefinden und Gesundheit erlangen? Oder sind wir gerade dabei, vor lauter Selbstoptimierung in verschiedenen Lebensbereichen zu vergessen, worum es in einem guten Leben eigentlich gehen sollte? Solche Fragen stehen im Zentrum des Podiumsgesprächs. ■

### Podiumsgespräch

### Referierende u.a.



#### Stefan Selke

Soziologe, Autor, Redner, Furtwangen

**Beitrag € 8,-**

Kooperation mit Salzburger Gebietskrankenkasse

### Termin

Fr. 04.10.2019, 19.30 bis 21.00 Uhr

Veranstaltungsnummer: 19-1755