




FITTE, GESUND LEBENDE  
MENSCHEN IM URLAUB  
SIEHT MAN OFT IM NETZ.  
WER POSTET SCHON  
EINSAME PIZZAGELAGE  
VOR DEM FERNSEHER?

# IMMER ALLES BESSER MACHEN

SCHÖNER, FITTER, EFFEKTIVER –  
SOZIALE MEDIEN MACHEN DAS  
STREBEN NACH PERFEKTION  
ALLGEGENWÄRTIG. SOGAR  
ENTSPANNUNG WIRD ONLINE  
OPTIMIERT. RADIKAL ABSCHALTEN  
WÄRE EIN AUSWEG. DOCH DER  
DIGITAL DETOX IST SCHWER

 Tadelloses Lächeln, tadelloses Äußeres, mit 4,2 von 5 Punkten ein fast perfekter Social Score. Wer andere stets online positiv bewertet, erhält auch selbst Top-Bewertungen – das ist Lacies Erfolgsrezept. Doch sie will noch mehr: Ab 4,5 Punkten bekommt sie einen Bonus und könnte sich ihr Traumhaus leisten. Also joggt sie für die perfekte Figur und postet alles live. Übt ihr Lächeln vor dem Spiegel, optimiert sich, wo es geht. Schlechte Bewertungen kann sich in ihrer Gesellschaft niemand leisten:



„FITTER, HAPPIER, MORE  
PRODUCTIVE“ SANG  
EINST DIE BAND  
RADIOHEAD. SIE  
MEINTEN ES IRONISCH.  
DAS WAR EINMAL

Niedrig Bewertete dürfen nicht arbeiten oder werden im Krankenhaus nicht behandelt.

Zwar ist Lacie nur eine Figur aus der britischen Science-Fiction-Serie „Black Mirror“, aber vieles aus dem überspitzten Selbstoptimierungsszenario ist dicht dran an der Realität. An den Instagrammern, die stundenlang an sich und ihren Posts arbeiten, in denen sie ihr Leben für ihre Follower inszenieren. Den Selfie-Enthusiasten, die sich operieren lassen, weil ihre Nasen durch die Handykameras breiter wirken. Die Arbeitswütigen, die ihre Schlafphasen per Smartphone kontrollieren, um mit weniger Schlaf auszukommen. Oder den Partygängern, die beim Feiern ihre Vitalfunktionen per App im Blick behalten, damit sie nicht zu viele Drogen nehmen. Und apropos Social Score: China will bis 2020 ein flächendeckendes digitales Sozialkredit-System einführen. Es belohnt vom Staat gewolltes Verhalten. Wer Regeln missachtet, bekommt Punkte abgezogen und kann eventuell nicht mehr verreisen.

Für die Soziologin Greta Wagner ist das ständige Streben nach Selbstoptimierung „eine Neoliberalisierung der Sozialordnung“. „In dem Moment, in dem der Wettbewerb alle Lebensbereiche bestimmt, muss jeder Einzelne ständig versuchen, sich zu verbessern.“ Wettbewerb sei zwar ein probates Mittel, Leistung zu steigern, aber es schaffe auch Leid, „weil die Menschen sich zerreiben“. Die Schriftstellerin Juli Zeh („Unterleuten“) sieht durch den Trend zur „zwanghaften Selbstoptimierung“ gar die ganze Gesellschaft in Gefahr. Für die Autorin zieht das Zeitalter des „Turbo-Ichs“ auf, bevölkert von Menschen, die sich selbst außerordentlich gut wahrnehmen, andere dafür kaum. Geformt werde dieses „Turbo-Ich“ durch die digitale Sphäre.

Die Zahlen derer, die sich in den sozialen Netzwerken bewegen, steigen ständig: Eine Milliarde Nutzer hat Instagram weltweit, gab das Unternehmen im Juni bekannt, 15 Millionen davon in Deutschland. Bei Facebook sind es nach Unternehmensangaben zwei Milliarden, um die 30 Millionen in Deutschland. „Das Internet ist eine Ich-Maschine, der größte Narzissmus-Generator der Welt“, sagt Zeh. Mit einer demokratischen Gesellschaft sei das jedoch nicht vereinbar: „Demokratie braucht das Miteinander, Turbo-Ichs konzentrieren sich auf das Anschwellen der eigenen Person.“ Da sie ständig auf der Suche nach Bestätigung seien – durch Konsum, das Streben nach beruflichem Erfolg und der Selbstfindung – würden sie ständig versuchen, sich selbst zu optimieren. „Volkswirtschaftlich ist all das äußerst sinnvoll, weswegen bisher noch niemand ernsthaft versucht hat, etwas dagegen zu unternehmen“, sagt Zeh.

