

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 47 (2021)

**Heft:** 1

**Artikel:** Selbstoptimierung als Ausdruck der Leistungsgesellschaft

**Autor:** Hafen, Martin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953571>

### **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:** 13.04.2026

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

# Selbstopoptimierung als Ausdruck der Leistungsgesellschaft

2021-1  
Jg. 47  
S. 4 - 12

**Die moderne Gesellschaft basiert auf den Prinzipien der Aufklärung: der Freiheit, der Gleichheit und der Brüderlichkeit. Diese Prinzipien sollen es den Individuen ermöglichen, sich durch Leistung eine gute gesellschaftliche Position zu erarbeiten. Dieses Versprechen wird bis heute für viele Menschen nur ansatzweise eingelöst. Noch immer beeinflussen die Herkunftsbedingungen, die Hautfarbe, das Geschlecht und andere personale Faktoren die individuellen Inklusionsmöglichkeiten. Die unterschiedlichen, teilweise schädlichen Formen der Selbstopoptimierung können als Versuch gesehen werden, die eigene Position im Wettbewerb um die knapp bemessenen Inklusionschancen zu verbessern.**

**MARTIN HAFEN**

Prof. Dr., Sozialarbeiter und Soziologe, Dozent an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Werftstr. 1, CH-6002 Luzern, Tel. +41 (0)41 367 48 84, martin.hafen@hslu.ch, www.fen.ch

## Einleitung

«Informationsgesellschaft», «Spaßgesellschaft», «Risikogesellschaft», «Wegwerfgesellschaft», «Erlebnisgesellschaft», «Beschleunigungsgesellschaft», «Wissensgesellschaft», «Dienstleistungsgesellschaft» – die (post)moderne Gesellschaft nutzt immer neue Begriffe, um Tendenzen und Kontextbedingungen ihrer eigenen Entwicklung zu beschreiben. In die Reihe dieser «Bindestrichgesellschaften» (Marshall 1992) gehört zweifelsfrei auch die «Leistungsgesellschaft». Die Bedeutung, die «Leistung» im formalen Bildungssystem und im Erwerbsleben zugemessen wird, ist kaum zu überschätzen. Kaum zu übersehen sind auch die Auswirkungen, die der Leistungsdruck für die Individuen mit sich bringt.

In diesem Text soll das Phänomen «Leistungsgesellschaft» aus der Perspektive der soziologischen Systemtheorie (Luhmann 1994; 1997) analysiert werden. Den Ausgangspunkt für diese Analyse bildet ein Thema, das in engem Zusammenhang mit der Leistungsgesellschaft steht und das die Prävention im Allgemeinen und die Suchtprävention im Besonderen zunehmend beschäftigt: die Selbstopoptimierung in all ihren unterschiedlichen Facetten. Entsprechend wird der Text eingeleitet mit der Darstel-

lung der wichtigsten Formen und Folgen von Selbstopoptimierung. Anschliessend werden die Phänomene «Leistungsgesellschaft» und «Selbstopoptimierung» mit den Mitteln der Systemtheorie analysiert und zueinander in Beziehung gestellt. Abgeschlossen wird die Analyse mit einigen Gedanken zur Bedeutung dieser Ergebnisse für die (Sucht-)Prävention im Speziellen und die Gesellschaft im Allgemeinen.

## Die Voraussetzungen der Selbstopoptimierung

Schaut man sich die Entwicklung des Menschen in den ca. zwei Millionen Jahren an (vgl. Harari 2013), so scheint es evident, dass die kontinuierliche Verbesserung der eigenen Fähigkeiten, der produzierten Artefakte und der Lebensumstände eine Eigenart der menschlichen Spezies ist, die sie von anderen Lebewesen unterscheidet. Phänomene wie die Massenvernichtung «unwerten Lebens» im zweiten Weltkrieg oder die Klimaerwärmung mit ihren Folgen zeigen überdeutlich, dass dieses Streben nach Optimierung für die Menschheit und andere Spezies neben Verbesserungen auch desaströse Folgen zeitigen kann. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts erweitern sich die Möglichkeiten zur Selbstopoptimierung für immer mehr Menschen. Eine Voraus-

setzung dafür ist der durchschnittlich gesteigerte Wohlstand, von dem in den industrialisierten Ländern, aber auch in den «Schwellenländern» immer mehr Menschen profitieren. Weiter haben sich auch die Lebensbedingungen in den ärmsten Ländern der Welt in den letzten Jahrzehnten massgeblich verbessert. So weist Rosling (2019) anhand der weltweit verfügbaren Statistiken nach, dass sich die extreme Armut entgegen der allgemeinen Einschätzung in den letzten Jahrzehnten deutlich reduziert hat, sich das Bildungsniveau der weiblichen Bevölkerung auf dem Planeten drastisch verbesserte und die Impfquote von kleinen Kindern aktuell auf ca. 80 % weltweit angestiegen ist.

## *Ich kaufe, also bin ich*

Der durchschnittlich gestiegene Wohlstand verlängert die Lebenserwartung der Ärmsten und verbessert ihre Lebensqualität. Für die Wohlhabenden erweitert er zusätzlich die Konsummöglichkeiten in Richtung dessen, was Hochstrasser (2013) als «Konsumismus» bezeichnet, den Konsum um seiner selbst Willen. Konsum ist denn auch – zumindest für die Menschen in den wohlhabenderen Staaten – ein Mittel zur Selbstopoptimierung. Wie heute in den sog. «Entwicklungsländern» hatte im Mittel-

alter und in der frühen Neuzeit nur ein sehr kleiner Teil der Bevölkerung die Möglichkeit, sich mehr als das Allernotwendigste (Kleidung, Essen, Wohnen) zu leisten. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts beginnt die Schicht der wohlhabenden Menschen mit der zunehmenden Bedeutung des Privateigentums zu wachsen (Veblen 1986). Die Geschichte der «Mode» zeigt, dass sich immer grössere Bevölkerungsgruppen andere Formen von Kleidung leisten können als die Arbeitskluft und die Ausstattung für den Sonntag und die Festtage. Mit der Kleidung, aber auch mit vielen anderen Konsumgütern (Autos, exotische Urlaubsdestinationen, aufwändige Hobbies etc.) beginnen sich im sozialen Vergleich mit anderen die «feinen Unterschiede» herauszukristallisieren, die zu einem wichtigen Element des sozialen Status von Individuen werden und die zeigen, dass ästhetischer Geschmack nicht eine individuelle Eigenschaft, sondern sozial vermittelt ist (Bourdieu 1982).

