

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 22 (2015)  
**Heft:** 247

**Artikel:** Selftracking, Selbststeuerung, Selbstkultivierung  
**Autor:** Surber, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884394>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# SELFTRACKING, SELBSTSTEUERUNG, SELBSTKULTIVIERUNG

## Mit Juli Zeh, Joachim Bauer und Cheng Man-ching auf der Suche nach dem gesunden Leben. von Peter Surber

«'Selbst, selbst, selbst' lautet das Credo einer Religion ohne Gott, die den Einzelnen zum Schöpfer, moderner ausgedrückt: zum Designer der eigenen Person erhebt. 'Vermessen' ist nicht nur der Körper des Selbstquantifizierers, sondern auch der Anspruch, die totale Konzentration auf sich selbst müsse eines Tages zu Erlösung in Form von Wohlbefinden führen. Egozentrik als Biozentrik.» Oha. Da haben wirs. In den Senkel gestellt, wir Selbst-Verbesserer, Self-Enhancer, Ego manen. Der Beitrag, in dem die obigen Sätze stehen, trägt den Titel «Selbst, selbst, selbst». Autorin Juli Zeh, eine der unermüdlichsten Mahnerinnen in Sachen Daten-Autonomie, schreibt darin gegen den Quantifizierungssirrsinn und die damit drohende Kontrollierbarkeit des Menschen an.

Tatsächlich ist in der Skala der Werte das «Selbst» vermutlich noch nie so hoch gehandelt worden wie im 21. Jahrhundert. Aber ist das auch gesund – gesund für den Einzelnen, gesund für die Umwelt, für die Welt?

Nein, nein, nein, meint Zeh: «Selbstvermessung ist das Gegenteil von Selbstvertrauen. In dem Wunsch, die eigene Existenz möglichst restlos zu beherrschen, drückt sich vor allem die Angst aus, als Individuum in der grossen weiten Welt der schönen und schrecklichen Möglichkeiten verloren zu gehen. Wir sind alle fehlerhaft. Wir bestehen zu einem grossen Teil aus Schwächen. Der kleinste Zufall besitzt die Macht, uns zu vernichten. Das Sammeln von Informationen schützt nicht dagegen. Bei Tageslicht betrachtet, ist es nicht mehr als der Versuch, der eigenen Sterblichkeit nicht ins Auge zu blicken.»

### Das Selbst sitzt im Stirnhirn

Was dieses «Selbst» ausmacht, damit beschäftigt sich die Menschheit spätestens, seit in der Renaissance die Idee eines selbst- und nicht mehr fremd-, nämlich gottbestimmten Individuums aufgekommen ist. Spezialisiert hat sich darauf, Jahrhunderte später, die Psychoanalyse. Und neuerdings suchen auch die Neurologen danach. Zu ihnen gehört Joachim Bauer, Arzt und Bestsellerautor. Sein jüngstes Buch heisst *Selbststeuerung*, es geht darin um nichts Geringeres als um «Die Wiederentdeckung des freien Willens».

«Selbststeuerung ist ganzheitliche Selbstfürsorge», das ist Bauers Credo. Damit steht es nach seiner Diagnose aber weitherum schlecht. Der moderne Mensch lässt sich durch eine Vielzahl von äusseren und inneren Einflüssen vom Königsweg der Selbstbestimmung abbringen. Neurologisch lässt sich dies als Zweikampf zwischen zwei Hirnregionen beschreiben: dem Trieb- oder Basissystem im Stammhirn, das für Affekte, Impulse und ähnliche elementare Regungen zuständig ist, und dem entwicklungs geschichtlich späteren präfrontalen Cortex PFC, dem sogenannten Stirnhirn. Letzteres ist laut Bauer «die neurobiologische Adresse des freien Willens».

Konsum, Konformismus, Stress: Das ist für Bauer die Trias der Feinde der Selbstkontrolle. Die Beispiele sind Legion: Wer Stress hat, ist anfällig für kurzfristige, ersatzweise befriedigende Belohnungshandlungen, deren vermeintlich positive Wirkung sich rasch ins Negative verkehrt. Wer ungesund lebt, raucht, trinkt, sich zu wenig bewegt, ist ein Opfer

fehlender Selbstkontrolle. Durch Überfütterung, Überwachung und Bevormundung schwächt die moderne Konsumgesellschaft unsere Selbststeuerung. Genussmittel ebenso wie Medienprodukte bieten ein Verführungs-, Sucht- und Belohnungspotential, das Bauer in den schwärzesten Farben malt.