Ganz so dramatisch sieht Trendforscherin Corinna Mühlhausen die Entwicklung nicht. „Hinters dem

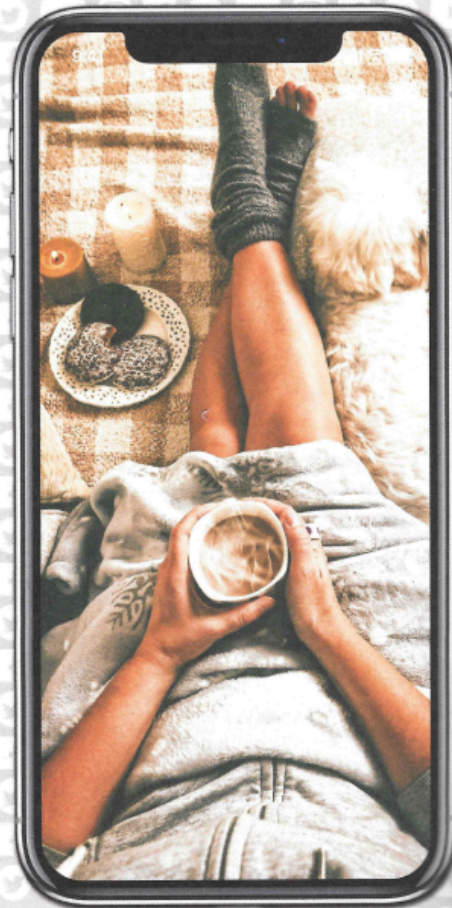
→ Wunsch, sich selbst zu verbessern, steckt das Bedürfnis, das Beste aus seinem Leben machen zu wollen“, sagt sie. Und anderen davon zu erzählen. „Das zieht sich durch die ganze Menschheitsgeschichte.“ So habe schon Goethe jahrelang täglich notiert, wie er mit der Arbeit vorankam und was er verspeiste. Anders als heute hatte der Dichter jedoch keine Möglichkeit, diese Chronik digital und in Echtzeit weltweit zu verbreiten.

Die digitale Technik habe aber auch Vorteile, argumentiert die Trendforscherin. „Das Gesundheitsbewusstsein verschiedener Teile der Bevölkerung wird so geschärft.“ Und unterstützt: Wer abnehmen will, kann seine Schritte per Smartphone zählen lassen, wer zu wenig Wasser trinkt, lässt sich per App daran erinnern. „Optimieren heißt nicht automatisch Maximieren“, ordnet Mühlhausen ein. „Es kann auch einfach bedeuten, das Erreichte zu wollen, was das Beste für einen ist.“ Die Perfektionisten, die in jedem Hobby Profi-Niveau erreichen wollen oder ihr ganzes Privatleben per Excel durchplanen, seien nur „Exzesse des Phänomens“, sagt sie. „Ich glaube, dass jeder die Kraft hat herauszufinden, was er in welchem Maß braucht.“

Die Erkenntnis, dass ein ständiges privates und berufliches Immer-mehr-und-immer-Besser auf Dauer weder schöner, zufriedener noch gesünder macht, ist schon seit einigen Jahren auf dem Vormarsch. Die Sehnsucht nach Ruhe, Achtsamkeit und danach, einfach mal nichts zu machen, ist groß. Diese Sehnsucht sorgt zum Beispiel für immer mehr Zulauf bei der Hygge-Bewegung, um nur einen der vielen Antitrend-Trends zu nennen. Bei Hygge, dem dänischen Wort für „gemütlich“, geht es darum, sich mit einfachen Mitteln ein möglichst heimeliges, behagliches Umfeld zu schaffen. Wer also Brot backt, Möbel aus Treibholz baut, Wintersocken strickt und es sich am liebsten mit Freunden auf dem Sofa gemütlich macht, ist auf einem guten Weg zum hyggeligen Leben.

