

Selbstoptimierung an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft

Prof. Dr. Martin Hafen, Sozialarbeiter und Soziologe
Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention
martin.hafen@hslu.ch



*Referat anlässlich des Präventionstages des Fachverbandes Sucht 2020 "Selbstoptimierung
- Mithalten mit allen Mitteln? Themen und Aufgaben für die Suchtprävention"*
Aarau, 08. September 2020

Schwerpunkte des Referats

Formen und Folgen der Selbstoptimierung

Selbstoptimierung aus systemtheoretischer Perspektive

Selbstoptimierung als Thema der Suchtprävention



Formen und Folgen der Selbstoptimierung



Selbstoptimierung durch Konsumgüter

Individualisierung in der Moderne

Konsum als Mittel sozialer Distinktion

Die Paradoxie der Individualisierung

Die Folgen für die Umwelt



Selbstoptimierung für Selbstdarstellung in Netzwerken

Mit oder ohne ökonomische Interessen

Über das (multiplizierte) Du zum Ich

Das Phänomen «Facebook-Depression»



Selbstoptimierung in der «virtuellen» Welt

Das Leben als Avatar

Soziale Anerkennung im «realen» Leben



Selbstoptimierung durch Stimmungsaufheller

Gut-drauf-Sein als Inklusionskriterium

Starker Anstieg der Verschreibungen

Positive Korrelation zu Suiziden



Selbstoptimierung durch Neuroenhancement

Zunehmende, aber noch geringe Verbreitung

Im Fokus: Studierende

Beschränkte Wirksamkeit



Selbstoptimierung durch Body-Styling

Zwischen Gesundheit und Selbstdarstellung

Illegale anabole Steroide in westlichen Ländern
Lebenszeit – Männer: 6,4%, Frauen, 1,6%

Schwerwiegende gesundheitliche Folgen



Selbstoptimierung durch Doping im Breitensport

Fehlende Kontrollen und grosse Dunkelziffer



Selbstoptimierung durch Schönheitsoperationen

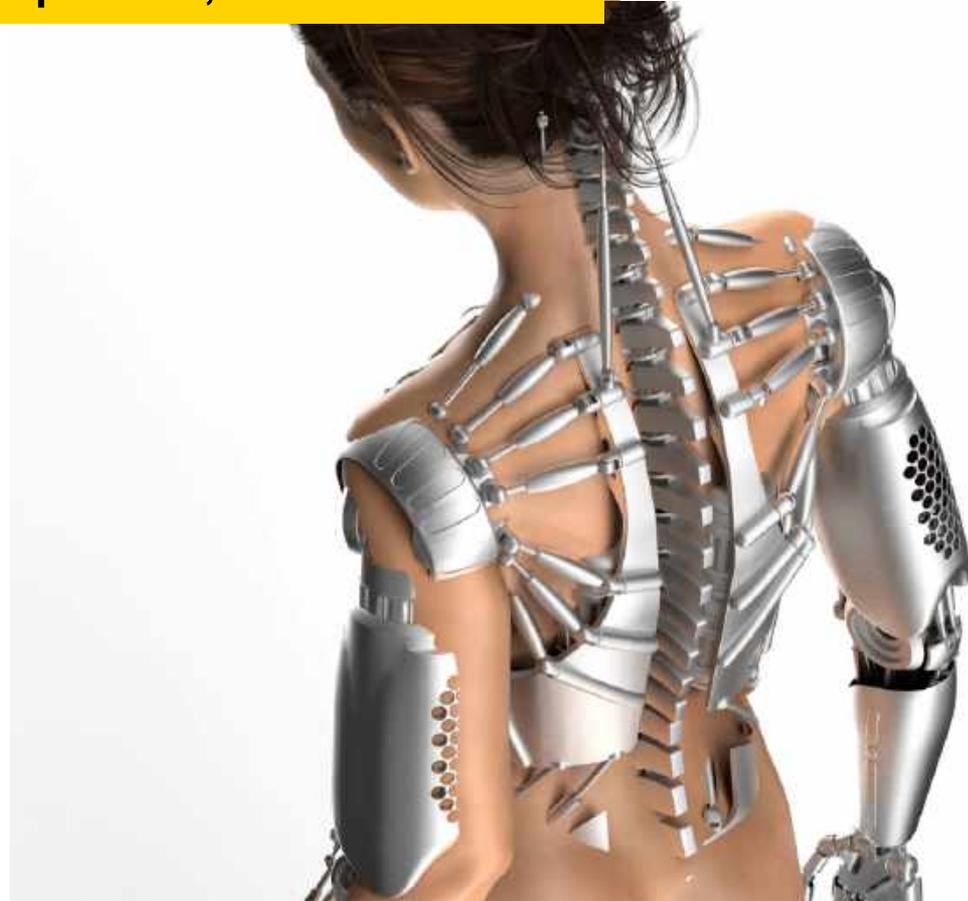
2018: 10'607'227 Chirurgische Eingriffe; +15% ggü. 2014; F 86,5%