#### *Die Paradoxie der Mode*

An der Mode, aber auch an vielen anderen Konsumgütern offenbart sich dabei eine Paradoxie, die perfekt mit dem Wachstumsprinzip der kapitalistischen Gesellschaft korrespondiert: Zum einen ist die Mode ein Mittel, um sich von anderen zu unterscheiden, also ein Mittel zur sozialen Distinktion. Zum anderen ist sie ein Massenphänomen, also ein Phänomen der Gleichheit. Spätestens dann, wenn alle stylisch zerrissene Jeans tragen, braucht es etwas Anderes, um sich über die Kleidung von anderen zu unterscheiden – zum Beispiel «Eco-washed Denim»-Jeans mit Grasflecken, wie sie «Gucci» zum Preis von Fr. 750.- neuerdings anbietet.<sup>1</sup> Genauso reicht es schon lange nicht mehr aus, Tennis oder Golf zu spielen, um dem eigenen Status Ausdruck zu verleihen. Die Malediven sind längst ein Ziel des Massentourismus, und irgendwann werden auch die überbreiten SUVs aus dem Stadtverkehr verschwinden, weil man mit ihnen im sozialen Anerkennungswettbewerb einfach keine Punkte mehr gewinnen kann und die Fahrzeuge in den engen Strassen einer Stadt unpraktisch sind.

#### **Der Körper im Fokus der Selbstoptimierung**

Die Möglichkeiten der Selbstoptimierung, die der gewachsene Wohlstand mit sich bringt, beschränken sich natürlich nicht auf statusrelevante materielle Güter und Dienstleistungen. Auch der Körper bietet eine Reihe von Optimierungsmöglichkeiten. Gemäss der Internationalen Gesellschaft für ästhetische plastische Chirurgie ISAPS (2019) haben die chirurgischen Operationen in diesem Bereich zwischen 2014 und 2018 weltweit um 15 % zugenommen, während die nichtchirurgischen Eingriffe (Botoxbehandlungen etc.) um 24,5 % angestiegen sind. Bei beiden Formen der ästhetischen Chirurgie ist die Klientel mit deutlich über 80 % weiblich, aber auch Männer nehmen diese Angebote in steigendem Ausmass wahr.

#### *Die Schnittstelle von Körper und Technik*

Ein etwas anderes Feld der körperbezogenen Selbstoptimierung bieten die Erregenschaften an der Schnittstelle von Körper und Technik. Herzschrittmacher, Ersatz für abgetrennte Gliedmassen und Rollstühle gibt es schon lange, aber schon heute ermöglichen Exoskelette und präzise Neurostimulationen querschnittsgelähmten Menschen, sich autonom zu bewegen und die Diagnostik von gesundheitsrelevanten körperlichen Prozessen mittels Sensoren oder gar eingebauten Computerchips wird immer mehr zum Standard. Diesen medizinisch bedingten Optimierungsmöglichkeiten stehen neuronale Implantate zur Leistungssteigerung und zur Gefühlsregulierung gegenüber. Dazu kommen die wachsenden Möglichkeiten der Gentechnologie zur Verbesserung menschlicher Eigenschaften und Fähigkeiten – bis hin zur Konzeption von «Designerbabys». Diese Möglichkeiten sind bei weitem noch nicht ausgeschöpft, mit allen ethischen Implikationen, die das mit sich bringt (Weinberger 2012). Vielleicht (noch) nicht das «ewige Leben», aber doch eine deutlich verlängerte Lebensspanne scheint möglich – zumindest für diejenigen, die sich die entsprechenden Technologien und Eingriffe leisten können (vgl. dazu Harari 2015).

#### *Die Dosis macht das Gift*

Neben diesen futuristisch anmutenden Optimierungsmöglichkeiten gibt es eine Reihe von alltagstauglichen Formen, den Körper und sein Aussehen zu gestalten. Die Zunahme der Fitnesszentren und die fortschreitende Diversifizierung der Angebote im Ernährungsbereich sind ein Beleg dafür. Dabei ist klar, dass Körpererzüchtung mittels Kraft- oder Ausdauertraining und ausgewogene Ernährung aus gesundheitsförderlicher Perspektive in mancher Hinsicht positiv zu bewerten sind. Wenn man jedoch bedenkt, dass 6,4 % der Männer in den westlichen Ländern trotz der drohenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen (z. B. Herzinfarkte) schon über einen längeren Zeitraum Anabolika konsumiert haben (bei den Frauen sind es 1,6 %) (Hernandez-Guerra et al. 2019), dass nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Breitensport (mit grosser Dunkelziffer) gedopt wird (Gähwiler et al. 2017) oder dass sich das Bemühen, sich gesund zu ernähren, zu einer eigentlichen Sucht (Orthorexie) entwickeln kann, dann wird klar, dass auch eine an sich erwünschte und «gesunde» Optimierung negative Folgen zeitigen kann.

#### *Die Optimierung der Psyche*

So wie der Körper kann auch das psychische Empfinden optimiert werden. Neben den natürlichen bewusstseinsverändernden Substanzen, die seit Jahrtausenden zur Veränderung psychischer Prozesse eingesetzt werden und den im Labor hergestellten «Designerdrogen», gibt es heute eine Vielzahl von Medikamenten, die es erlauben, die psychische Befindlichkeit ohne begleitende Rausch Erfahrung zu verbessern. Sog. «Stimmungsaufheller», eine Form von Antidepressiva, werden von Erwachsenen und immer mehr auch von Jugendlichen in zunehmendem Ausmass eingesetzt (Read et al. 2019), obwohl ein nachgewiesener Zusammenhang zwischen dem Konsum dieser Medikamente und Suiziden nachgewiesen ist (Kamat et al. (2014)).<sup>2</sup> Neben der medikamentösen Optimierung des Gefühlsempfindens werden (v. a. unter Studierenden) auch Medikamente eingesetzt, welche die Konzentrationsfähigkeit und die kog-

nitive Leistungsfähigkeit steigern. Die Verbreitung des nicht medizinisch indizierten Gebrauchs dieser Substanzen nimmt zu, ist aber insgesamt (zumindest in der Schweiz) noch gering (Maier et al. 2016). Das mag damit zusammenhängen, dass die Wirksamkeit der heute verfügbaren Medikamente zur kognitiven Leistungssteigerung für Personen ohne medizinische Indikation noch relativ beschränkt ist.