Wer sich nicht nur aufs Sofa zurückziehen möchte, landet oft im Garten. Säen, jäten, ernten ist der ideale Ausgleich, sagen viele – und sei es auch nur in einem Balkonkasten oder in einem Gemeinschaftsbeet auf der Dachterrasse. Rund eine Million Kleingärtner gibt es deutschlandweit, Tausende wollen es werden. Zuletzt warteten in Hamburg 4.000 Bürger auf einen frei werdenden Schrebergarten. Spießig ist die Parzelle schon längst nicht mehr: 45 Prozent der neu verpachteten Schollen gingen in den zurückliegenden fünf Jahren an Familien mit Kindern.

Hygge und Gärtnern, analoger geht es nicht, könnte man meinen. Doch auch hier schlägt der Drang zum Machen und Perfektionieren längst digital durch. Bei Instagram finden sich derzeit rund 3,7 Millionen Beiträge mit



KERZENSCHNUR, KUSCHELSOCKEN  
UND SELBST GEBACKENES – KEIN  
WUNDER, DASS HYGGE GERADE IM  
HERBST UND WINTER BESONDERS  
HOCH IM KURS STEHT

#hygge – Tendenz steigend. Und wunderschöne Insta-Stories vorgeblich naturbelassener Wiesenblumen, mit makellosem Obst und in Vintage-Gläsern eingewecktem Gemüse bringen zunchmend jene Gartenfans, die eigentlich nur ein paar Tomaten ziehen und in der Hängematte liegen wollten, in Zugzwang. Ganz gleich, wo man hinschaut, ob Yoga, Wandern oder Töpfern – die digitalen Vorbilder, was man noch alles machen könnte, um besser und effektiver zu entspannen, sind längst im Netz.

Digital Detox (digitale Entgiftung) scheint die einzige Möglichkeit, den perfekt inszenierten Vorbildern der umtriebigen Mitmenschen auszuweichen und wieder zu sich selbst zu finden. Aus der Arbeitswelt ist die Empfehlung, nach Feierabend alles abzuschalten und ins analoge Leben zurückzukehren, schon länger bekannt. Hier machen es vor allem die flexiblen Arbeitsmodelle schwer, mit dem Machen aufzuhören. „Work-Life-Blending ist eine Moge-packung, weil der Job metastasenartig das ganze Leben vereinnahmt“, bringt es Wirtschaftswissenschaftler Christian Scholz auf den Punkt. „Die angebliche Freiheit führt in Wahrheit zur Selbstausbeutung. Work-Life-Blending ist nichts anderes als permanenter Bereitschaftsdienst.“ Vorreiter derer, die den Handlungsbedarf erkannt haben, ist unter anderem Volkswagen. Seit Jahren können etwa Volkswagen-Mitarbeiter zwischen 18:15 Uhr und 7 Uhr keine E-Mails empfangen und versenden, am Wochenende ist die Anwendung komplett blockiert.

Privat offline zu gehen ist jedoch weitaus schwerer. Sogar für iPhone-Miterfinder Tony Fadell gilt die Sucht nach dem Smartphone längst als das neue Rauchen. Zwar fordern inzwischen, wie im September auf einer Demonstration in Hamburg geschehen, bereits Grundschulkindern ihre Eltern öffentlich auf, das Handy wegzulegen, aber verbindliche Regeln gibt es nicht. Noch nicht.

„Wir müssen darüber reden, ob wir uns als Gesellschaft durch das Digitale bestimmen lassen wollen oder ob wir selbst aktiv Einfluss ausüben möchten, um digitale Strukturen zu prägen und ihre Auswirkungen zu regulieren“, fordert die Soziologin Luise Stoltenberg. Klare Regeln aufzustellen hilft. So wie das Rauchen auf dem Balkon vielen die Nikotinentwöhnung erleichtert, gelingt es besser, den Optimierungsvorbildern im Netz zu entkommen, wenn man die entsprechenden Apps auf dem Handy löscht und nur noch auf dem Festrechner bei Instagram & Co. vorbeischaut. Und die Zeit zum wirklichen Nichtstun nutzt.

☞ AUTOR Michael Schulz ist Redakteur des Magazins 51°. Während er im urbanen Hinterhof-Gemüsebeet seine Unkraut-Zupftechnik optimiert, kann er prima abschalten. Ohne davon Bilder zu posten

Fotos: Shutterstock



FÜR ALLE, DIE DIESEN  
BILDSCHIRM NOCH NIE  
GESEHEN HABEN:  
RADIKAL ABSCHALTEN IST  
DER EINZIGE AUSWEG