

Selbstoptimierung aus philosophisch-ethischer Perspektive

Dagmar Fenner, Universität Basel

Summary. Firstly, an attempt is made to define the term “self-optimisation” as objectively as possible, i.e. beyond any polarisation. It becomes apparent, however, that the term itself is not neutral because all self-optimisation efforts are assumed to lead to a positive change towards a more perfect state. In order to be able to distinguish “improvements” from “deteriorations”, normative orientation standards are required, which are explained in the article: On the one hand, from an individual-ethical perspective, it will be assessed to what extent self-optimisation contributes to the happiness of the individual. From a moral or socio-ethical perspective, on the other hand, the question is posed whether the trend towards self-optimisation has a negative impact on the quality of living together.

Keywords. Self-optimization, terminology, happiness, freedom, compulsion, moral criticism

Zusammenfassung. Zu Beginn wird versucht, jenseits von Polarisierungen eine möglichst sachliche Begriffsbestimmung vorzunehmen. Es zeigt sich aber, dass der Begriff „Selbstoptimierung“ selbst nicht neutral ist, weil allen Selbstoptimierungsbestrebungen eine positive Veränderung hin zu einem vollkommeneren Zustand unterstellt wird. Um „Verbesserungen“ von „Verschlechterungen“ unterscheiden zu können, braucht es aber normative Orientierungsmaßstäbe, die im Beitrag erläutert werden: Aus einer individual-ethischen Perspektive wird geprüft, inwiefern Selbstoptimierung zum Glück der Einzelnen beiträgt. Aus der moralischen oder sozialetischen Perspektive hingegen geht es um die Frage, ob sich der Selbstoptimierungstrend negativ auf die Qualität des Zusammenlebens auswirkt.

Schlüsselwörter. Selbstoptimierung, Begriffsklärung, Glück, Freiheit, Zwang, moralische Kritik

1. Einleitung

Der neue Trend der „Selbstoptimierung“ spaltet die Gesellschaft: Die Gegner denken bei diesem Schlagwort an einen gesellschaftlichen Perfektionszwang und die Zurichtung und Ausbeutung der Menschen in unserem neoliberalen Wirtschaftssystem. Viele haben Aldous Huxleys Schreckensszenario der *Schönen neuen Welt* vor Augen. Sie fragen: „Wieso sollen wir uns eigentlich optimieren?“ und protestieren gegen den sogenannten „Selbstoptimierungs-Wahn“ und die Tyrannei des Glücks. Die Befürworter hingegen begrüßen die Entwicklung immer neuer Optimierungsmethoden als Zuwachs individueller Autonomie und Höhepunkt des aufklärerischen Emanzipations- und Individualisierungsbestrebens. Denn nach dieser Lesart kann jetzt jeder sich und sein Leben nach Wunsch verbessern und sein Schicksal in die eigene Hand nehmen. Keiner ist mehr einer ungerechten „natürlichen Lotterie“ oder einem göttlichen Schicksal ausgeliefert. Das immer neue Angebot an Optimierungsmaßnahmen erscheint aus dieser Perspektive als große Verheißung bezüglich eines besseren Lebens und erhöhten Chancen auf Glück. Die gegenwärtige Debatte ist leider geprägt von solchen programmatischen Pauschalisierungen und einer simplifizierenden polarisierenden Einordnung des Phänomens Selbstoptimierung in oppositionelle Kategorien wie „sozialer Druck“ oder „Freiheitszuwachs“ und „Wahn“ oder „Weg zum Glück“.¹

2. Die Soziologie vom besseren Selbst

Bei diesem „Lagerdenken“ zwischen dem apokalyptischen Gegner und euphorischen Befürworter verliert man leicht die Sache aus den Augen, um die es geht. Bevor auf die einzelnen Argumente der Pro- und Kontrapositionen näher eingegangen wird, soll daher mit einer grundlegenden konzeptuellen Klärung begonnen werden: Möglichst sachlich und neutral definiert ist Selbstoptimierung eine Art Orientierungsmuster, das die Gesellschaft dem Einzelnen zur Regulierung seines Handelns zur Verfügung stellt. Es ist also ein gesellschaftliches Leitbild zur individuellen Lebensgestaltung. Von einem Trend lässt sich insofern sprechen, als dieses Selbst- und Lebenskonzept eine enorme öffentliche und mediale Aufmerksamkeit genießt und von immer mehr Menschen praktiziert wird.

Der Begriff „Optimierung“ geht zurück auf das lateinische „optimus“: der Beste, der Tüchtigste. Selbstoptimierung meint in einem weiten Sinn eine Verbesserung hin zum bestmöglichen oder vollkommenen Zustand, den ein Mensch erreichen kann. Zielpunkt der Selbstoptimierung ist also ein qualitatives Optimum, nicht aber ein quantitatives Maximum. Denn das Maximum im Sinne einer absoluten und höchsten Steigerung ist bei organischen Systemen meist nicht das Optimum. Ein Gedächtnis beispielsweise, das maximal viele Informationen speichern würde, wäre kaum ein wünschenswerter Zustand. Denn ohne Selektion des Hirns der für das Indivi-

duum bedeutsamen Informationen wäre ein Mensch völlig überreizt und kaum mehr handlungsfähig. Das „Optimum“ ist aber auch etwas anderes als ein „Ideal“. Denn dieses meint die schlechthin beste nur denkbare Variante. Dabei wird keine Rücksicht genommen auf die realen Gegebenheiten, also auf die konkreten Möglichkeiten und Grenzen eines Individuums. Optimiert werden können ganz grundsätzlich sämtliche Funktionen, Zustände, Eigenschaften oder Fähigkeiten der Menschen, außerdem etwa auch ihre Handlungsabläufe, Arbeitsprozesse, Beziehungen usw. Charakteristisch für Optimierungsprozesse sind eine klare Zielorientierung und permanente Rückmeldungen, und Voraussetzungen für ihr Gelingen sind erhöhte Selbstthematisierung, Selbstkontrolle und Selbst-Disziplinierung.