### Die digitale Vervielfältigung der Vergleichsmöglichkeiten

Die meisten Formen der Selbstoptimierung werden durch die in den letzten Jahrzehnten rasend schnell erfolgte Digitalisierung der Gesellschaft gefördert. Nicht nur, dass man sich über das Internet über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Selbstoptimierung informieren und dazu notwendige Produkte und Dienstleistungen kaufen kann; das Internet bietet insbesondere über soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook oder TikTok auch Vergleichsmöglichkeiten von bislang unerreichter Vielfalt. Das «Ich», das sich über den Kontakt mit dem «Du» bildet (Buber 1997), hat plötzlich eine riesige Vielfalt von «Dus» gegenüber, welche die eigenen Beiträge in den Netzwerken bewerten und Zuneigung, Gleichgültigkeit oder (wie z. B. im Fall von Cyber-Mobbing) Hass kommunizieren. Die Vergleichsmöglichkeiten, die diese Vervielfältigung potenzieller sozialer Kontakte mit sich bringt, können gerade Jugendliche bei ihrer Identitätsbildung unter grossen Druck setzen. Zu diesem Druck trägt bei, dass die Selbstdarstellungen im Netz die positiv bewerteten Aspekte einer Person (Schönheit, Schlankheit, interessante Persönlichkeit, Erlebnisse, Kleidung etc.) übermässig betonen, wozu nicht zuletzt die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung beitragen. Das Individuum wird entsprechend mit einer schillernden Welt konfrontiert, mit der es in vielen Hinsichten nicht mithalten kann. Dieser Vergleich des eigenen «Alltags-Ichs» mit den auf Perfektion getrimmten «Dus» im Netz steigert die Wahrscheinlichkeit der Unzufriedenheit mit sich selbst (z. B. seinem Körper). Das kann in Kombination mit ausbleibender Anerkennung aus der digitalen Welt einen solchen Stress aus-

lösen, dass sich daraus psychische Probleme ergeben, die dann mit Begriffen wie «Facebook-Depression» beschrieben werden (Yoon et al. 2019).

### Weitere Möglichkeiten durch die Digitalisierung

Neben dem Vergleich mit anderen eröffnet die Digitalisierung weitere Möglichkeiten. So kann man sich als «InfluencerIn» heute ein Einkommen erarbeiten, das die Bezahlung als Pflegefachfrau, als Kleinkinderzieher oder als Lagerist bei weitem in den Schatten stellt. Dabei sind sich viele UserInnen nicht bewusst, dass diese Ebene der Selbstvermarktung nur von einer verschwindend kleinen Minderheit erreicht wird, so wie das auch bei SpitzensportlerInnen der Fall ist, die im Rampenlicht stehen. Schliesslich bieten Onlinespiele wie «World of Warcraft» die Möglichkeit, das eigene «Ich» gegen eine virtuelle Identität in Form eines «Avatars» einzutauschen. Das eröffnet die Möglichkeit, in der virtuellen Welt die Anerkennung zu erhalten, die einem im «realen» Leben verwehrt bleibt. Gleichzeitig ist damit das Risiko verbunden, dass die beiden Welten so weit auseinanderdriften, dass ihre Integration im Alltag (d. h. in der «realen» Welt) kaum noch leistbar ist.

### Selbstoptimierung aus der Perspektive der Systemtheorie

Die Systemtheorie in der Tradition des deutschen Soziologen Niklas Luhmann (1927-1998) ist so abstrakt und leistungsfähig, dass sich mit ihrer Hilfe hoch komplexe Phänomene wie die Selbstoptimierung oder die Leistungsgesellschaft präzise beschreiben lassen. Eine solche Beschreibung ist weder die einzig mögliche noch die einzig richtige. Da die soziologische Systemtheorie den konstruktivistischen Theorien zugeordnet wird, wäre es geradezu paradox, wenn sie einen solchen Anspruch erheben würde. Konstruktivistische Theorien gehen bekanntlich davon aus, dass die Wirklichkeit immer eine konstruierte Wirklichkeit ist (Berger & Luckmann 1987). Da unterschiedliche (psychische und soziale) Systeme die Wirklichkeit unterschiedlich konstruieren, sind diese Wirklichkeiten immer kontingent, d. h. auch anders möglich. Diese Kontingenz ist

nicht absolut, denn es ist natürlich möglich, die Wirklichkeiten mittels Kommunikation aufeinander abzustimmen. Dadurch entstehen «intersubjektive» Wirklichkeiten, also Wirklichkeiten, die von vielen Systemen mehr oder weniger geteilt werden. Anders wäre soziale Ordnung gar nicht möglich. Die Wissenschaft ist dabei eine Konstruktionsinstanz neben anderen, wie die Politik, die Religion und andere Funktionssysteme auch. Dass Wissenschaft in professionellen Kontexten als primäre Referenz aufgeführt wird, hängt weniger damit zusammen, dass sie einen privilegierten Zugang zur «realen» Realität hat oder gar eine absolute «Wahrheitsinstanz» verkörpert, wie noch die Kirche im Mittelalter. Vielmehr beobachtet sie die (wie auch immer geartete) Realität systematischer und methodisch kontrollierter als andere Systeme, was die Beliebigkeit der Wirklichkeitskonstruktion einschränkt.

### Selbstoptimierung als Konstruktion

Beschreibt man ein Phänomen wie «Selbstoptimierung» aus der Perspektive einer konstruktivistischen Theorie, dann ist klar, dass Werte und Eigenschaften wie Schönheit, Gesundheit, Intelligenz, Leistungsfähigkeit immer Konstruktionen von sozialen und psychischen Systemen sind. Diese Systeme beobachten die Welt auf Basis ihrer Strukturen und beeinflussen sich dabei gegenseitig. So ist es zu erklären, dass sich z. B. das Schönheitsideal in der Gesellschaft über die Zeit hinweg immer wieder verändert und sich auch in der Gegenwart in unterschiedlichen kulturellen Kontexten unterscheiden kann. Dabei ist es nicht einmal notwendig, dass sich eine Mehrheit an einem Ideal orientiert. So findet wohl die Mehrheit der Bevölkerung mit Anabolika vollgepumpte Bodybuilder oder anorektisch aussehende Models alles andere als schön, während sich doch eine substanzielle Minderheit an diesen Körperidealen orientiert.

### Das System und seine relevante Umwelt

Die konstruktivistische Ausrichtung der soziologischen Systemtheorie gründet auf dem Begriff der Beobachtung, verstanden als das «Bezeichnen im Kontext einer Unterscheidung» (Luhmann 1997:



92f.). Wann immer etwas (z. B. «Schönheit» oder «Gesundheit») bezeichnet wird, erfolgt diese Bezeichnung im Unterschied zu dem, was durch die Bezeichnung ausgeschlossen wird (z. B. «Hässlichkeit» oder «Krankheit»). Diese unterscheidungstheoretische Ausrichtung der Systemtheorie ist auch der Grund dafür, dass ein «System» in dieser Theorie nicht als Entität (als «etwas für sich Seiendes»), sondern als Differenz verstanden wird – als Differenz von System und Umwelt. Man kann sich das vorstellen wie ein Loch, das erst durch seinen Rand zu einem Loch wird, obwohl der Rand nicht zum Loch gehört, sondern dieses begrenzt. Exakt in diesem Sinn ist die Umwelt konstitutiv für die Existenz eines Systems, obwohl sie nicht zum System gehört. Diese Differenz von System und Umwelt ist das zentrale Element aller «systemischen» Ansätze. Sie gehen davon aus, dass ein System nur dann erfasst und zu Veränderungen angeregt werden kann, wenn seine relevante Umwelt in die Überlegungen und Aktivitäten einbezogen wird.

