
Selbstoptimierung – Enhancement

Was geht das Suchtfachleute an?

Selbstoptimierung: Lebst du schon oder perfektionierst du noch?

Regionalkonferenz Ost RKO

Rorschach

3.9.2020

Dr. med. Toni Berthel

Psychiater Psychotherapeut Suchtmediziner

Selbstoptimierung - Enhancement

- Begrüssung
- 3 Beispiele
- Was verstehen wir unter Enhancement?
- Was ist Sucht?
- Werte und Wertesymbole
- Idealbilder
- Suchtakademie 2019

Zum Einstieg:

3 kurze Geschichten



Enhancement/Selbstoptimierung 1?

Schönheitsfleck?

Präcancerose?

Ästhetischer Fehler?

???

???

Enhancement - Selbstoptimierung 2?

Ferritin
B12
Eiweiss
Folsäure
Natrium
Vitamin K1
Vitamin K2
Kalium
Phosphat
Magnesium
Jod
Kupfer
Selen
Zink
Vitamin D
Vitamin E
Vitamin A
Vitamin C

Leucin
Isoleucin
Valin
Methionin
Lycin
Phenylalanin
Tryptophan
Threonin
Arginin
Histidin
Taurin
L-Carotin
Tyrosin
Omega 3
Lutein
Leukozyten
Hämoglobin
Cortisol I
Homocystein
Lipoprotein (a)
Quecksilber

Sauerstoff
Bicarbonat (CO₂)
Q10
Chrom
Triglyzeride
HDL
LDL
Cholesterine
VLDL
LDL/HDL
IGF I
Glucose

Enhancement – Selbstoptimierung 3?

- Bsp.: Jugendlicher 14 Jahre, Kind von Migranten
- Unkonzentriert, Drohung der Abstufung von Sek. B in Sek. C
- Differenzierte Abklärung: Teste, LG, Eltern, Lehrer, Gespräche
- Diagnose: ADHD
- Behandlung: Ritalin, Neurofeedback, Psychotherapie, Elterngespräche

- Rasche Konzentrationsverbesserung, Leistungsverbesserung, Sek. A, Gymi-Prüfung, Matur, Jetzt im Studium

- Wie sind diese drei kurzen Vignetten einzuordnen?

Fragen:

- Wie altert man anständig?
- Wie wichtig darf mir mein Körper und meine Leistungsfähigkeit sein?
- Wie gehe ich mit einer psychischen?/Gehirn?/gesellschaftlichen? Manko?/Variablen?/etc.? um?

- Geht das überhaupt jemanden etwas an?
- Und wenn ja, weshalb?
- Und wer bestimmt, dass das jemanden etwas angeht?
- Und woher holt er/sie die Legitimation dazu?

Enhancement: Worum geht es?

- Worum geht es bei Enhancement? (A. Eckhardt SUAK 2019)
- Erfolg
 - Leistung verbessern,
 - Mithalten können,
 - Angst den Anschluss zu verlieren
- Transzendenz
 - Ueberschreiten der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein
- Ziele
 - Kognitive Leistungsverbesserung,
 - Optimierung der Emotionen,
 - Verkürzen der Erholungszeit,
 - Ueberspielen von Ermüdungserscheinungen

Enhancement: worum geht es?

- Soziokultureller Kontext
- Human Enhancement ist eingebettet in einen soziokulturellen Kontext
 - der Leistungsgesellschaft
 - von medial vermittelten Idealbildern
 - von „Alles ist machbar“-Ansprüchen
- Techniken de HE
 - Lernen, Coaching, Mentaltraining,
 - Gehirnstimulation, Genom-Editierung
 - Neuroenhancement mittels legaler und illegaler Substanzen, Arzneimitteln und Lebensmitteln

Leistungsverbesserung

- Leistungssteigerung
- Konzentrationsverbesserung
- Verkürzung der Erholungszeit
- Überspielen von Ermüdungserscheinungen
- Optimieren der Emotionen/Gefühle