2018: 12'659'147 Nichtchirurgische Eingriffe; +24,5% ggü. 2014; F 88,1%



Selbstoptimierung an der Körper/Technik-Schnittstelle

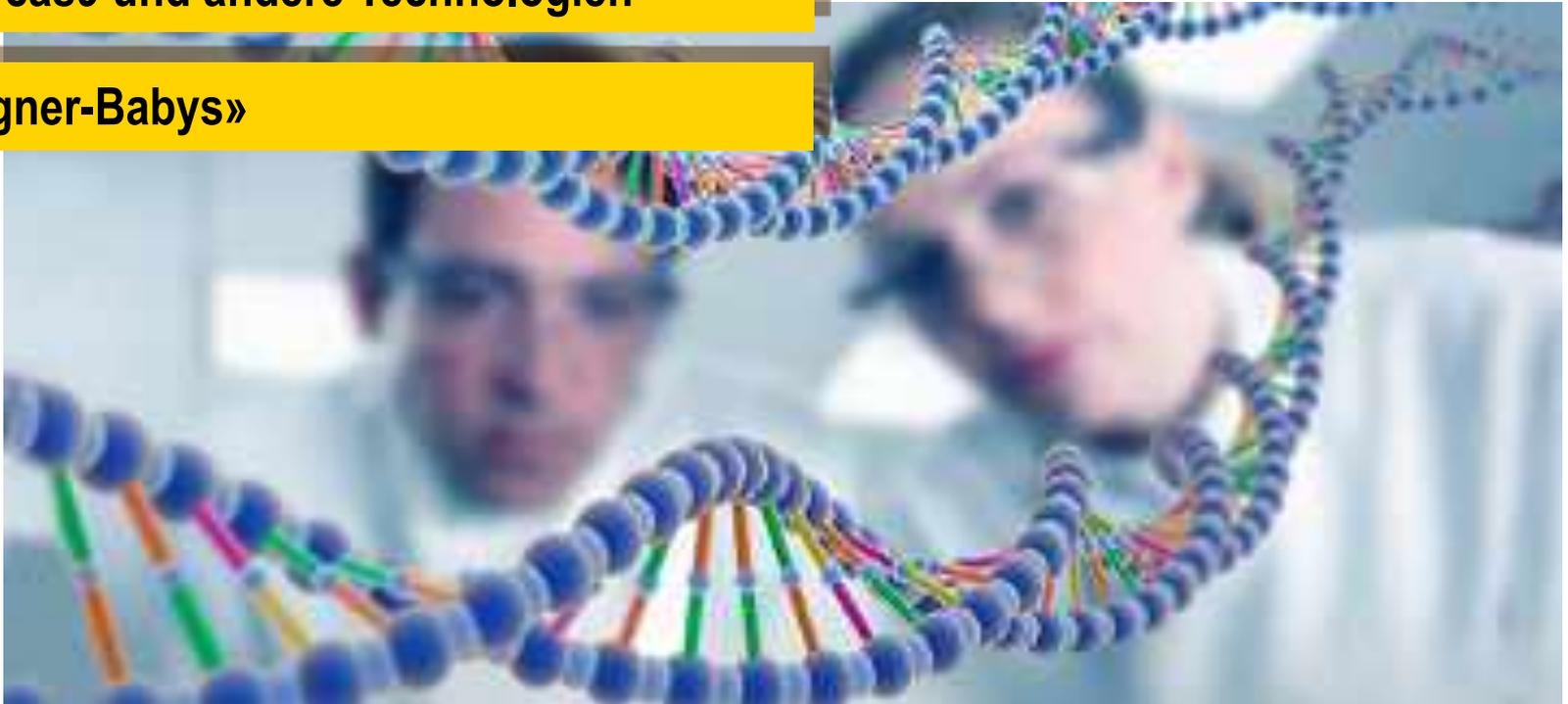
Herzschrittmacher, neuronale Implantate, Gliedmassen etc.