### *Die unterschiedlichen Systemebenen*

Luhmann (1994: 15f.) unterscheidet auf dieser Basis organische, psychische und soziale Systeme, die füreinander relevante Umwelten darstellen, aber – als Systeme – doch eigenständig (autopoietisch) operieren. Das Unterscheidungskriterium für diese drei Systemtypen ist ihre unterschiedliche Operativität. Die psychischen Systeme reproduzieren sich über Gedanken und Wahrnehmungen. Das Gehirn ist eine organische Voraussetzung für diese psychischen Aktivitäten, ohne selbst über die Fähigkeit der Wahrnehmung oder gar des Denkens zu verfügen. Seine Operativität besteht aus der Verschaltung von Nervenzellen und der Übertragung von elektrischen Reizen über die Schnittstellen zwischen den Nervenzellen, den Synapsen. Die sozialen Systeme schliesslich sind auf diese organischen und psychischen Prozesse angewiesen, um sich selbst mittels ihrer eigenen Operationen – den Kommunikationen – reproduzieren zu können. Körper, Psyche und Soziales stehen demnach in einem sich laufend verän-

dernden System/Umwelt-Verhältnis. Sie beeinflussen sich gegenseitig, ohne sich determinieren zu können, da keines dieser Systeme mit seinen Operationen in die Operativität eines anderen Systems eingreifen kann.

### **Selbstop Optimierung – bio-psycho-sozial**

Die vorgängig beschriebenen Formen der Selbstop Optimierung ergeben sich allesamt aus dem unablässigen Zusammenspiel dieser drei Systemebenen, die für sich wechselseitig relevante Umwelten darstellen. So verändert Ritalin (ähnlich wie Kokain) den Neurotransmitterhaushalt im Gehirn eines Schülers mit ADHS dadurch, dass es den Dopaminspiegel in der Hirnflüssigkeit auf einem höheren Niveau hält. Diese Veränderung auf neuronaler Ebene führt im psychischen System zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit, was sich sozial dadurch auswirken kann, dass der betreffende Schüler den Unterricht weniger stört und bessere Prüfungen schreibt. Das wiederum macht positive Rückmeldungen von Seiten der Lehrkraft und der

Eltern wahrscheinlicher, was sich günstig auf die psychische Befindlichkeit des Kindes auswirken kann, etwa dadurch, dass seine Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt wird. Der Begriff «Neuroenhancement» beschreibt nun den Versuch, sich dieser Mechanismen auch ohne medizinische Notwendigkeit zu bedienen – wie oben beschrieben bis zum heutigen Zeitpunkt mit einem relativ geringen Wirkungsgrad.

### *Die Bedeutung des Körpers für die Inklusion*

Schönheitsoperationen, exzessives Krafttraining, Diäten oder Mode sind auf die Gestaltung des Körpers ausgerichtet. Das geschieht nicht zwingend, aber doch häufig mit Blick auf die Erhöhung sozialer Anschlussfähigkeit – sei dies mit Blick auf eine bestimmte Peergroup, das Eingehen einer Liebesbeziehung oder den beruflichen Erfolg. So ist durch die empirische Forschung hinlänglich belegt, dass Menschen, die dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, mehr Intelligenz und kognitive Leistungsfähigkeit zugeschrieben werden als denjenigen, die diesem Ideal nicht entsprechen (Talamas et al. 2016). Es ist demnach möglicherweise eine gute Entscheidung, in die Gestaltung des Körpers zu investieren, um eine bessere Stelle zu bekommen oder in den Lohnverhandlungen den Spielraum gegen oben zu verschieben. Neben den beschriebenen Formen der Selbstoptimierung gibt es fraglos eine grosse Vielzahl weiterer, weitgehend unspektakulärer Formen der Selbstoptimierung, z.B. wenn jemand eine Weiterbildung besucht, um die Chancen auf den Arbeitsmarkt zu erhöhen, oder mittels Meditation die Achtsamkeit verbessert.

### **Der «Mensch» und die Gesellschaft**

Um «Selbstoptimierung» mit der Leistungsgesellschaft in Zusammenhang zu stellen, soll als nächstes erläutert werden, wie die Systemtheorie das Verhältnis von Mensch und Gesellschaft konzipiert. Die Gesellschaft wird von Luhmann als (das grösste) Kommunikationssystem beschrieben. Da der Mensch mit seinem Körper und seiner Psyche nicht als Teil der Gesellschaft, sondern als relevante Umwelt verstan-

den wird, braucht es Begriffe, mit denen die Wiedereinführung des Menschen in die Kommunikation beschrieben werden kann. Diese Begriffe sind «Inklusion», «Person» und «soziale Adresse». Verkürzt lässt sich sagen, dass ein Mensch als Person in ein soziales System inkludiert und mit einer sozialen Adresse versehen wird (Hafen 2011).<sup>3</sup> Dieser Vorgang lässt sich am besten an einem Beispiel illustrieren. Im Unterricht wird eine Dozentin inkludiert, sobald sie einen Beitrag an die Unterrichtskommunikation leistet. Sie wird – anders ausgedrückt – vom sozialen System «Unterricht» als relevant erachtet. Ihre Inklusion ist geprägt durch die Erwartungen, die im System an sie gerichtet werden. Diese Erwartungen sind anders gestaltet als die Erwartungen, die an die Studierenden gerichtet werden. Wie die Erwartungen in einem sozialen System ausfallen, hängt oft in bedeutendem Mass von der Rolle einer Person ab, hier der Rolle als Dozentin, die Teil ihrer sozialen Adresse ist. Aber auch andere Aspekte der sozialen Adresse wie das Geschlecht, das Alter, die Herkunft oder das Aussehen können in einem System von Bedeutung sein und so die Kommunikation prägen. Wenn Schönheit, wie oben beschrieben, mit kognitiver Leistungsfähigkeit verbunden wird, so kann sich dies in der Kommunikation auswirken, und zwar nicht nur dort, wo es zu erwarten ist (z.B. bei einem Flirt oder einem Schönheitswettbewerb), sondern z.B. auch bei einem Bewerbungsgespräch für eine Arbeitsstelle. Schönheit wird demnach in diesem System zu einem Aspekt der sozialen Adresse. Entscheidend ist, dass jeder Mensch in jedem sozialen System eine andere Person ist und über seine soziale Adresse mit anderen Erwartungen konfrontiert wird. So ist die Dozentin in ihrer Familie nicht mehr Dozentin, sondern vielleicht Mutter und Ehefrau, was mit grundsätzlich anderen sozialen Erwartungen verbunden ist und entsprechend die Kommunikation beeinflusst.