Die Begriffskombination „Selbstoptimierung“ wurde zunächst in den Neurowissenschaften für eine ständige Verbesserung des Nervensystems durch Lernprozesse und Rückkoppelungseffekte (Stangl 2018: o. S.) verwendet. Ein gutes Beispiel für eine solche rationale und disziplinierte Selbstverbesserung über Rückmeldungen ist die digitale Selbstvermessung: Beim sogenannten „Self-Tracking“ werden mithilfe von „Smart Wearables“ oder „Smart Watches“ beispielsweise Schritte gezählt oder Puls und Schlafrhythmus gemessen, um den eigenen Gesundheitszustand zu verbessern. Wird der Selbstoptimierungs-Begriff jedoch inflationär für jeden Gang zum Frisör oder eine vom Jobcenter auferlegte Weiterbildungsmaßnahme verwendet, wird er bedeutungslos. Selbstoptimierung meint also den meist kontinuierlichen Veränderungsprozess, der über ständige Selbstreflexion, Selbstdisziplinierung und Verbesserungsmaßnahmen zu einem anvisierten Ideal hinführt.

Was genau das gewünschte Optimum oder das anvisierte Ziel der Selbstoptimierungsbestrebungen ist und welche Mittel dafür eingesetzt werden, steht nicht von Anfang an und allgemein fest. Unter Selbstoptimierung im weiten Sinn fallen nicht nur neueste Technologien wie digitale Geräte oder medizinisch-pharmakologische Verfahren, sondern auch traditionelle und technikfreie Praktiken wie Bildung, Erziehung, Meditation oder sportliches Training. Auch im Zeitalter der Selbstoptimierung verbessern sich Menschen keineswegs nur mit technischen Mitteln, sondern vorwiegend durch die Arbeit an sich selbst, das Überwinden von Gewohnheiten und das Feilen an der eigenen Lebensführung: Der Selbstoptimierungstrend hat einen riesigen Selbstentwicklungsmarkt mit Lebenshilfeleratur, Internetforen, Beratungsangeboten und Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung hervorgebracht. Allgegenwärtig sind Appelle zum lebenslangen Lernen und zur Steigerung verschiedenster kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen. Professionell vermarktet und massenmedial umworben wird ein immer breiteres Angebot von Motivations- und Persönlichkeitstrainern, Glückscoaches, Speakern, Bildungsexperten, Erziehungs- und Beziehungsberatern. Im Gegensatz zu neuen technikbasierten Selbstoptimierungsmethoden stehen solche herkömmlichen Methoden der technikfreien Arbeit an sich selbst kaum in der Kritik.

Gegen das Konzept der Selbstoptimierung lässt sich jedoch einwenden, dass der Begriff „Selbstoptimierung“ nicht neutral ist: Er enthält vielmehr

eine positive Bewertung und suggeriert, dass es sich bei diesem Projekt um etwas durchweg Positives handelt. Die konkreten Veränderungen scheinen rein aus definitorischen Gründen allesamt Verbesserungen zu sein, das heißt wünschenswerte Veränderungen hin zum Guten (Fenner 2019: 13). Die positive Begriffskonnotation scheint uns also geradezu eine positive Haltung zu sämtlichen von Menschen durchgeführten oder gewünschten Veränderungen aufzudrängen. Die Kritiker des Selbstoptimierungstrends weisen zu Recht auf diesen irreführenden Umstand hin. Denn Menschen können sich zweifellos darin täuschen, was für sie gut ist. Sie können bestimmte Veränderungen als positiv bewerten, obwohl sie faktisch eine Verschlechterung des Anfangszustandes bedeuten. Das Konsumieren von Stimulanzien beispielsweise führte bei empirischen Überprüfungen anhand von Tests nicht zu besseren geistigen Leistungen. Demgegenüber können negative Langzeitfolgen zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht ausgeschlossen werden. Um überhaupt „Verbesserungen“ von „Verschlechterungen“ unterscheiden zu können, braucht es normative Kriterien oder Standards. Diese Beurteilungsmaßstäbe müssen aus meiner Sicht in der Selbstoptimierungs-Debatte dringend offengelegt und diskutiert werden. Woran lässt sich überhaupt bemessen, dass eine Verbesserung, ein gutes Ziel oder gar ein Optimum vorliegen – und es sich nicht vielmehr um „Verschlechterungen“ handelt?