Neuroenhancement

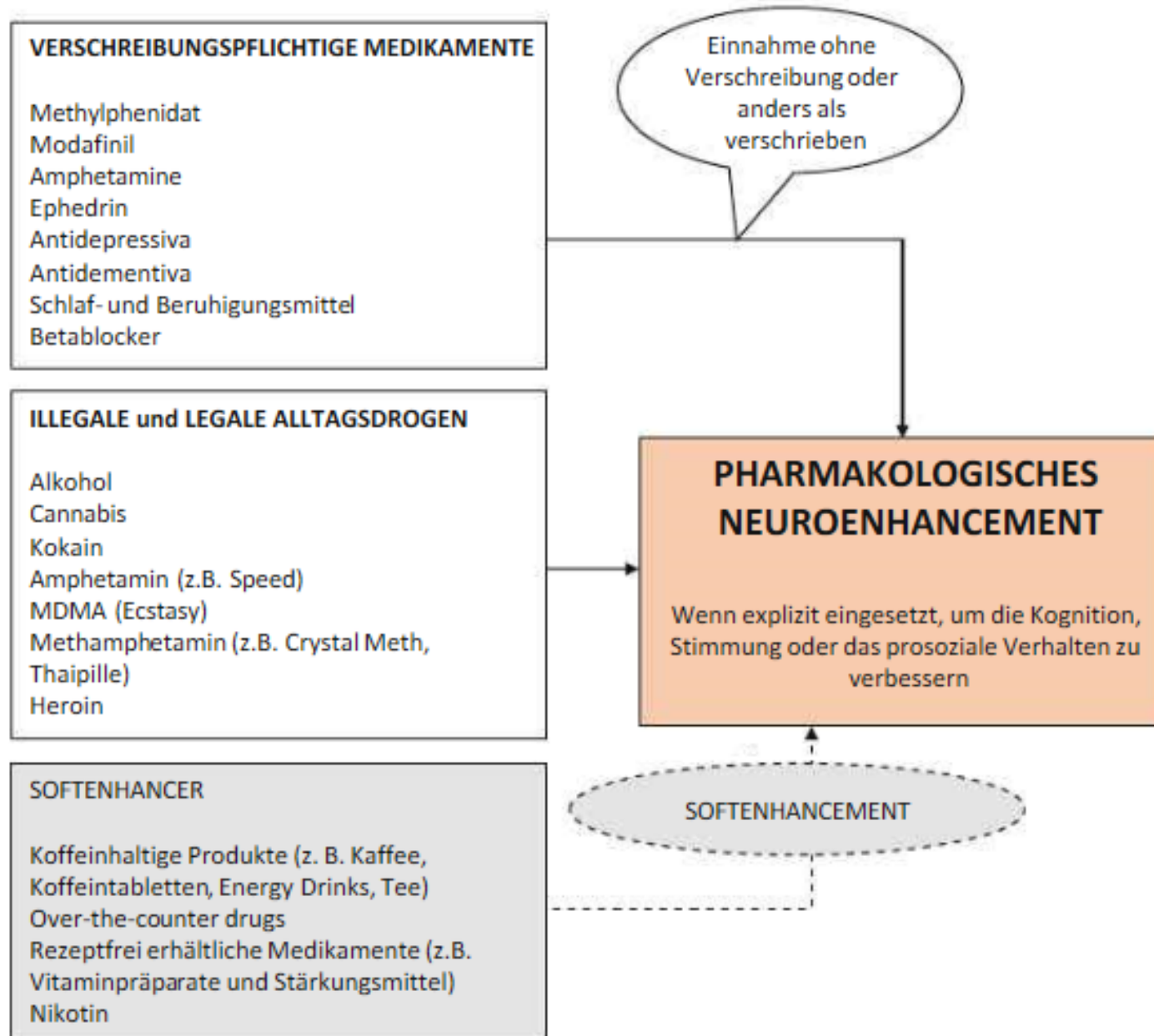


Abb. 1 Definition von Pharmakologischem Neuro-Enhancement nach Maier und Schaub (2015)

Eine Vielzahl von Phänomenen

Eine Vielzahl von Phänomene können zum HE gezählt werden

- Leistungsverbesserung (Sport, Medikamente etc.)
- Verlangsamung des Alterns (Anti-Aging-Produkte etc.)
- Verbesserung des Aussehens (Altersfleckenentfernung, Lidstraffung etc.)
- Optimierung, Maximierung der Leistung
- Veränderung des Essverhaltens
- Gewichtsreduktion (BMI, Bewegung)
- Sturzprophylaxe
- Neuroenhancement
- Etc. etc.