### *Selbstoptimierung und Inklusionsfähigkeit*

Inklusion ist immer «Inklusion-im-Moment», also die momentane Relevanz-erachtung eines Menschen als Person

in einem konkreten sozialen System. Während des Unterrichts ist die Dozentin nicht in ihre Familie inkludiert – es sei denn, sie würde einen Anruf ihres Mannes oder eines der Kinder auf dem Mobiltelefon entgegennehmen. In diesem Moment wäre sie im Familiensystem inkludiert und nicht mehr im Unterrichtssystem, für das sie in diesem Moment wohl eine mehr oder weniger störende Umwelt darstellt. Von der Inklusion als operativem Geschehen ist die Inklusionsfähigkeit eines Menschen zu unterscheiden. Bei der Inklusionsfähigkeit handelt es sich um eine Schätzung künftiger Inklusionsmöglichkeiten. «Soziale Ungleichheit» kann aus dieser Perspektive als Ungleichheit hinsichtlich der Inklusionsfähigkeit verstanden werden, die sich aus einer eingeschränkten Adressabilität ergibt (ebd.). Aus systemtheoretischer Perspektive ist es die zentrale Aufgabe der Sozialen Arbeit, Menschen dabei zu unterstützen, nachhaltige Inklusionsprobleme (wie Erwerbslosigkeit, fehlende Geldmittel, Obdachlosigkeit etc.) zu beheben oder ihnen – im Sinne der Prävention – zuvorzukommen. Mit Blick auf das Thema dieses Textes lässt sich nun formulieren, dass Selbstoptimierung nicht allein, aber doch in vielen Fällen darauf ausgerichtet ist, die Inklusionsfähigkeit in bestimmte soziale Systeme zu verbessern. Darum bindet man sich für das Bewerbungsgespräch in einer Bank eine Krawatte um und lässt die Flipflops zu Hause.

### *Signatur und Gegenzeichnung*

Nun bietet eine situationsadäquate Kleidung noch keine Garantie, die angestrebte Stelle auch zu bekommen. Letztlich ist es immer das soziale System, das bestimmt, ob die erwünschte Inklusion erfolgt. Fuchs (2003) beschreibt diese Differenz von individuellen Inklusionsbemühungen und sozialen Inklusionsbedingungen mit dem Begriffspaar «Signatur/Gegenzeichnung». Die Signatur entspricht dem Versuch eines Menschen, seine Inklusion in einem sozialen System in seinem Sinn zu beeinflussen. Die Gestaltung des Körpers, die medikamentöse Stimulierung der Leistungsfähigkeit oder die Absolvierung einer Weiterbildung können in diesem Sinn als Formen der Signaturgestaltung verstanden wer-

den, die einer Verbesserung der Adressabilität und damit zu einer erhöhten Inklusionswahrscheinlichkeit beitragen sollen. Ob dieses Ziel erreicht wird, zeigt sich jedoch erst an der (kommunikativen) Gegenzeichnung im fokussierten sozialen System, das auf der Basis der eigenen Strukturen bestimmt, ob es dem Inklusionswunsch entspricht.

### Die Evolution der Gesellschaft

Wie in der Einleitung beschrieben, ist es das Ziel dieses Textes, das Phänomen «Selbstopтимierung» mit dem Phänomen «Leistungsgesellschaft» in Zusammenhang zu stellen und zu prüfen, wo es Schnittstellen und Differenzen zwischen den beiden Phänomenen gibt. Um sich der «Leistungsgesellschaft» anzunähern, soll in einem nächsten Schritt Luhmanns Konzept der funktionalen Differenzierung der Gesellschaft eingeführt werden (Luhmann 1997: 743ff.). Im Laufe ihrer Entwicklung hat sich die Gesellschaft immer wieder verändert. Drei Formen der gesellschaftlichen Strukturbildung waren vorherrschend: die segmentäre, die geschichtete und die funktional differenzierte. Die segmentären Gesellschaften herrschten während der Zeit, als nur wenige Menschen den Planeten bevölkerten und als Nomaden lebten (vgl. dazu auch Harari 2013). Bei diesen Gesellschaften handelt es sich um kleine Gruppen von Jägern und SammlerInnen, die nur selten mit anderen Gruppen in Kontakt kamen. Mit der zunehmenden Sesshaftigkeit der Menschen, die durch Ackerbau und Viehzucht ermöglicht wurde (ab ca. 10 000 v. Chr.), sowie der Bildung von grösseren Zentren (ab ca. 5000 v. Chr.) etablierte sich die Schichtung als zentrales Ordnungsprinzip. Eine sehr kleine Schicht privilegierter Männer aus Adel und Klerus lenkten die Geschichte, unterstützt durch eine ebenfalls zahlenmässig beschränkte Schicht von wohlhabenden Bürgern und der grossen Masse einer weitgehend rechtlosen Bevölkerung, die aus Frauen, Bauern, Soldaten und SklavInnen bestand.

### Funktionale Differenzierung und die Leistungsgesellschaft

Ungefähr in der Mitte des letzten Jahrtausends setzte ein gesellschaftlicher Entwicklungsprozess ein, der von Luh-

mann (1997) als «funktionale Differenzierung» bezeichnet wird. Im Zuge der funktionalen Differenzierung bilden sich in zunehmendem Mass tendenziell global wirkende Systeme heraus, die bestimmte Funktionen in der Weltgesellschaft erfüllen. So sorgt die Wirtschaft für die Bedürfnisbefriedigung durch die Bereitstellung von Gütern und Dienstleistungen oder die Wissenschaft sucht systematisch nach wahrheitsfähiger Erkenntnis. Politik und Recht bestimmen die soziale Ordnung in zunehmendem Mass nach demokratischen Prinzipien, und mit der Zeit etablieren sich weitere Systeme wie das Gesundheits-, das Sozialhilfe- und das Bildungssystem. Ein Höhepunkt dieser Entwicklung ist nach Ende des ersten Weltkrieges erreicht, wo viele Monarchien aufgelöst oder in ihrer Macht beschnitten werden. Der ganze Prozess ist begleitet durch eine massenhaft anfallende Bildung von Organisationen (Staaten im Kontext von Politik und Recht, Universitäten im Kontext der Wissenschaft, Banken und Handelshäuser im Kontext der Wirtschaft, Schulen im Kontext des Bildungssystems, Spitäler und psychiatrische Kliniken im Kontext des Gesundheitssystems etc.), wobei diese Organisationen nicht als Subsysteme der jeweiligen Funktionssysteme zu verstehen, sondern mit unterschiedlichen Systemen gekoppelt sind. So kümmert sich ein Spital nicht nur um die Gesundheit, sondern wird auch nach betriebswirtschaftlichen Prinzipien geführt.

### Das Prinzip der Vollinklusion und die Bedeutung von «Leistung»

Der ganze Prozess der funktionalen Differenzierung wird begleitet durch zwei sozialphilosophische Bewegungen, die von Europa ausgehen und als «Aufklärung» und «Humanismus» bezeichnet werden. Einer der wichtigsten Grundgedanken dieser Bewegungen ist die Idee, dass jeder Mensch Anrecht auf Bildung, soziale Sicherheit, Gesundheitsvorsorge, politische Mitbeteiligung etc. hat und nicht nur die Privilegierten, wie im europäischen Mittelalter oder in anderen geschichteten Gesellschaften auf dem Planeten. «Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit» lauten die entsprechenden Prinzipien, die im Zuge der franzö-

sischen Revolution zum ersten Mal mit Nachdruck vertreten wurden, um die Macht des Königs zu illegitimieren. Die allgemeine Erklärung der Menschenrechte im Jahr 1789 ist ein weiteres Ergebnis dieser Entwicklung hin zu einer Gesellschaft, die sich – systemtheoretisch formuliert – am Ideal der Vollinklusion orientiert, was bedeutet, dass jeder Mensch prinzipiell in allen Funktionssystemen inklusionsfähig sein soll.