3. Individueller Bewertungsmaßstab: Glück oder gutes Leben

In der Ethik wird zwischen folgenden beiden Bewertungshinsichten unterschieden, die für die Diskussion herangezogen werden können: Aus der ersten individualethischen Perspektive geht es um das Glück oder gute Leben der Individuen. Der Einzelne bekommt Ratschläge oder Empfehlungen für die je eigene Lebensgestaltung. Die zweite moralische oder sollensethische Perspektive hingegen konzentriert sich auf die Qualität des Zusammenlebens der Menschen und insbesondere auf soziale Gerechtigkeit. Aus dieser Perspektive werden nicht Empfehlungen gemacht wie bei der individualethischen, sondern allgemeingültige Sollensforderungen für die Regelung des Zusammenlebens erhoben. Da „Selbstoptimierung“ wie eingangs definiert ein individualethisches Orientierungsmuster für den Einzelnen zur persönlichen Lebensgestaltung darstellt, werden wir uns vorwiegend mit der ersten Perspektive beschäftigen. Auch wenn es in der Selbstoptimierungs-Debatte nicht immer explizit gemacht wird, kann das Letztziel der Selbstoptimierung eigentlich nur das Glück oder gute Leben derjenigen Individuen sein, die sich selbst und ihr Leben verbessern wollen. Ohne Glauben an vorgegebene objektive Orientierungsmaßstäbe wie beispielsweise die göttliche Schöpfung kann als „Verbesserung“ nur dasjenige gelten, was sich aus der subjektiven Perspektive der nach Glück strebenden Menschen als positiv bewerten und erfahren lässt. Aus dieser ersten individualethischen Perspektive stellt sich bezüglich der Selbstoptimierung also die entschei-

dende Frage: Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten der Menschen sollen verbessert werden, um ein gelingendes, glückliches Leben zu befördern?

Ende des 20. Jahrhunderts wurden neue Psychopharmaka als „Glücksspielen“ beworben, die angeblich auch bei Gesunden eine Stimmungsaufhellung und positive Glücksgefühle bewirken können. Dahinter stehen hedonistische Vorstellungen vom Glück als Maximum an subjektiven Erlebnissen der Lust oder Freude. Keine Glücksvorstellung wird seit der Antike so heftig kritisiert wie die hedonistische. Obwohl man faktisch immer noch nach dem „Glück auf Rezept“ sucht und eine Glücksspiel also noch gar nicht zur Verfügung steht, stellte aus philosophischer Sicht ein durch „emotionales Enhancement“ direkt chemisch induziertes subjektives Wohlbefinden aber ohnehin nur ein „illusionäres“ oder „inauthentisches Glück“ dar: Es wäre vollständig von der realen Außenwelt abgetrennt und täuschte über schwierige Lebenssituationen hinweg, in denen vielleicht Trauer oder Ärger angemessenere Gefühle wären. Erstrebenswert scheint nur ein Glück zu sein, das in Kontakt steht mit der Realität und durch erfüllende Tätigkeiten wie beispielsweise das Musizieren oder das reale Zusammensein mit Freunden hervorgerufen wird. Ein solches seit der Antike philosophisch reflektiertes Glück ist sozusagen der Grundzug eines aktiven Lebensvollzugs, genauer eines gelingenden oder guten Lebens. Wer beim Auftreten von Problemen regelmäßig Glücksspielen schluckte, verlöre dadurch aber die für ein übergreifendes Glück notwendigen Krisenbewältigungskompetenzen.

Die Chance auf ein gelingendes Welt-Selbst-Verhältnis könnten allenfalls Psychopharmaka erhöhen, die bestimmte glücksrelevante Persönlichkeitseigenschaften beeinflussen. Zu denken ist etwa an Offenheit, Selbstbewusstsein oder Soziabilität, die eine gute Grundlage für einen konstruktiven und aktiven Umgang mit Um- und Mitwelt bilden. Diese Eigenschaften ermöglichen es den Individuen, neugieriger, offener und antriebsfreudiger auf die Welt zuzugehen. Gleichsam auf indirektem Weg könnten sie daher die Chancen auf ein gelingendes Welt-Selbst-Verhältnis erhöhen.

Eine in heutigen westlichen Gesellschaften und der gegenwärtigen Philosophie dominierende Vorstellung ist diejenige vom Glück als Selbstverwirklichung oder Selbstentfaltung (für einen Überblick zu verschiedenen Glücksvorstellungen vgl. Fenner 2019: 21f.): Ein gelingendes Welt-Selbst-Verhältnis vollziehe sich stets als Entfaltung der eigenen Talente und Fähigkeiten oder als Verwirklichung seiner wichtigsten Wünsche oder identitätsstiftenden Lebensziele in der Außenwelt. Nach Erkenntnissen in Philosophie und psychologischer Flow-Forschung erleben Menschen größere Erfüllung bei komplizierteren Tätigkeiten, bei denen sie höhere Fähigkeiten einsetzen und diese weiterentwickeln können (vgl. exemplarisch Rawls 1996: 464ff.; Csikszentmihalyi 1992: 70ff.). Glücksförderlich sind daher Selbstoptimierungsprogramme, die beispielsweise mit Potentialanalysen beim Erkennen der eigenen Stärken und Talente helfen und durch Bildungsprogramme zur Qualifikation spezifischer Fähigkeiten anleiten.

In engem Zusammenhang mit der Vorstellung vom Glück als Selbstverwirklichung steht die wichtige Unterscheidung zwischen selbstzweckhaf-

ten, intrinsischen Tätigkeiten einerseits und außenorientierten extrinsischen Tätigkeiten andererseits. Nach der zentralen Unterscheidung zwischen „Poiesis“ und „Praxis“ von Aristoteles muss sich ein gutes und glückliches menschliches Leben vorwiegend in selbstzweckhaften Handlungen wie z.B. Wahrnehmen, Denken oder moralisches Handeln vollziehen (vgl. Aristoteles 1991: 1. Buch, 1. Kapitel). Wer sich bei der Selbstoptimierung rein extrinsische instrumentelle Ziele setzt, wie beispielsweise das bessere Abschneiden als andere im Wettbewerb um mehr Schönheit oder Leistungsfähigkeit, wird kaum glücklich werden. Denn es gibt immer jemanden, der beim Vergleich noch besser abschneidet, also beispielsweise noch schöner oder leistungsfähiger ist als man selbst. Intrinsische Verbesserungen jedoch tragen ihren Wert in sich selbst, indem sie zu wertvollen Eigenschaften oder selbstzweckhaften Tätigkeiten verhelfen. So könnten beispielsweise eine bessere Fitness oder eine Verbesserung der Erkenntnisfähigkeit große Freude bei den entsprechenden Aktivitäten bereiten.