Entsprechend gilt es, die Selbststeuerung zu stärken und zu fördern, angefangen beim Kleinkind ab zwei Jahren bis ins Alter, im gesunden Zustand, jedoch insbesondere auch bei ernstesten Krankheiten: «Gekonnte Selbststeuerung ist nicht nur der Schlüssel zu persönlicher Zufriedenheit, zu gelingendem Leben und zu eudaimonischem Glück. Sie ist auch eine mächtige medizinische Heilkraft und die Grundlage jener inneren Widerstandskräfte, die unseren Körper für die Auseinandersetzung mit Erkrankungen – Krebs, Krankheiten des Herzens und Demenzerkrankungen eingeschlossen – wappnen.»

Bauer ist unter anderem mit der Theorie der Spiegelneuronen bekannt geworden. Klassisches Beispiel: Wenn Du Dich in den Finger schneidest, tut es mir beinahe weh, als wärs mein eigener Finger. Mit blosser Einbildung oder Magie, wie Bauer gelegentlich vorgeworfen wird, habe das nichts zu tun, vielmehr mit «emotionaler Ansteckung» und nachweisbarer biochemischer Resonanz. Lebewesen sind keine biologischen Maschinen, sondern kommunizierende Systeme, und dies vom Gefühlshaushalt bis in die Gene und vom Ich bis zum Du. Nimmt man das ernst, so tragen zu einem gesunden Lebenswandel oder zu einem Heilungsprozess bei Krankheit nicht nur Körper und Geist des Individuums ihren Teil bei, sondern auch das soziale Netzwerk. Wer ohne Resonanz bleibt, verkümmert. «Eine der stärksten Drogen für den Menschen ist der andere Mensch», schreibt Bauer.

### Mit Herz und Wirbelsäule, nicht nur mit Kopf

So viel an Bauers Diagnosen bedenkenswert ist, so eindimensional setzt er auf die kontrollierende Ratio und schiebt dem «primitiveren» Stammhirn die Schuld an unmündigem und ungesundem Verhalten zu. Und so sehr er sich auch verwahrt dagegen, als genussfeindlich zu gelten oder mit der Schuldkeule zu hantieren, so nah ist seine Haltung an einem moralischen Rigorismus, der am Ende doch klar sagt, was gut und was schlecht, was gesund und was ungesund sei.

Zum Kopf aber gehört auch das Herz. Gewährsmänner und -frauen dafür gibt es unzählige. Einer könnte der T'ai-Chi-Meister Cheng Man-ching sein, der Mitte des letzten Jahrhunderts die chinesische Bewegungslehre auch im Westen bekannt gemacht hat. «Der Meister ist zu Hause» ist so ein Cheng-Satz – mit dem Meister ist das Herz gemeint. In seinen Texten spielt die «Beziehung zwischen Herz, Wirbelsäule und Selbstkultivierung» eine wichtige Rolle. «Spricht man von Wegen oder Methoden der Selbstkultivierung, so wäre es oberflächlich, die ausserordentliche Bedeutung der Wirbelsäule als Energiekanal ausser acht zu lassen», heisst es an einer Stelle, und an anderer: «Allgemein kann man sagen, dass das, was die Alten ‚die Brust grademachen und vorsichtig sitzen‘ nannten, mit der Arbeit der Selbstkultivierung zu tun hat.»

Für diese Selbstkultivierung wiederum ist das «Sinken des Ch'i» zentral, ungefähr zu übersetzen mit dem Sammeln der Kraft in der Körpermitte, was «ohne Verbissenheit, aber auch ohne Nachlässigkeit geübt» werden soll. «Die Methode ist einfach, wenn man das folgende beachtet: Erstens

lassen wir keinen Augenblick ungenutzt vergehen. Weiterhin sollte uns klar sein, welche Umgebung wir zu meiden haben und welche von Vorteil für unser Bemühen ist. Selbst die einfachsten Verrichtungen des täglichen Lebens – gehen, sitzen, liegen, sich ausruhen, sprechen, lachen, essen oder trinken – bieten Gelegenheit zur Pflege des Ch'i.» Und bei all dem «soll der Geist stillwerden», schreibt Cheng Man-ching.

Da tritt uns nochmal ein ziemlich anderes Selbst und Körper-Geist-Verständnis entgegen als im beneidenswert durchtrainierten «Self» der Körperoptimierer oder im bemerkenswert disziplinierten «Selbst» des Neurologen Bauer. «Wenn man aufrecht ist, gibt es keine Krankheit», schreibt Cheng Man-ching geradewegs. Und fügt trocken hinzu: «Wir brauchen uns des eben Gesagten nur bewusst zu bleiben, das genügt.»