### Leistung statt Geburt als Inklusionsprinzip

Im Zuge dieser Entwicklung verschiebt sich auch das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft. Während sich der einzelne Mensch in allen früheren Gesellschaften der Gemeinschaft unterzuordnen hatte und sich selbst mit dieser Gemeinschaft identifizierte, erfolgt die Identitätsbildung in der Moderne zunehmend individuell. Neben der zunehmenden Individualisierung beginnen sich auch die Voraussetzungen für die Positionierung der Menschen in der Gesellschaft zu verändern. In der geschichteten Gesellschaft ist diese Positionierung fast ausschliesslich durch die Geburt festgelegt. Wenn jemand als Kind einer Bauernfamilie geboren wurde, war es praktisch ausgeschlossen, dass diese Person ins Bürgertum oder gar in den Adelsstand kommen konnte. Die «soziale Mobilität» war stark eingeschränkt. Das hängt auch damit zusammen, dass die durch die Geburt bestimmte Positionierung in der Gesellschaft in praktisch allen Kulturen als durch Gott bestimmt verstanden wurde. Mit der abnehmenden Bedeutung der Kirche als Orientierungsinstanz und dem aufkommenden Ideal der Gleichheit aller Menschen braucht es ein neues Inklusionsprinzip. Dieses Inklusionsprinzip ist «Leistung». Jeder Mensch soll es selbst in der Hand haben, einen guten Platz in der Gesellschaft zu erringen und Institutionen, wie die allgemeine Schulpflicht oder die Sozialwerke tragen dazu bei, die Menschen dabei zu unterstützen. Ein Blick auf die nach wie vor bestehende (und aktuell wieder zunehmende) soziale Ungleichheit auf unserem Planeten zeigt, dass zwischen dem Ideal und der Realität bis heute eine grosse Kluft besteht. Trotzdem ist nicht abzustreiten, dass die

durchschnittliche soziale Mobilität in den letzten 150 Jahren weltweit deutlich zugenommen hat,<sup>4</sup> obwohl die Geburt im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit nach wie vor eine grosse Bedeutung hat.

### *Leistung – unterscheidungstheoretisch*

Ganz allgemein kann «Leistung» als eine Handlung bezeichnet werden, die von einem oder einer Beobachtenden in Relation zu ihrem Ergebnis gestellt wird. Der Begriff «Leistung» ist auf eigentümliche Art und Weise mit ihrer Bewertung verbunden. Die Bezeichnung einer Handlung als «Leistung» (in Abgrenzung zu einer Nicht-Leistung) ist automatisch mit der Unterscheidung «gut/schlecht» oder einer vergleichbar bewertenden Unterscheidung verbunden. Die Präferenz dieser mitlaufenden Unterscheidung ist «gut». Wenn der Umstand, dass eine alleinerziehende Mutter ihr Psychologiestudium mit Bestnoten abgeschlossen hat, mit dem Satz «Das ist eine Leistung!» kommentiert wird, dann muss nicht eigens betont werden, dass die Leistung der Frau mit dieser Aussage als «gut» gewürdigt wird. Nur die Bewertung einer Leistung als «schlecht», «ungenügend» oder «genügend» muss explizit ausformuliert werden. Aber natürlich ist es gleichermassen möglich, wenn nicht sogar üblich, auch eine gute Leistung ausdrücklich mit Bewertungen wie «gut» oder «hervorragend» zu kommentieren. Die Konsequenz dieser unterscheidungstheoretischen Überlegungen ist, dass die andere Seite der Unterscheidung von Leistung (also das, was als «Nicht-Leistung» bezeichnet werden kann) aus systemtheoretischer Sicht nicht eine «schlechte Leistung» ist, sondern eine Handlung, Anstrengung oder auch Eigenschaft, die durch eine Beobachterin, einen Beobachter nicht mit ihrem Ergebnis in Zusammenhang gestellt wird. So gesehen kann Schönheit kaum als Leistung bezeichnet werden, obwohl sie in der Leistungsgesellschaft von Vorteil sein kann. Weiter wäre von «Leistung» die «Leistungsfähigkeit» zu unterscheiden, die ausdrückt, dass einem Menschen die Erbringung von künftigen Leistungen zugetraut wird. Und schliesslich ist zu beachten, dass

die Zuschreibung von Leistung immer mit einer Individualisierung einhergeht, welche die sozialen Rahmenbedingungen (z. B. die Unterstützung der Frau durch ihre Eltern) ausblendet, die zur Ermöglichung der Leistung beitragen.

### *Die unterschiedliche Bewertung von Leistung*

Aus konstruktivistischer Perspektive ist klar, dass sich die Bezeichnung einer Tätigkeit als «Leistung», ihre Bewertung und letztlich auch eine allfällige Entschädigung aus dem Zusammenspiel von psychischen und sozialen Systemen ergibt. «Leistung» ist eine Konstruktion und damit zwangsläufig kontingent. So wurden Arbeitsleistungen in kommunistischen Staaten anders bewertet als im Kapitalismus, und die im Rahmen der Erwerbsarbeit und der ausserberuflichen Care-Arbeit geleistete Arbeit von Frauen wird im Vergleich zur Arbeit von Männern bis heute geringer bewertet und entschädigt, falls sie überhaupt als Leistung gewürdigt und nicht als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Damit bestätigt sich die oben formulierte These, dass bestimmte Merkmale der sozialen Adresse, wie das Geschlecht, die Schönheit, die soziale Herkunft, das Alter, der kulturelle Hintergrund oder die Hautfarbe, die Bewertung und Entschädigung von Leistung sowie die Einschätzung der Leistungsfähigkeit beeinflussen. Die Einkommensunterschiede der unterschiedlichen Ethnien in den USA oder die hohe Selektivität im schweizerischen Bildungssystem (Becker & Schoch 2018) sind zwei von unzähligen empirischen Belegen für die Bestätigung der These, dass die Positionierung eines Individuums in der Gesellschaft bei weitem nicht nur von seinen Leistungen und seiner Leistungsfähigkeit abhängt.