Der Vorwurf, bei Selbstoptimierungsbemühungen gehe es immer nur um den sozialen Vergleich mit anderen, greift meines Erachtens zu kurz. Denn bei den meisten angestrebten Veränderungen dürfte eine Kombination von intrinsischen und extrinsischen Motiven vorliegen. Dies gilt selbst für rein äußerliche Veränderungen wie ein optimiertes Erscheinungsbild. Neben extrinsischen Motiven für Schönheitsoperationen wie bessere Chancen bei Partnerwahl und Karriere gibt es immer auch interne Motive wie mehr persönliches Wohlbefinden und Selbstvertrauen (vgl. zur komplexen Motivlage beim Schönheitshandeln Kuchuk 2009: 72ff.).

Philosophische Theorien des guten Lebens und die empirische Lebensqualitätsforschung können aber durchaus noch konkretere Angaben darüber machen, welche menschlichen Eigenschaften oder Fähigkeiten für menschliches Glück wichtig sind. In der philosophischen Selbstoptimierungs-Diskussion bezeichnet man jene Ziele menschlichen Strebens als „Allzweckgüter“, die für praktisch alle menschlichen Lebensentwürfe nützlich sind. Zu diesen Strebenszielen oder Grundgütern zählt man beispielsweise Gesundheit, Intelligenz oder die Fähigkeit zur Selbstkontrolle (vgl. Buchanan u.a. 2000: 168; Savulescu 2008: 182ff.). Es ist in der Philosophie keineswegs unumstritten, ob es solche für alle Menschen vorteilhaften Strebensziele gibt und wie sie begründet werden können. Wenn aber eine solche Liste objektiver Güter allgemein akzeptiert wäre, könnte sie beispielsweise bei genetischen Optimierungsverfahren beim Nachwuchs als Orientierung dienen. Sofern ein genetisches Enhancement an Embryonen je risikofrei durchführbar sein sollte, wäre es jedenfalls auf solche Allzweckgüter zu beschränken, die eindeutig die Chancen der Kinder auf ein gutes Leben erhöhen. Ethisch unzulässig wäre es jedoch, wenn Eltern ihre subjektiven Wünsche erfüllen und sogenannte „Designerbabys“ produzieren wollen.

Weder in philosophischen Theorien des guten Lebens noch in der Lebensqualitätsforschung wird demgegenüber die Schönheit als erstrebenswertes oder gar notwendiges Gut erwähnt. Ganz im Gegenteil scheinen immer anspruchsvollere Schönheitsideale zu einer steigenden Unzufriedenheit

mit dem eigenen Körper zu führen. Insbesondere mit Blick auf Jugendliche sprechen Kritiker von einem „planmäßigen Erzeugen von Unwohlsein“ (vgl. Stroop 2011: 152).

4. Freiheit versus Zwang zur Selbstoptimierung

Aus Sicht der Befürworter des Selbstoptimierungstrends fördert der Appell zur Arbeit am eigenen Selbst die individuelle Freiheit und Verantwortung der Einzelnen: Im gegenwärtigen Streben nach individueller Selbstverbesserung komme das Ideal persönlicher Autonomie oder Selbstbestimmung zum Ausdruck, das in unserer gegenwärtigen westlichen Gesellschaft als einer der höchsten Werte gilt. Die Kritiker des Selbstoptimierungstrends bestreiten hingegen einen ursprünglichen inneren Drang der Individuen zur Selbstverbesserung. Statt um eine positive Errungenschaft des menschlichen Autonomiestrebens handle es sich um einen von außen kommenden Zwang zum Selbst-Zwang, sich ständig verändern und noch mehr aus sich machen zu müssen. Um in der gegenwärtigen Leistungs- und Chancengesellschaft bestehen zu können, unterwerfe sich der Einzelne den gesellschaftlichen Idealen und Normen wie Schönheit oder Leistungsfähigkeit. Sogar im Online-DUDEN (2024) wird Selbstoptimierung definiert als „jemandes (übermäßige) freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale“. Genauso wie „Glück“ stellt aber „Freiheit“ ein hochkomplexes Phänomen dar, zu dem es in der Philosophie eine unüberschaubare Vielfalt an unterschiedlichen Konzepten gibt (vgl. für den Überblick über die wichtigsten Unterscheidungen philosophischer Freiheitskonzepte Fenner 2019: Kap. 2.3). Mit Blick auf die Kontroverse um Freiheit vs. Zwang zur Selbstverwirklichung müssen meines Erachtens zumindest folgende drei Szenarien auseinandergehalten werden:

1. Am gravierendsten ist zweifellos ein **direkter Zwang**: Bezüglich der steigenden Ansprüche an die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer besteht die Gefahr, dass die Arbeitgeber oder Vertragspartner etwa im Militär- oder Transportwesen einen direkten Zwang zur Einnahme von leistungssteigernden Pillen ausüben. Im zweiten Weltkrieg wurden die Soldaten tatsächlich schon zum Konsum von Stimulanzien verpflichtet. Es läge dann die seltene Form eines heteronomen Enhancements vor, die dem Recht auf Selbstbestimmung und körperliche Integrität der Betroffenen widerspricht und deswegen ethisch verwerflich ist. Gegenstand philosophischer Diskussionen über Selbstoptimierung ist aber in aller Regel nicht ein solches heteronomes Enhancement, sondern ein freiwilliges, autonomes Enhancement, bei dem die Einzelnen selbst Urheber der von ihnen ausgewählten Selbstoptimierungsmaßnahmen sind.
2. Etwas weniger stark, aber immer noch ethisch problematisch ist ein **indirekter Zwang**, der bereits durch den sich verschärfenden Wettbewerb um Ausbildungs- und Arbeitsplätze zustande kommen kann.

Denn je leichter beispielsweise leistungssteigernde Psychopharmaka verfügbar sind und Verbreitung finden, desto mehr verschärft sich der Konkurrenzkampf und Leistungsdruck. Mit dem ständigen Anstieg der Leistungsgrenzen und Erwartungshaltungen in Ausbildungsstätten und Unternehmen wächst der Anpassungsdruck auf die Nicht-Optimierten. Sie haben die Wahl zwischen der Unterwerfung unter die externen Standards einerseits und dem Standhaftbleiben gegenüber dem sozialen Druck andererseits. Das Festhalten am eigenen Willen bedeutet aber unter Umständen drastisch verringerte Aussichten auf beruflichen Erfolg und soziale Anerkennung. Obwohl sie durchaus die Wahlfreiheit zwischen den beiden Möglichkeiten haben, sprechen Kritiker von einer „Zwangslage“ oder einer „erpresserischen Situation“: Jemand lehnt leistungssteigernde Psychopharmaka eigentlich ab, nimmt sie aber trotzdem ein, wegen der zu großen zu erwartenden Nachteile. Allerdings schlucken wir beispielsweise auch eine bittere Medizin durchaus freiwillig, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Möglicherweise liegt eine Zwangslage nur da vor, wo basale menschliche Güter wie Leben, Gesundheit oder die Fähigkeit zur Selbstbestimmung geopfert werden müssten.

3. Beim dritten Szenario geht es nicht mehr um die Wahl- und Handlungsfreiheit, sondern um die Autonomie oder Willensfreiheit der Einzelnen. Aus Sicht der Selbstoptimierungsgegner zwingt die Gesellschaft den Individuen bestimmte Werte und Ideale etwa von Schönheit, Effizienz und Leistungsfähigkeit auf und übt einen enormen soziokulturellen Normierungsdruck aus. Nun ist aber ein indirekter sozialer Druck auf die Einzelnen, sich bestimmten gesellschaftlichen Idealen anzupassen, keineswegs an sich schon bedenklich, wie es Foucaults (1977: 165ff.) Konzept der „Biopolitik“ nahelegt (vgl. zu diesem von Kritikern des Selbstoptimierungs-Trends gern zitierten Konzept Fenner 2019: 136f.). Kaum verwerflich ist etwa der moralische Druck, beim Sport Fairness zu üben, sich in der Corona-Pandemie aus Solidaritätsgründen impfen zu lassen oder um der Tiere und des Klimas willen weniger oder kein Fleisch mehr zu essen. Entscheidend ist, ob sich die gesellschaftlichen Ideale argumentativ rechtfertigen lassen und ob sie demokratisch legitimiert sind. Letztlich müssen sie unter den oben genannten beiden ethischen Bewertungsmaßstäben gut abschneiden: Das heißt sie sollen das gute Leben und die Qualität des Zusammenlebens der Menschen fördern.

Unter diesen Gesichtspunkten scheinen gesellschaftliche Ideale oder Selbstoptimierungs-Ziele wie Gesundheit und Fitness unbedenklich zu sein, nicht jedoch die immer anspruchsvolleren, insbesondere weiblichen Schönheitsideale. Denn sie erfordern einen hohen Aufwand an Zeit und Geld und können wie im Fall der heutigen extremen Mager-Modells die Gesundheit und das Glück der sich ihnen unterwerfenden Frauen gefährden.

Liberalen Befürworter des Selbstoptimierungstrends blenden häufig den grundlegenden Umstand aus: Menschen entwickeln ihre Wertvorstellungen, Wünsche und Selbstoptimierungsziele niemals im luftleeren Raum.

Persönlichkeitsideale sind also keine *creatio ex nihilo* der Selbstoptimierer in völliger sozialer Isolation. Vielmehr erwerben wir sie stets im Austausch mit unserem sozialen Umfeld, in Auseinandersetzung mit den vorgefundenen Wertmaßstäben und Vorstellungen vom guten Leben. Die sozial vorgegebenen Ideale müssen sich aber im Leben der Menschen bewähren: Sie müssen das Leben der Einzelnen spürbar verbessern und dürfen auch die Qualität des Zusammenlebens nicht beeinträchtigen. Zudem müssen die Menschen eine reflexive Distanz zu den gesellschaftlichen Idealen einnehmen können, um sie entweder zu bejahen oder zu verwerfen. Es müsste in demokratischen Gesellschaften offen und kritisch über vorherrschende Ideale wie beispielsweise Schönheit, Effizienz oder Leistungsfähigkeit diskutiert werden können. Auch müsste eine gewisse gesellschaftliche Offenheit gegenüber abweichenden Wertvorstellungen und Lebensentwürfen vorhanden sein, damit niemand zur teilnahmslosen Anpassung an vorgegebene Ideale gezwungen wird.