[Schönheitsoperationen können steuerlich absetzbar sein](#)



[Steuertipps: Außergewöhnliche Belastungen](#)

[Schönheitsoperationen können steuerlich absetzbar sein](#)

Für die hedonistische Selbstertüchtigung lassen die Amerikaner jährlich Milliarden springen. Der Volksgesundheit aber nützt das herzlich wenig. (Bild: Adrian Baer / NZZ)

INTERVIEW

«Mangelnde Fitness gilt heute als Charakterfehler»

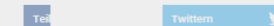
Die amerikanische Autorin Barbara Ehrenreich schreibt gegen den Drang zur Selbstoptimierung und die Wellness-Industrie an. Sie glaubt an das Recht, dem eigenen Leben irgendwann ein Ende zu setzen.

Sacha Verna
26.10.2018

NZZ 26.10.2018)

Extrem schöne Menschen erzählen uns, wie es ist, extrem schön zu sein

"Ich hatte noch nie ein richtiges Bewerbungsgespräch. Normalerweise unterhalte ich mich nur locker und bekomme dann den Job angeboten."



Selbstopтимierung – Enhancement

Human Enhancement ist die Möglichkeit des Menschen aus den von der Natur und der Gesellschaft vorgegebenen Einschränkungen auszubrechen und sich selbst zu verändern und zu optimieren. (Bt 2019)

Was ist Sucht?

Was ist Sucht?

Deskriptive Diagnostik

Diagnostik ICD-10: Störungen durch psychotrope Substanzen:

Abhängigkeitssyndrom

- Dosissteigerung
- Kontrollverlust
- Entzugerscheinungen
- Wirkungsverlust, Toleranzentwicklung
- Einschränkung der persönlichen Entwicklung
- Konsum trotz negativer Folgen

WHO: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F)

Was ist Sucht?

- Sucht ist ein Zustand, der initiiert wird durch eine qualitativ unterschiedliche und breitere Bedeutung, die die Droge/Verhalten erhält.
- Sie ist eine Folge von Adaptionen in den Kreisläufen des Gehirns (Belohnung, Motivation/Drang, Erinnerung und Kontrolle).
- Es kommt zu lange überdauernden Anpassungen auf zellulärer Ebene.

Es geht da nicht um Sucht

- Kein Kontrollverlust
- Kein Toleranzentwicklung
- Keine Entzugserscheinungen
- Keine Dosissteigerung
- Keine Einschränkung der persönlichen Entwicklung
- Keine negativen Folgen
- Etc.

Worum geht es?

Es geht nicht um Sucht sondern:

- Selbstkontrolle
- Selbstoptimierung
- Maximale Leistung
- Vernunftgeleitetes Tun
- Selbstausbeutung
- Maximale Anpassung an Leistungs- und «Normvorgaben»

Ein kleiner Einschub

Wir müssen wissen an welchen Werten wir uns orientieren

Werte und Wertesymbole

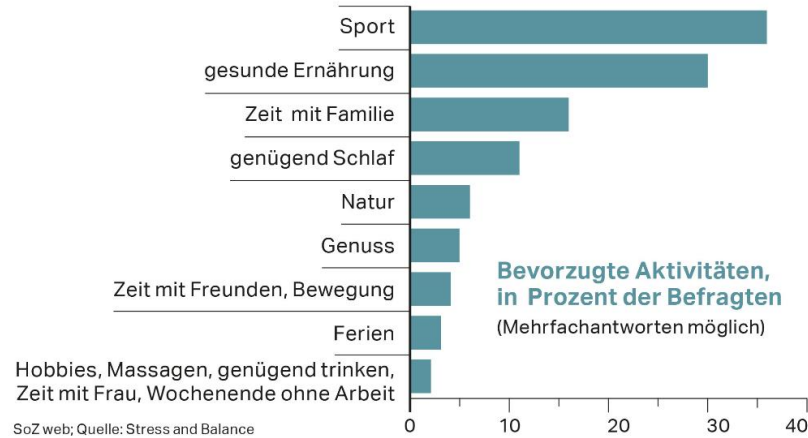
Kathedralen

Bankenpaläste

Gesundheitspaläste

Der eigene Körper als
Kathedrale (BMI,
Orthorexie)