### **Selbstoptimierung in der Leistungsgesellschaft**

Das Versprechen der Leistungsgesellschaft, dass jede und jeder sich eine gute Position in der Gesellschaft durch Leistung verdienen kann, wird in der modernen Gesellschaft also nur teilweise eingelöst, da die individuellen Inklusionsmöglichkeiten von vielen weiteren, oft kaum beeinflussbaren Faktoren

wie der sozialen Herkunft abhängen. «Selbstoptimierung» kann in diesem Sinn als Versuch angesehen werden, die Inklusionsmöglichkeiten in der Gesellschaft oder in spezifischen Systemen mit zusätzlichen Mitteln zu verbessern. Mit Blick auf die eingangs eingeführten Beispiele kann dies auf zwei Arten geschehen: direkt durch die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit (z. B. durch Neuroenhancer, einen gesunden Lebensstil oder den Besuch von Nachhilfeunterricht und Weiterbildungen) oder indirekt durch die Optimierung von anderen Aspekten, welche die Inklusionsmöglichkeiten günstig beeinflussen (z. B. durch die Heirat einer Person mit einem höheren sozialen Status). Wie erwähnt ist es dann die Gegenzeichnung im jeweiligen sozialen System, die bestimmt, ob die Versuche erfolgreich waren, die eigene Signatur zur Förderung der Inklusionswahrscheinlichkeit zu gestalten. Da Geld in einer kapitalistischen Gesellschaft das Medium ist, das die Inklusionsmöglichkeiten am meisten erweitert, sind nicht alle, aber doch viele dieser Selbstoptimierungen darauf ausgerichtet, die eigene ökonomische Situation zu verbessern. Ein zweiter Triebfaktor ist die soziale Anerkennung, die einem menschlichen Grundbedürfnis entspricht und auch in Gesellschaftsbereichen erlangt werden kann, die keine ökonomische Besserstellung versprechen.

### **Selbstoptimierung im Fokus der Suchtprävention**

Ob die Selbstoptimierung nun mit vermehrtem ökonomischem Erfolg gekoppelt ist oder nicht; sie folgt in jedem Fall den Prinzipien des Wachstums und der Beschleunigung, die der kapitalistisch geprägten Leistungsgesellschaft eigen sind (Rosa 2009). Das «immer schneller», «immer höher», «immer mehr» dieser Gesellschaft birgt die Gefahr eines «zu viel». Insgesamt sind viele Formen der Selbstoptimierung harmlos oder sogar gesund. Erst, wenn sich die Sorge um gesunde Ernährung zu einer Orthorexie entwickelt, das Streben nach Schlankheit in eine Magersucht mündet, der Konsum von Objekten zur Kaufsucht führt, die geforderte Arbeitsleistung ohne Aufputzmittel nicht mehr erbracht



werden kann und die Muskelmasse nicht mehr nur mit Krafttraining, sondern mit Anabolika gefördert wird, nehmen die negativen Nebenwirkungen der Selbstoptimierung überhand. Die Mechanismen hinter solchen Entwicklungen sind vielfältig: So zeigen die Neurobiologie (Bauer 2006) und die Glücksforschung (Binswanger 2008), dass die positiven Empfindungen, die mit den unterschiedlichen Formen der Selbstoptimierung verbunden sind, in der Regel von kurzer Dauer sind und es Nachschub oder eine Erhöhung der «Dosis» braucht, um die gleichen Empfindungen wieder zu erleben. Das Wachstumsprinzip des Kapitalismus scheint so etwas wie einen Gegenpart im Belohnungssystem des Gehirns zu haben. Weiter sind bestimmte Formen von Selbstoptimierung im Wettbewerb um gute Arbeitsplätze oder die Sicherung des Wohlstandes für viele Menschen geradezu unabdingbar. Und schliesslich partizipieren die Menschen auch in einem Wettbewerb um soziale Anerkennung, die wiederum mit den Inklusionsmöglichkeiten gekoppelt ist.

### *Die Möglichkeiten der Suchtprävention*

Die Suchtaffinität vieler Formen der Selbstoptimierung macht es zur Aufgabe der Suchtprävention, ungünstigen Entwicklungen zuvorzukommen, die sich aus der Selbstoptimierung ergeben können. Angesichts der sozialen Kräfte der kapitalistischen Leistungsgesellschaft, die das Phänomen der Selbstoptimierung hervorgebracht haben und der neuronalen und psychischen Wirkmechanismen, die sie befördern, erscheinen die Einflussmöglichkeiten der Suchtprävention gering. Neben einer sachlichen Sensibilisierung (z. B. im Hinblick auf die schädlichen Nebenwirkungen von Anabolika) steht in erster Linie die Förderung von Lebenskompetenzen wie der Risikokompetenz, der Selbstregulationsfähigkeit, der Selbstwirksamkeitserwartung oder einer allgemeinen Gesundheitskompetenz im Vordergrund (vgl. Hafén 2018). Dabei ist zu beachten, dass Lebenskompetenzen nicht gelehrt oder auf andere Weise vermittelt werden können. Vielmehr entwickeln sie sich auf

der Basis von Erfahrungen, die mit der Bewältigung von Alltagssituationen gemacht werden. Die Suchtprävention ist entsprechend angehalten, nach Möglichkeit zusammen mit Partnerinstitutionen wie der Schule, im Alltag Gelegenheiten für den Aufbau von Lebenskompetenzen zu schaffen.

### *Eine andere Bewertung von Leistung*

Noch wirkungsvoller könnten die mit der Selbstoptimierung zusammenhängenden Probleme verhindert werden, wenn die gesellschaftlichen Strukturen verändert würden, die das Phänomen hervorgebracht haben. Einen ersten Ansatzpunkt bietet die Bewertung und die Entschädigung von Leistungen. Warum sind in der Schule vor allem gute Leistungen in den PISA-Fächern (Deutsch, Französisch, Mathematik) für die Selektion von Bedeutung und nicht Leistungen im Bereich der gestalterischen Kreativität, der Bewegung oder der Kooperation? Was ist überhaupt die Funktion einer frühen Selektion, wenn doch bekannt ist, dass sich die körperliche und psychische Ent-

wicklung von Kindern im Alter von zwölf Jahren bis zu zwei Jahren unterscheiden kann, was sich zentral auf die Leistungsfähigkeit auswirkt? Und warum sind Care-Tätigkeiten in der Pflege, in der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung im Kontext von Familie und Nachbarschaft gesellschaftlich so geringgeschätzt und (falls überhaupt) schlecht bezahlt? Weil es vornehmlich Tätigkeiten sind, die von Frauen ausgeübt werden? Ein Blick auf unsere Gesellschaft zeigt, dass es eigentlich unabdingbar ist, die aktuelle Bewertung und Entlohnung von Leistungen zu überdenken. Ein freundlicher Applaus für das Pflegepersonal in Zeiten einer Pandemie auf dem Balkon reicht dazu bei weitem nicht aus.