Klarerweise untergraben wird die Willensfreiheit im Fall einer Manipulation, bei der das kritische Urteilsvermögen der Menschen gezielt ausgeschaltet wird. Ein solches ethisch verwerfliches manipulatives Vorgehen liegt vielfach bei suggestiven Umwerbungen von Schönheitsidealen in TV und Internet vor. Zu denken ist an verblüffende Vorher-Nachher-Bilder und große Versprechungen auf Glück und Erfolg mit verführerischen Slogans wie: „Alles ist möglich“ oder „Ändern Sie ihr Aussehen – ändern Sie ihr Leben!“ Aber schon die ständige Konfrontation mit digital retuschierten Hochglanzmodells in Werbung und Magazinen und ästhetisch operierten Schauspielern und Moderatorinnen kann das eigene Körperbild und die Körperwahrnehmung auf eine Weise prägen, die der Selbstreflexion nur partiell zugänglich ist (vgl. Hermann 2006: 77).

Besonders in der Kritik steht das neoliberale Wirtschaftssystem, das uns ökonomische Werte aufoktroyiere. Hinter dem Streben nach Selbstoptimierung stehe die kapitalistische Steigerungslogik des „schneller, höher, besser“, bei der es nur um Maximierung, Steigerung und Wachstum gehe. Der verschärfte Wettbewerb und Leistungsdruck treibe die Menschen an zu immer mehr Effizienz und Leistungsfähigkeit und zwingen sie so zur Selbstausbeutung. Seit Ulrich Bröcklings Diagnose eines „unternehmerischen Selbst“ wird Selbstoptimierung in der Soziologie gerne als Chiffre oder Metapher für die neoliberale „Ökonomisierung des Sozialen“ gelesen (vgl. Bröckling 2013: 244; King u.a. 2014: 284ff.). „Ökonomisierung“ meint das Eindringen der Kriterien und Regulierungsmechanismen des kapitalistischen Marktes wie Konkurrenz, Durchorganisation und Vorteils-Nachteils-Kalkulationen in immer mehr Lebensbereiche.

Der Begriff des „Optimierens“ entstammt tatsächlich dem technisch-ökonomischen Bereich: Zunächst wurde er in der angewandten Mathematik und Informatik verwendet, wo die Effizienz von Computerprogrammen verbessert werden soll. Später wurde er auch in der Wirtschaft gebraucht mit dem Ziel, den Gewinn eines Unternehmens zu maximieren. Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass die ganze Rede von Selbstoptimie-

rung als verfehlt zurückgewiesen wird, weil der Begriff des Optimierens einen unsympathischen technoiden Klang aufweist. Er scheint zwar für das Verbessern von Computerprogrammen oder Wirtschaftsunternehmen gut zu passen, nicht aber für das praktische Selbstverständnis von Personen.

Wie berechtigt und wichtig aber die Kritik an einem ausbeuterischen neoliberalen Wirtschaftssystem und an der Ökonomisierung der Lebenswelt auch ist, stellt die pauschale Deutung der Selbstoptimierung als Symptom einer Wettbewerbsgesellschaft doch eine sehr reduktionistische Sichtweise dar. Denn Selbstoptimierungspraktiken wie beispielsweise die digitale Selbstvermessung müssen nicht notwendig unter ökonomischem Druck stattfinden. Vielmehr können sie auch im Rahmen einer „Ästhetik der Existenz“ ein experimentell-spielerisches Selbstverhältnis zum Ausdruck bringen. Selbst wenn diese Deutung korrekt wäre, handle es sich bei der Verwerfung sämtlicher Selbstoptimierungsbestrebungen lediglich um eine Symptombekämpfung. Es schiene wesentlich vernünftiger und aussichtsreicher, gemeinsam gegen eine unerwünschte Ökonomisierung der Lebenswelt und ein verschärftes Wettbewerbsdenken in unserer Gesellschaft anzukämpfen.

Aus meiner Sicht gehen sowohl radikalliberale Befürworter als auch gesellschaftskritische Gegner häufig von viel zu großen Vereinfachungen aus: Es kann letztlich nicht klar unterschieden werden zwischen Werten und Idealen, die „von innen“ von den Gesellschaftsmitgliedern kommen, und denjenigen, die „von außen“, von der Gesellschaft oder der Wirtschaft her kommen. Denn Prozesse der Wertbildung sind äußerst komplex und es liegen vielfältige Wechselwirkungen vor: Einerseits ist der Einzelne niemals völlig abgekoppelt von gesellschaftlichen Idealen und Menschenbildern, sondern muss sich mit diesen auseinandersetzen und ist auf soziale Anerkennung angewiesen. Andererseits ist „die Gesellschaft“ oder „die Wirtschaft“ keineswegs abgekoppelt von den Menschen, weil zumindest in Demokratien die Bürger die normativen Kriterien für die öffentlichen Rahmenordnungen mitbestimmen.