(Selbst-)Optimierung durch Gentechnik

crispr cas9 und andere Technologien

«Designer-Babys»



Selbstoptimierung durch einen gesunden Lebensstil

Bewegung, Ernährung, Schlaf, Entspannung etc.

«The quantified self»



Selbstoptimierung für die Schule

Die Leistungsorientierung der Schule

Der Druck durch Selektionsentscheide

Die Bedeutung der Familienverhältnisse



Selbstoptimierung durch und für die Karriere

Die Bedeutung der Erwerbsarbeit

Das Stigma der Erwerbslosigkeit



Selbstoptimierung durch Weiterbildung, Religion etc.



Selbstoptimierung aus systemtheoretischer Perspektive



Systemtheorie als konstruktivistische Theorie

Das «Selbst» als Konstruktion

Das Kontinuum von «Realität» und «Virtualität»

Die Welt der anderen



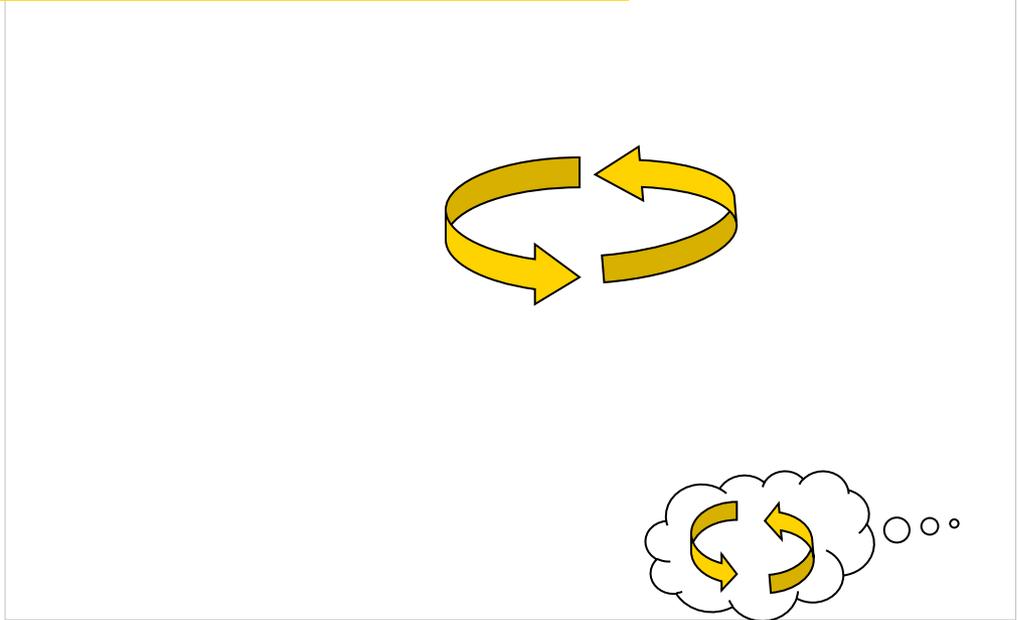
Systemtheorie als Theorie bio-psycho-sozialer Systeme

Die Trennung der Systemebenen Körper, Psyche und Soziales

Das System als Einheit der Differenz von System und Umwelt



Das Bild kann nicht angezeigt werden. Dieser Computer verfügt möglicherweise über zu wenig Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder die Datei ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn das Problem weiterhin besteht, müssen Sie das Bild möglicherweise löschen und dann erneut einfügen.



Der Mensch als relevante Umwelt der Kommunikation

Inklusion als Person mit einer sozialen Adresse

Die Konstruktion des Menschen in der Kommunikation

Signatur und Gegenzeichnung

Selbstoptimierung als Signaturgestaltung zur Verbesserung der Inklusionsfähigkeit

ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x

Die funktionale Differenzierung der Gesellschaft

Segmentäre und geschichtete Gesellschaften

Binär codierte Funktionssysteme

Die Rolle der formalen Organisationen



 Das Bild kann nicht angezeigt werden. Dieser Computer verfügt möglicherweise über zu wenig Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder das Bild ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x angezeigt wird, müssen Sie das Bild möglicherweise löschen und dann erneut einfügen.