### Abschliessende Bemerkungen

Noch grundsätzlicher könnten die mit der Selbstoptimierung zusammenhängenden Probleme verhindert werden, wenn die Grundstruktur der Gesellschaft verändert würde, die diese schädlichen Formen der Selbstoptimierung hervorgerufen hat. Es ist hinlänglich bekannt, welcher zerstörerische Wirkung der ungezügelter (neoliberaler) Kapitalismus auf die ökologischen, psychischen, körperlichen und sozialen Ressourcen hat, die das Leben auf diesem Planeten ermöglichen. Es wäre interessant zu beobachten, wie sich das Phänomen der Selbstoptimierung in einer Gesellschaft entwickeln würde, die Leistung und Arbeit anders bewertet und die den einzelnen Menschen eine ökonomische Grundlage für eine soziale Positionierung ermöglicht, die ungünstige und schädliche Formen der Selbstoptimierung unnötig macht und dafür andere Formen der Optimierung ermöglicht. Eigentlich braucht es dazu nichts anderes als ein konsequentes Streben nach Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit, also ein Streben nach den Idealen der Aufklärung. Aktuell geht die Entwicklung (noch) in eine andere Richtung, doch die Demokratie bietet Möglichkeiten, dies zu ändern. Sie müssen nur ergriffen werden.

### Literatur

- Bauer, Joachim (2006): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 8. Auflage. Frankfurt: Piper.
- Becker, Rolf/Schoch, Jürg (2018): Soziale Selektivität. Empfehlungen des Schweizerischen Wissenschaftsrates SWR. Expertenbericht. Bern: Schweizerischer Wissenschaftsrat.
- Berger, Peter/Luckmann, Thomas (1987): Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit: eine Theorie der Wissenssoziologie. 6. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.
- Binswanger, Matthias (2008): Die Tretmühlen des Glücks – Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? 3. Aufl. Freiburg: Herder.
- Bourdieu, Pierre (1982): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Buber, Martin (1997): Ich und Du. 13. Auflage. Gerlingen: Lambert Schneider.
- Fuchs, Peter (2003): Der Eigen-Sinn des Bewusstseins. Die Person, die Psyche, die Signatur. Bielefeld: transcript.
- Gähwiler, Roman/Simon, Perikles/Biller-Andorno, Nikola (2017): Doping im Sport – bewusstes Desinteresse oder ethische Überforderung? *Swiss Sports & Exercise Medicine* 66(4): 28–30.
- Hafen, Martin (2018): Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenzen und die Suchtprävention. *SuchtMagazin* 44(4): 5–13.
- Hafen, Martin (2011): Inklusion und soziale Ungleichheit. *Systemische Soziale Arbeit – Journal der dgssa* 2 + 3, Netzwerke, Systemtheorie und Soziale Arbeit: 75–92.
- Harari, Yuval N. (2015): *Homo Deus: Eine Geschichte von Morgen*. München: C.H. Beck.
- Harari, Yuval N. (2013): *Eine kurze Geschichte der Menschheit*. München: DVA.
- Hernandez-Guerra, Ana I./Tapia, Javier/Mendez-Quintanal, Luis M./Lucena, Joaquin S. (2019): Sudden cardiac death in anabolic androgenic steroids abuse: Case report and literature review. *Forensic Sciences Research* 4(3): 267–273.
- Hochstrasser, Franz (2013): *Konsumismus. Kritik und Perspektiven*. München: oekom.
- ISAPS – International Society of Aesthetic Plastic Surgery (Hrsg.) (2019): *International aesthetic/cosmetic procedures performed in 2018*. Hanover, New Hampshire: ISAPS.
- Kamat, Mugdha A./Edgar, Lauren/Niblock, Peter/McDowell, Christine/Kelly, Chris B. (2014): Association between antidepressant prescribing and suicide rates in oecd countries: An ecological study. *Pharmacopsychiatry* 47(01): 18–21.
- Luhmann, Niklas (1997): *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Luhmann, Niklas (1994): *Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Maier, Larissa J./Haug, Severin/Schaub, Michael P. (2016): Prevalence of and motives for pharmacological neuroenhancement in Switzerland – results from a national internet panel. *Addiction* 111: 280–295.
- Marshall, Thomas H. (1992): Nachgedanken zu Wertprobleme des Wohlfahrtskapitalismus: Die «Bindestrichgesellschaft». S. 131–146 in: Thomas H. Marshall (Hrsg.), *Bürgerrechte und soziale Klassen. Zur Soziologie des Wohlfahrtsstaates*. Frankfurt am Main: Campus.
- Read, John/Gee, Aimee/Diggie, Jacob/Butler, Helen (2019): Staying on, and coming off, antidepressants: The experiences of 752 UK adults. *Addictive Behaviors* 88: 82–85.
- Rosa, Hartmut (2009): Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik. o. S. in: K. Dörre/S. Lessenich/H. Rosa (Hrsg.), *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosling, Hans (2019): *Factfulness: Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist*. 11. Auflage. Berlin: Ullstein.
- Talamas, Sean N./Mavor, Kenneth I./Perrett, David I. (2016): Blinded by beauty: Attractiveness bias and accurate perceptions of academic performance. *PLoS ONE* 11(2): e0148284. doi:10.1371/journal.pone.0148284
- Veblen, Thorstein (1986): *Theorie der feinen Leute. Eine ökonomische Untersuchung der Institutionen 1899*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Weinberger, Nora (2012): ITA-Monitoring «Soziale Voraussetzungen von Bestrebungen zu technischem Enhancement menschlicher Fähigkeiten». Preprint. Erscheint in: M. Decker/T. Fleischer/J. Schipll/N. Weinberger (Hrsg.), *Zukünftige Themen der Innovations- und Technikanalyse. Lessons Learned und ausgewählte Ergebnisse*. KIT Scientific Reports. Karlsruhe: KIT Scientific Publishing.
- Yoon, Sunkyung/Kleinman, Mary/Mertz, Jessica/Brannick, Michael (2019): Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders* 248: 65–72.

### Endnoten

- <sup>1</sup> Vgl. Artikel im Tages Anzeiger vom 29.09.20: <https://tinyurl.com/y4rgquq7>, Zugriff 29.09.20.
- <sup>2</sup> Die Wirkung dieser Medikamente ist paradox. Die Behebung der Symptome einer Depression wirkt suizidpräventiv. Diese Wirkung setzt jedoch erst nach einigen Tagen ein, während die Handlungsbereitschaft und der Aktivitätsgrad der PatientInnen schon vorher einsetzt, was sie dazu bringen kann, ihre schon lange geplante Suizidabsicht in die Tat umzusetzen.
- <sup>3</sup> Zur Belegung dieser These sei nochmals auf die Publikation von Rosling (2019) verwiesen.
- <sup>4</sup> Das wird in gewissen Antonym-Wörterbüchern im Internet anders gesehen, so auf: <https://tinyurl.com/y2klf6bt>, wo das Gegenteil von Leistung als «Pleitex» oder «Debakel» beschrieben wird, Zugriff 26.09.2020.



«Ich arbeite in drei Jobs –  
und habe Spass dabei!»

Annie, 24

**NEW  
YOU**  
WUNDER  
WIRKER



**BISTRO** Luigi's Gute Stube **PIZZA**