Was Manager für ihre Gesundheit tun



«Economist» beschreibt den soziologischen Wandel so: «Zurzeit des Altherren-Kapitalismus strahlte die Elite eine unangestrenzte Überlegenheit aus. Heute sind die Erfolgreichen erfolgreich, weil sie aufs Laufband gehen und schwitzen.»

Wer viel verdient, läuft schneller

Je besser die Laufzeit beim Marathon, desto höher ist das Einkommen.



Manager und ihre Werte

Führungskräfte

"Marathon laufen ist der Lieblingssport von Chefs"

Jeder zehnte Manager läuft Marathon, aber nur jeder 600. Deutsche. Warum Läufer mehr Geld verdienen und erfolgreicher sind als andere, erklärt der Trainer Andreas Butz.

Interview: **Sabine Hockling**

21. September 2015, 7:20 Uhr / 53 Kommentare



MANAGER IM FITNESSRAUSCH

Wer schläft, verliert

Der Ironman ist der neue Marathon, und Frühaufstehen das ultimative Statussymbol. Führungskräfte definieren sich zusehends über die Fähigkeit, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Ein gefährlicher Wettstreit.



Claudia Obmann

Mehrere Stränge

- **Individualisierung**
 - Selbstbezüglichkeit
 - Narzissmus
 - Jede Enttäuschung wird zum Trauma
- **Neoliberalismus**
 - Oekonomisierung aller Seinsmöglichkeiten
 - Maximierung von Leistung und Kapital (und damit auch des eigenen Körpers und der eigenen Seele/Psyche)
- **Selbstverantwortung/solidarität**
 - Subjektfinanzierung
 - Schwächung des Solidargedankens

Enhancement – Selbstoptimierung

Selbstkontrolle – Leistung - Gesundheit

«Das heutige Subjekt ist ein Unternehmer seiner selbst, der sich selbst ausbeutet. Es ist gleichzeitig ein Ueberwacher seiner selbst. Das selbstausbeutende Subjekt führt ein Arbeitslager mit sich, in dem es gleichzeitig Opfer und Täter ist. Als selbstausleuchtendes, selbstüberwachendes Subjekt führt es ein Panoptikum mit sich, in dem es Insasse und Aufseher zugleich ist. Das digitalisierte, vernetzte Subjekt ist ein Panoptikum seiner selbst. So wird die Ueberwachung an jeden Einzelnen delegiert.» (Byung-Chul Han: Psychopolitik 2014)

- Das **Panopticon** (von **griechisch** παν *pān*, ‚alles‘, und οπτικό *optikó*, ‚zum Sehen gehörend‘), **latinisiert** auch **Panoptikum**, ist ein von dem britischen **Philosophen** und Begründer des klassischen **Utilitarismus** **Jeremy Bentham** stammendes Konzept zum Bau von **Gefängnissen** und ähnlichen Anstalten, aber auch von **Fabriken**, das die gleichzeitige Überwachung vieler Menschen durch einen einzelnen Überwacher ermöglicht.
- Der französische Philosoph des späten 20. Jahrhunderts **Michel Foucault** bezeichnete dieses Ordnungsprinzip als Modell moderner Überwachungsgesellschaften und als wesentlich für **westlich-liberale Gesellschaften**, die er auch *Disziplinargesellschaften* nennt. In Anlehnung daran entwickelte er seinen Begriff des **Panoptismus**.