5. Konservative Positionen: religiöse Kritik und Technikkritik

Konservative Kritiker des Selbstoptimierungstrends treten häufig für die Bewahrung der Schöpfung, der Tradition oder der menschlichen Natur ein. Insbesondere vor einem religiösen Hintergrund appellieren viele an eine Haltung der Ehrfurcht und Demut gegenüber der Natur bzw. der göttlichen Schöpfung. Das eigene Leben und die persönlichen Fähigkeiten und Talente sollen dankbar als Geschenke angenommen werden, statt als etwas zu Perfektionierendes. Die Endlichkeit und Unvollkommenheit des Menschen müsse akzeptiert werden. Wenn sich Menschen immer mehr technologisch verändern, würden sie ihren Ort in der Schöpfung gründlich missverstehen (vgl. Sandel 2008: 107; Fukuyama 2002: 130ff.; Kass u.a. 2003: 287). Kritiker warnen auch vor dem „Verlust des Menschsein“ oder dem „Ende des

Menschen“ (vgl. Fukuyama 2002: 130). Doch wie überzeugend sind diese Argumente gegen den Selbstoptimierungstrend?

Aus einer säkularen individualethischen Perspektive ist ein Erdulden von misslichen Lebensumständen oder eigenen Schwächen nur dann ratsam, wenn sich diese durch die zu einem bestimmten Zeitpunkt zur Verfügung stehenden Mittel nicht verbessern lassen. Ohne religiösen Hintergrund ist das fatalistische Erdulden unerwünschter Zustände oder Entwicklungen schwerlich eine sinnvolle Option. Der konservative Generalverdacht gegen das Streben nach mehr Gesundheit, höherer Lebensqualität oder besseren Eigenschaften durch medizinisch-technologischen Fortschritt ist in einer säkularen Gesellschaft rational nicht vermittelbar. Christliche Vorstellungen vom Leben als Geschenk Gottes oder das Verbot, Gott zu spielen, helfen in der Selbstoptimierungsdebatte kaum weiter. Denn sie bieten keine klaren Unterscheidungskriterien zwischen konkreten ethisch erlaubten und verbotenen Eingriffen in die Natur, und vermögen viele nichtreligiöse Menschen ohnehin nicht anzusprechen. Auch die dramatische Rede von der Abschaffung des Menschen scheint mir nicht angemessen zu sein. Denn der Mensch ist das einzige nicht-festgestellte Tier, das sich erst selbst definieren muss. Er hat sich im Laufe der natürlich-biologischen und kulturellen Evolution so stark gewandelt, dass die gemeinsam zu klärende Frage nicht die anthropologische ist: „Was ist der Mensch?“, sondern vielmehr die ethische: „Was soll der Mensch denn sein?“ (vgl. Heilinger 2010: 52, 177), in welche Richtung soll er sich weiterentwickeln?

Hinter der Verwerfung des Selbstoptimierungstrends liegt häufig auch eine generelle Technikfeindlichkeit. Kritisiert wird dann der Einzug von immer mehr Technik in der modernen Lebenswelt. Insbesondere älteren Menschen macht die zunehmende Technisierung und Digitalisierung Angst. Technologische Formen des Enhancements gelten deswegen häufig als problematisch, weil im Vergleich zu traditionellen Selbstverbesserungspraktiken wie Bildung oder Training eine reflexive Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt fehlt und man nicht in gleicher Weise Eigenaktivitäten an den Tag legt. Es scheint sich um leicht und schnell vollzogene, vorwiegend äußerliche mechanische Vorgänge zu handeln, sodass sie als oberflächlich und geistlos abgelehnt werden (vgl. Kipke 2011: 242ff.). Doch ist die pauschale Verwerfung des Enhancements aufgrund einer generellen Technikfeindlichkeit rational und argumentativ zu rechtfertigen?

Zweifellos ist es korrekt, dass Schönheitschirurgische Eingriffe oder das Schlucken von Psychopharmaka im Augenblick der Durchführung keine reflexive Auseinandersetzung erfordern oder häufig sogar von Drittpersonen wie Schönheitschirurgen durchgeführt werden. Aber auch wenn solche technologischen Verfahren zugegebenermaßen niemanden zum Nachdenken zwingen: Sie hindern eben auch niemanden daran, sich schon im Vorfeld intensiv über die anvisierten Veränderungen Gedanken zu machen. Wenn man beispielsweise Psychopharmaka schluckt, um seine Stimmung oder bestimmte Persönlichkeitseigenschaften zu verändern, sollte man sich unbedingt vor dem Konsum alle Chancen und Gefahren ihrer Wirkungswei-

sen vor Augen führen. Auch nach dem Konsum müssten die erreichten Wirkungen vernünftigerweise beobachtet und mit dem gewünschten Selbstbild abgeglichen werden. Bei technologisch ausgefeilten nicht anders als bei traditionellen Praktiken kann nur die Vernunft die entscheidende Instanz sein, um ein gelingendes und gutes Leben zu führen.

Zu beachten ist außerdem, dass bei vielen traditionellen Formen der Arbeit an sich selbst schon immer physische Hilfsmittel wie Sportgeräte, Spiegel, Waage oder bestimmte Substanzen eingesetzt wurden. Es ist schwierig, in der Vergangenheit einen Punkt zu bestimmen, an dem ein qualitativer Umschlag von alten unbedenklichen Eingriffen oder technischen Hilfsmitteln zu neuen problematischen stattgefunden haben soll. Brauchbare Unterscheidungskriterien wie höher entwickelte Techniken, größere Präzision und Schnelligkeit der Veränderungen lassen keine klaren Zäsuren erkennen. Vielmehr liegt eine kontinuierliche Weiterentwicklung vor. Andere Kriterien wie Eingriffstiefe oder Dauerhaftigkeit taugen auch nicht dazu, ältere Techniken als gut und neuere als schlecht auszuweisen. Denn sehr tiefe Eingriffe bewirken manchmal geringe Veränderungen, und die meisten neuen Technologien sind reversibel, d.h. umkehrbar. Die meisten Geräte kann man nämlich jederzeit ausschalten und Pillen absetzen. Die größere Effizienz und schnellere Wirksamkeit technikbasierter Methoden ist also kaum in jedem Fall problematisch. Aus einer ethischen Sicht müssen sämtliche Praktiken unabhängig von technischen Voraussetzungen und Eingriffstiefen einer kritischen Prüfung unterzogen werden.