 Das Bild kann nicht angezeigt werden. Dieser Computer verfügt möglicherweise über zu wenig Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder das Bild ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x angezeigt wird, müssen Sie das Bild möglicherweise löschen und dann erneut einfügen.



Humanismus, Menschenrechte und Kapitalismus

Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit

Das Prinzip der Vollinklusion

Leistung statt Geburt als Inklusionsprinzip

Freiheit und Gleichheit im Kapitalismus

Kapitalistische Freiheit ist die Freiheit des Fuchses im Hühnerstall. (Garaudy)



Wohlstand als Grundlage für die Selbstoptimierung

Der zunehmende Wohlstand der Bevölkerung in den Industrienationen

Vom Konsum zum Konsumismus – vom Einkaufen zum Shoppen

Selbstoptimierung im Kontext der kapitalistischen Leistungsgesellschaft

Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen,
von Geld, das wir nicht haben,
um Leute zu beeindrucken, die wir nicht mögen.
Walter Slezak

Unterschiedliche Möglichkeiten der Selbstoptimierung

Adressenmerkmal sozio-ökonomischer Status

Adressenmerkmal Geschlecht

Adressenmerkmal Alter

Adressenmerkmal ethnische Herkunft

Adressenmerkmal sexuelle Orientierung

 Das Bild kann nicht angezeigt werden. Dieser Computer verfügt möglicherweise über zu wenig Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder das Bild ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x angezeigt wird, müssen Sie das Bild möglicherweise löschen und dann erneut einfügen.

Selbstoptimierung als Thema der Suchtprävention



Genuss – Gewöhnung – Sucht

Von der Arbeitssucht zur Orthorexie Die Suchtaffinität der Selbstoptimierung

g Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder das Bild ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x angezeigt wird, müssen Sie

Erklärung 1: Die Neurobiologie

Das Belohnungssystem und seine Neurotransmitter

Die Bedeutung der Spiegelneurone

 Das Bild kann nicht angezeigt werden. Dieser Computer verfügt möglicherweise über zu wenig Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder das Bild ist beschädigt. Starten Sie den Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x angezeigt wird, müssen Sie das Bild möglicherweise löschen und dann erneut einfügen.

...t werden. Dieser Computer verfügt möglicherweise über zu wenig Arbeitsspeicher, um das Bild zu öffnen, oder das Bild ist
Computer neu, und öffnen Sie dann erneut die Datei. Wenn weiterhin das rote x angezeigt wird, müssen Sie das Bild
dann erneut einfügen.

Erklärung 2: Die Flüchtigkeit des Glücks

Gewöhnungseffekte als Katalysatoren



Erklärung 3: Die soziale Orientierung

Der Vergleich mit andern

Vervielfältigte Beobachtungsmöglichkeiten

Die Möglichkeiten der Selbstdarstellung



Erklärung 4: Die Mechanismen des Kapitalismus

Geld als Kommunikationsmedium

Das Prinzip von Angebot und Nachfrage

Wachstum als elementare Voraussetzung

Zwischen Freiwilligkeit und Notwendigkeit



Was kann die Suchtprävention unternehmen?

Stärkung von Lebenskompetenzen

Selbstregulationsfähigkeit
Selbstwirksamkeitserwartung
Reflexionsfähigkeit
Konfliktfähigkeit
Kreativität etc. pp.

Die Form der Kompetenz

Arbeit mit Eltern

Anstossen von Reflexionsprozessen

Anerkennen des beschränkten Einflusses



Was bleibt sonst zu tun?

Die Schnittstellen zur Umweltproblematik

Die Limitationen der «Eigenverantwortung»

Von Regulierungen bis zum «System Change»

Selbstoptimierung unter anderen Vorzeichen



Fazit

Selbstoptimierung als Mittel im Inklusionswettbewerb

Selbstoptimierung als Wohlstandsphänomen

Selbstoptimierung als menschliches Grundbedürfnis

Die (beschränkten) Möglichkeiten der Suchtprävention

Die Bedeutung verhältnisbezogener Ansätze

Regulierungen werden politisch erlassen,
und die Politik in einer Demokratie sind wir...



