

## Material M 1

### *Das optimierte Ich*

Mit der Digitalisierung ist uns eine Vielzahl an Hilfsmitteln, wie z. B. Fitness-Apps, zur Verfügung gestellt worden, die es uns ermöglichen, uns selbst zu vermessen. Die Idee dahinter ist simpel: „*Erkenne dich selbst in Zahlen.*“ Ziel ist, durch Selbstvermessung sich selbst zu optimieren, um ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Der Selbstoptimierungszwang zeigt sich in anderer Gestalt auch in den sozialen Medien. Gemessen wird hier mit der Währung Likes, die symbolisch für Aufmerksamkeit, Anerkennung und Bestätigung stehen. Fehlen sie, leidet unser Selbstwertgefühl. „*Bin ich hübsch genug? Bin ich zu dick? Bin ich uncool?*“

Der Glücksbegriff umfasst in unserem Alltagsverständnis zwei Bedeutungen: zum einen das Glück im Sinne von Zufallsglück (engl. luck), zum anderen das Lebensglück (engl. happiness). Glück lässt sich sowohl als Gefühl und Empfindung als auch als Erfüllung verstehen. So kann ich allein oder mit anderen zusammen glückliche Momente erleben.

Der in unserer Gesellschaft weitverbreitete Glaube, dass Aussagen über die Realität am glaubwürdigsten in Zahlen, Prozentsätzen, Noten getroffen werden können, findet sich in der Selbstvermessung unseres Körpers, der Anerkennung unserer Person durch Likes und dem ständigen Feedback bei WhatsApp wieder.

Der Wunsch, nicht alltäglich, sondern außergewöhnlich zu sein, wird durch die digitalen Selbstmanagement-Medien ermöglicht. Sie triggern diesen Wunsch nach Einzigartigkeit an und bieten eine Bühne, auf der jedermann seine Originalität und Authentizität beweisen kann. Sich *instagrammable* zu inszenieren heißt, entsprechende ästhetische Codes der Instagram-Nutzer zu beherrschen.

Drei Verhaltensweisen, die das gute Leben eher nicht befördern, lassen sich anhand der oben beschriebenen Sachverhalte ausmachen:

1. Macht man sich von Zahlen und Likes abhängig, kann das Selbstwertgefühl darunter leiden. Denn man gibt damit auch ein Stück seiner Selbstbestimmung darüber auf, was einen als Individuum wertvoll macht.
2. Sich mit anderen in sozialen Medien ständig zu vergleichen bringt mit sich, dass das eigene Wohlbefinden nicht erhöht wird.
3. Sich nur auf die eigene Selbstoptimierung und das eigene Glück zu konzentrieren, vernachlässigt die Sorge um die anderen und die Gemeinschaft. Sich gar nicht um sich selbst zu sorgen, wäre aber auch keine Alternative. Das Prinzip der Mitte, also ein „*nicht Zuviel und nicht Zuwenig*“, kann die Balance von Selbstsorge und Fürsorge ermöglichen.

Quelle: Grimm, P. u. Hammele, N. (2019): Das optimierte Ich: Mit Selbstvermessung und Selbstinszenierung zum Glück? In: Digitale Ethik: Grimm, Kerber, Zöllner. Stuttgart, S. 90 – 105. Text wurde gekürzt.