Enhancement – Selbstoptimierung

Verzicht – Kontrolle - Optimierung

- «Die gesundheitsbewussten Menschen sind die guten Bürger, die ihre Gelüste unter Kontrolle halten, ihr Verhalten maximal steuern, die verzichten, wenn es ums Emotionen, Alkohol, Nikotin, Drogen, Fett, Zucker, Koffein, One-Night-Stands, political incorrectnes geht? Der maximal in die ressourcenoptimierte Leistungsgesellschaft eingemittete Mensch.» (Bt 2018)

Enhancement - Selbstoptimierung

Internalisierung von Werten

- Wir sind zu vernünftigem Tun angehalten
- Wir sind zu gehorsam angehalten. Nicht mehr gegenüber einem Gott, sondern gegenüber dem Anderen (Gehorsamssubjekt, Disziplinarsubjekt)
- Wir sind von unseren internalisierten Vorgaben unterworfen (narzisstische Selbstbezüglichkeit) Byung-Chul-Han (2011)

- Medial vermittelte Idealbilder, Möglichkeiten, Herausforderungen

Enhancement – Selbstoptimierung

- Eröffnet dem Menschen Möglichkeiten für die Selbstentfaltung
- Kann individuelle Einschränkungen oder Ungleichheiten überwinden oder mildern
- Gibt uns die Möglichkeit unvorteilhafte Vorgaben auszugleichen
- Hilft seinen eigenen, selbstgewünschten Platz in der Gesellschaft zu finden
- Eröffnet dem Individuum Freiheit
- Weist dem Individuum und der Gesellschaft neue Verantwortungen zu
- Ist eine Möglichkeit Gerechtigkeit zu schaffen

Wenn wir hier pauschal von Sucht sprechen, machen wir uns lächerlich!

Wenn wir hier pauschal alles als unbedenklich beurteilen, sind wir naiv!

Was können/müssen/sollen/dürfen wir tun?

- Die Suchtakademie 2019 hat sich mit diesem Thema vertieft auseinandergesetzt: „Human enhancement – was hat das mit Sucht zu tun?“
- www.nas-cpa.ch

Enhancement und Selbstoptimierung sind mehrdeutig

- Human Enhancement ist vielfältig und vielschichtig
- Human Enhancement ist mehrdeutig.
- Human Enhancement eröffnet Chancen und Risiken
- Positive Entwicklungen fördern, problematische Entwicklungen verhindern
- Human Enhancement und Staat: Die Schadenminderung steht im Zentrum
- Vorschlag: „problematischer Umgang mit Human Enhancement“ *PUHE*
 - Grundprinzipien der Schadenminderung
 - Ausreichende und unabhängige Informationen
 - Lebens-, Entscheidungskompetenz
 - Förderung der Konsum- bzw. Anwender*innenkompetenz
- Human Enhancement, Regulierung und staatliche Intervention
 - Schaden – Nutzen – Analyse
- Human Enhancement: Herausforderungen

SUAK 2019: Enhancement - Selbstoptimierung

Es stellen sich Fragen:

- Kommt irgendwann eine „Verpflichtung zu Human Enhancement?“
- Kann man Human Enhancement regulieren?
- Was ist eine „gute“ Informationsvermittlung zum Thema Human Enhancement?
- Wie kann man das Schaden-Nutzen-Potential für Substanzen, Techniken, Praktiken bestimmen?
- Wer trägt welche Verantwortung und wie sind die Zuständigkeiten zwischen privaten Anbietern und staatlichen Akteuren verteilt?
- Welche Rolle spielen die Medien?
- Herausforderungen müssen kontext-spezifisch betrachtet werden.

-
- Solange Menschen selbstbestimmt entscheiden können, ist der Wunsch nach einem maximal optimierten / gesunden Leben legitim.

Aber

- Mit verhaltensökonomischen oder paternalistischen Ansätzen wird das konsumierende/handelnde Individuum in eine bestimmte Richtung gelenkt. Unter dem Deckmantel der Gesundheit oder des «Gemeinwohls» werden allerhand subtile Domestizierungsansätze eingesetzt um das Individuum auf den «richtigen» Weg zu zwingen. Geschah dies früher durch das Bild eines mächtigen, strafenden Gottes geschieht dies heute durch unfehlbare Experten oder durch Medien und Internet vermittelte Ideale wie man/frau zu sein hat. (Bt 2018)



**Nehmen Sie nicht alles
todernst!**