Ich danke für die Aufmerksamkeit

Literatur

- Bauer, J. (2006a). *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. 8. Auflage. Frankfurt: Piper.
- Bauer, J. (2006b): *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. 3. Auflage. München (Heyne).
- Binswanger, M. (2008). *Die Tretmühlen des Glücks - Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?* 3. Aufl. Freiburg: Herder
- Binswanger, M. (2013). *Sinnlose Wettbewerbe. Warum wir immer mehr Unsinn produzieren*. Freiburg: Herder
- Bossart, D. (2011). *The Age of Less. Die neue Wohlstandsformel der westlichen Welt*. Hamburg: Murmann
- Bourdieu, P. (1982):. *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Dalton, M. A.; Bernhardt, A. M.; Gibson, J.J.; Sargent, J. D. M; Beach, M. L.; Adachi-Mejia, A. M.; Titus-Ernstoff, L. & Heatherton, T. F. (2005). Use of Cigarettes and Alcohol by Preschoolers While Role-playing as Adults. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005; 159:854-859.
- Fuchs, P. (2003): *Der Eigen-Sinn des Bewußtseins. Die Person, die Psyche, die Signatur*. Bielefeld (transcript).
- Fuchs, P. (2010): *Das System SELBST. Eine Studie zur Frage: Wer liebt wen, wenn jemand sagt: „Ich liebe Dich!“?* Weilerswist: Velbrück.
- Gähwiler, R. ; Simon, Prävention. & Biller-Andorno, N. (2017). Doping im Sport – Bewusstes Desinteresse oder ethische Überforderung? *Swiss Sports & Exercise Medicine*, 66, 4: 28–30.
- Hafen, M. (2010). *Gesundheitsförderung, Prävention und Nachhaltige Entwicklung - Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Eine systemtheoretische Analyse von drei Konzepten der Zukunftsbeeinflussung*. Luzern: interact.
- Harari, Yuval N. (2013). *Eine kurze Geschichte der Menschheit*. München: DVA.
- Hernandez-Guerra, Ana Isabel; Tapia, Javier; Menendez-Quintanal, Luis Manuel & 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, F. (2008). Zusammenhänge zwischen Konsumismus und Sozialer Arbeit. *Neue Praxis* 1/2008: 42-57
- Hochstrasser, F. (2013). *Konsumismus. Kritik und Perspektiven*. München: oekom
- International Society of Aesthetic Plastic Surgery ISAPS (2019). *International Survey on Asthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2018*. Hanover, New Hampshire: ISAPS.

Literatur

- Kamat, M. A.; Edgar, L.; Niblock, P.; McDowell, C. & Kelly, C. B. (2014). Association between Antidepressant Prescribing and Suicide Rates in OECD Countries: An Ecological Study. *Pharmacopsychiatry* 47(01): 18-21.
- Luhmann, N. (1997): *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Meadows, D.; Meadows, D.; Zahn, E. & Milling, P. (1972). *Die Grenzen des Wachstums*. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit, Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
- 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(2):280-295.
- Maier, Larissa J. (2018). Pharmakologisches Neuroenhancement. In: *Handbuch Psychoaktive Substanzen*. Berlin: Springer.
- Moffitt, T. E.; Arseneault, L.; Belsky, D. ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7): 2693–2698
- Read, John; Gee, Aimee; Diggle, Jacob & Butler Helen (2019). Staying on, and coming off, antidepressants: The experiences of 752 UK adults. *Addictive Behaviors*, 88: 82-85.
- Rosa, H. (2009). Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik. In: K. Dörre, S. Lessenich & H. Rosa (Hrsg.), *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Sutherland, L. A.; Beavers, D. P.; Kupper, L. L.; Bernhardt, A. M.; Heatherton, T. & Dalton, M. A. (2008). Like Parent, Like Child Child Food and Beverage Choices During Role Playing. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2008;162(11):1063-1069
- Veblen, (T.) 1986. *Theorie der feinen Leute. Eine ökonomische Untersuchung der Institutionen (1899)*. Frankfurt/M.: Suhrkamp
- Weinberger, N.; Reisch, S.; Sahrai, E. (2013). ITA-Monitoring „Soziale Voraussetzungen von Bestrebungen zu technischem Enhancement menschlicher Fähigkeiten“. In: Decker, M.; Fleischer, T.; Schippl, J.; Weinberger, N. (Hrsg.), *Zukünftig Themen der Innovations- und Technikanalyse. Lessons Learned und ausgewählte Ergebnisse*. KIT Scientific Reports. Karlsruhe: KIT Scientific Publishing 2013.
- Yoon, Sunkyung, Kleinman, Mary, Mertz, Jessica & Brannick, Michael (2019f). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248: 65-72.