

## Einladung zur RKO Fachveranstaltung 2020

# Selbstop Optimierung: Lebst du schon oder perfektionierst du noch?

Datum: **Donnerstag, 03. September 2020,**  
**13.30 Uhr – 16.15 Uhr** mit anschliessendem Apéro

Ort: **Würth-Haus in Rorschach**  
unmittelbar neben dem Rorschacher Hauptbahnhof,  
direkt am Bodensee ([www.wuerth-haus-rorschach.ch](http://www.wuerth-haus-rorschach.ch)).

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

### Programm:

13.30 – 13.45h	Begrüssung
13.45 – 14.30h	<u>Referat:</u> Addictive Self Design? Wie Soziale Netzwerke und Smartphones das 'Gymlife' verändern (Prof. Dr. Jörg Scheller)
14.30 – 15.00h	Pause
15.00 – 15.45h	<u>Referat:</u> Selbstop Optimierung- Enhancement- Was geht das Suchtfachleute an? (Dr. med. Toni Berthel)
15.45 – 16.15h	Fragen und Diskussion
16.15 – 17.30h	Apéro direkt am Bodenseeufer

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine [Anmeldung bis zum 15. August 2020](https://fachverbandsucht.ch/de/events/158)  
(<https://fachverbandsucht.ch/de/events/158>).

Die Einhaltung der Schutz- und Hygienebestimmungen ist gewährleistet.

### Die Mitglieder der RKO-Steuergruppe:

Danilo Bernhardt, Perspektive Thurgau  
Roger Mäder, FOSUMOS St. Gallen  
Margrith Meier, Psychiatrische Dienste Graubünden,  
Regine Rust, Stiftung Suchthilfe

Referate:

**Addictive Self Design?**

**Wie Soziale Netzwerke und Smartphones das 'Gymlife' verändern**

Gyms sind Orte der Selbsttransformation. Strenge Ordnung, Berechenbarkeit und Ritualisierung prägen diese Räume. In evolutionärer Hinsicht knüpft das 'Gymlife' an klösterliche Askesen und Exerzitien unter materialistischen Vorzeichen an, in anthropologischer Hinsicht an das menschliche Grundbedürfnis nach Selbstoptimierung. Durch Smartphones und Social Media hat sich das Paralleluniversum des Gyms verändert. Kommt bereits die Grundstruktur des Gyms einem Addictive Design nahe, so wird das «Seeking System» der Trainierenden durch die Präsenz digitaler Technologien auf eine weitere Art stimuliert. Likes, Retweets und Kommentare zu den während des Trainings fotografisch erzeugten und digital verbreiteten Selbst-Bildern erhöhen die Spannung, versprechen einen nie versiegenden Strom von Neuem und Zufälligem, der den repetitiv-rituellen Charakter des Individualtrainings im Gym dialektisch ergänzt.

Prof. Dr. Jörg Scheller, Departement Fine Arts, Joerg.Scheller@zhdk.ch

**Selbstoptimierung – Enhancement**

**Was geht das Suchtfachleute an?**

In den letzten Jahren hat der Begriff Human Enhancement eine breite Bedeutung erhalten. Die Selbstoptimierung und Leistungsverbesserung mit Medikamenten oder psychoaktiven Substanzen, der Konsum von muskelwachstumsfördernden Mitteln, aber auch die Verbesserung des Aussehens durch bspw. Operationen verunsichern Anwender und Fachleute. Wie bei allen neu in den Fokus gelangenden Phänomenen eröffnet Human Enhancement sowohl Chancen als auch Risiken. Wie können wir einen konstruktiven Umgang mit Human Enhancement finden? Soll das Grundprinzip der Schadenminderung auch auf Praktiken angewendet werden, die Menschen für die Selbstoptimierung und Leistungssteigerung nutzen? Müssen Anwenderinnen und Anwender von Human Enhancement in ihrer Lebens- und Entscheidungskompetenz unterstützt werden? Viele Fragen denen wir uns stellen müssen.

Dr.med. Toni Berthel; Psychiater, Psychotherapeut, Suchtmediziner. Toni.berthel@bluewin.ch