Peter Surber, 1957, ist Saiten-Redaktor

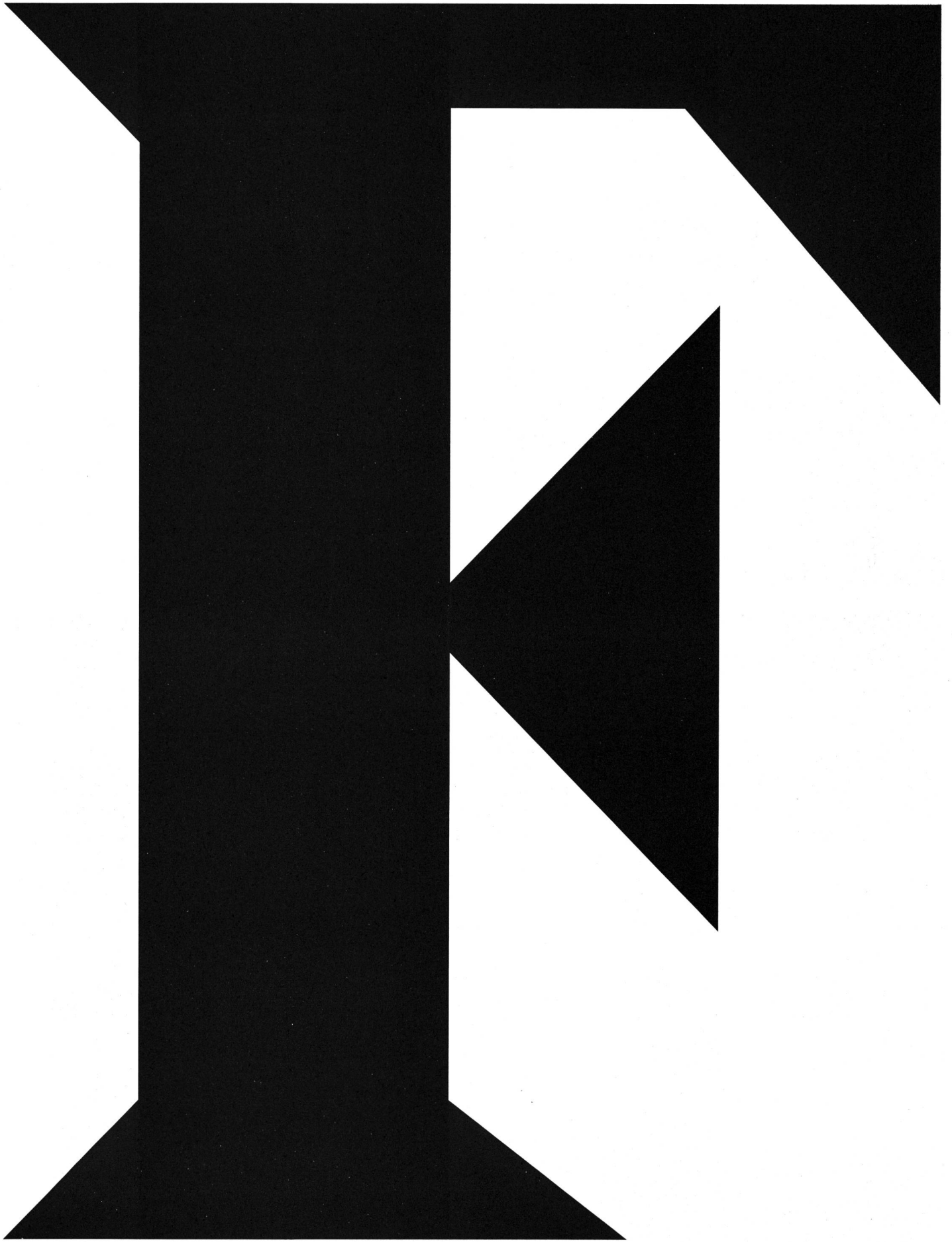
Juli Zeh: *Nachts sind das Tiere*,  
Schöffling Frankfurt 2014

Joachim Bauer: *Selbststeuerung*.  
*Die Wiederentdeckung des freien Willens*,  
Blessing München 2015

Cheng Man-ching: *Dreizehn Kapitel zu T'ai chi*  
*Ch'uan – Das Wissen des Meisters*, Sphinx Basel  
1986 (verfasst 1946)



Die Aufgabe war nicht leicht. Will man in den USA fotografieren, so kommt zuerst in aller Regel die Frage: Haben Sie eine Bewilligung? So jedenfalls hat es Jiří Makovec erlebt, als er in New York für Saiten ins Fitnesscenter ging. Die alte Bilderscheu, längst vergangen geglaubt, taucht unter den Bedingungen der Kontrollgesellschaft in neuer Form wieder auf. Die Erfahrung passte gewissermassen zum Thema dieses Hefts – und Jiří Makovec ist dann doch noch zu seinen Bildern gekommen. Der gebürtige Tscheche arbeitet im Sitterwerk St.Gallen, lebt in St.Gallen und New York, hat 2014 einen städtischen Werkbeitrag und 2015 einen solchen des Kantons erhalten, und sagt: «Ich fotografiere und filme Leute, Umgebungen und Situationen. Die meisten Bilder sind weder geplant noch inszeniert. Sie sind letztlich eine persönliche Reflexion meiner Umgebung.»



22. August - 20. September 2015

# UNWAHRSCHEINLICHE MOEGLICHKEITEN

Mit Beiträgen von Bernard Tagwerker, Emil Müller, Mina Monsef, Rolf Bossart, Theres Senn und dem Reisebüro ZündWerk von Daniela Villiger und Regula Pöhl

Vernissage Fr 21. August, 18.30 Uhr mit Marc Jenny (Bass)

Öffnungszeiten

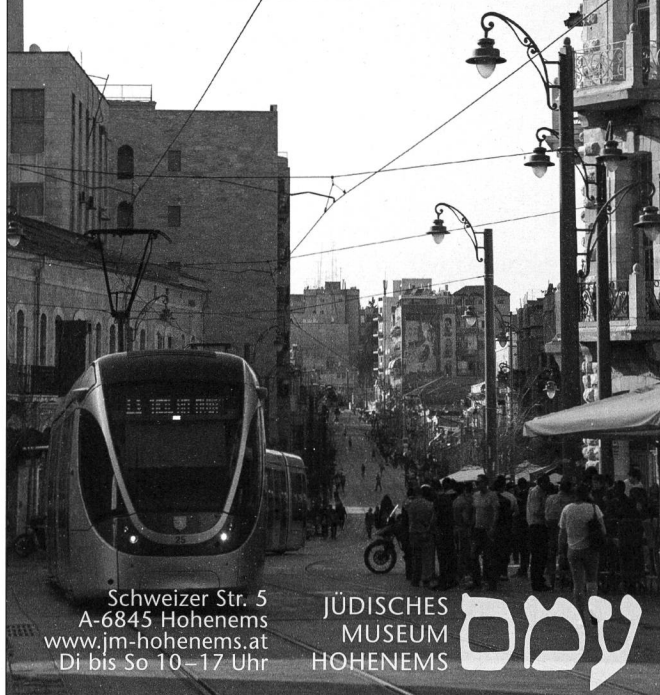
Mi - Sa 14 - 17 Uhr / So 10 - 17 Uhr

[www.ereignisse-propstei.ch](http://www.ereignisse-propstei.ch)

EREIGNISSE  
PROPSTEI ST. PETERZELL

# Endstation Sehnsucht

Eine Reise durch Yerushalayim-Jerusalem-Al Quds  
Jüdisches Museum Hohenems  
10. Mai 2015 - 14. Februar 2016



Schweizer Str. 5  
A-6845 Hohenems  
[www.jm-hohenems.at](http://www.jm-hohenems.at)  
Di bis So 10 - 17 Uhr

JÜDISCHES  
MUSEUM  
HOHENEMS

דמו

# COMEDIA



Katharinengasse 20, CH-9004 St.Gallen,  
Tel./Fax 071 245 80 08, [medien@comedia-sg.ch](mailto:medien@comedia-sg.ch)

**SAMSTAG 18. JULI VON 15 UHR BIS 17 UHR:  
FLURIN VON SALIS SIGNIERT BEI UNS SEINEN  
BRANDNEUEN COMIC DER MONT VENTOUX  
(EDITION MODERNE).**

**FREITAG 21. AUGUST UM 20 UHR:  
PATRICK KUPPER STELLT ALS AUTOR UND MITHERAUSGEBER  
DAS BUCH DIE NATURFORSCHENDEN. AUF DER SUCHE NACH  
WISSEN ÜBER DIE SCHWEIZ UND DIE WELT, 1800-2015  
(VERLAG HIER UND JETZT) VOR.  
EINE VERANSTALTUNG IM RAHMEN VON  
SCNAT FORSCHUNG LIVE.**

[www.comedia-sg.ch](http://www.comedia-sg.ch) mit unseren Buch-, Comic/Manga- und WorldMusic-Tipps und dem grossen Medienkatalog mit **E-Shop!**