Es sind allerdings Fälle denkbar, in denen wir beim Einsatz von Technologien den Eindruck gewinnen, dass wir uns mit einer solchen „Abkürzung“ selbst betrügen: Mit ihrer Hilfe erreichen wir zwar unsere selbstgesetzten Ziele leichter. Aber wir sind dann vielleicht auf die erreichten Ziele nicht in gleicher Weise stolz, wie wenn wir sie ohne Hilfsmittel aus eigener Kraft erreicht hätten. Gerne wird in der Selbstoptimierungsdebatte die Analogie zum Bergsteigen bemüht: Kürzt jemand den physisch und mental anstrengenden Aufstieg mit einer Seilbahn ab, empfindet er den sich allmählich weitenden Ausblick und das lang ersehnte Erklimmen des Gipfels möglicherweise als weniger erfüllend. Im Fall des Schreibens eines Buches sind Computer, Textverarbeitungs- und Rechtschreibprogramme bereits gängige und schlechterdings unentbehrliche Hilfsmittel, die kaum mehr hinterfragt werden und keineswegs als wertmindernd angesehen werden. Anders zu beurteilen ist es möglicherweise, wenn ein Hirndoping den Schreibprozess unterstützen würde. Allerdings ist es kaum so, dass der Entstehungsprozess zwangsläufig das Resultat entwertet. Im Fall der vielbeachteten Schriften von Charles Baudelaire oder Jean-Paul Sartre beispielsweise scheint es nicht so zu sein, dass diese durch die Tatsache ihres Stimulanzienkonsums entwertet werden.

Ein anderes Beispiel wäre ein gedopter Sportler, der dank des Enhancement höhere Leistungen vollbringt. Diese könnten aber als weniger bewundernswert erscheinen und auch ihm selbst vielleicht weniger bedeuten. Keineswegs entwickeln jedoch alle Menschen solche negativen Gefüh-

le des Nichtverdiensthabens im Sinne eines „pharmakologischen Calvinismus“ (vgl. Juengst 1998: 36). Wie eine Studie zeigte, genießen gerade Spitzensportler ihre mit unlauteren Mitteln erreichten Rekordleistungen ganz besonders (vgl. Gesang 2007: 90f.).² In den allermeisten Fällen haben medikamentöse oder technische Hilfsmittel lediglich eine unterstützende Funktion. Sie machen also eigene Aktivitäten und Anstrengungen beispielsweise beim Bücherschreiben oder beim Training keineswegs überflüssig. Beides bleibt ein „Kampf“, der den Einzelnen ein hohes Maß an Ausdauer abverlangt. Nur können eventuell höhere Ziele erreicht werden, und die Tätigkeiten sind womöglich erfüllender. Es ist also sehr unwahrscheinlich, dass Menschen in Zukunft auf der faulen Haut liegen werden und Pillen schlucken, wie es manchmal als Horrorszenario an die Wand gemalt wird.

Vielfach wird auch gegen den Einsatz technikbasierter Hilfsmittel eingewendet, Menschen würden sich dadurch verdinglichen und ihren eigenen Körper zum Sklaven machen. Auch diese Technikkritik ist aber in ihrer Pauschalität kaum haltbar. Sonst läge auch eine Instrumentalisierung oder Verdinglichung vor, wenn wir eine Waage oder ein Handy benutzen oder Medikamente gegen Kopfschmerzen oder zum Einschlafen schlucken. Im Einzelfall scheinen die Individuen jedoch sehr unterschiedliche Erfahrungen mit technologischen Hilfsmitteln der Selbstoptimierung zu machen. Insbesondere bei älteren Personen führt beispielsweise das Laufen mit einer Smart-Watch, die fortwährend Herzfrequenz und zurückgelegte Kilometer zurückmeldet, beim Selbstversuch häufig zu einem Gefühl der Entfremdung von ihrem Körper: Die Selbstvermessung reduziert nach ihrem Erleben den Menschen auf berechenbare und messbare Funktionen und Zahlen. Es liege daher ein falsches, distanziertes Verhältnis zum eigenen Körper vor, der gleichsam von einer Außenperspektive aus als eine störungsfrei funktionierende und zu optimierende Maschine betrachtet werde. Darin wird eine Objektivierung oder Verdinglichung gesehen.

Im Gegensatz dazu fehlen bei jüngeren Self-Trackern, die zur Generation der Digital Natives zählen, meist solche Entfremdungserfahrungen: Nach eigenen Angaben führt das Selbstvermessen vielmehr zu einer sensibleren Körperwahrnehmung, mehr Wohlbefinden im eigenen Leib und mehr Selbstbewusstsein (vgl. Strübling u.a. 2016: 277). Vermutlich hängt die unterschiedliche Wahrnehmungsweise zusätzlich noch vom Erfolg bzw. Misserfolg bei der Verbesserung der eigenen Fitness sowie dem individuellen Motivationstyp ab: Extrinsisch Motivierte scheinen generell mehr von konkreten Rückmeldungen zu profitieren, wohingegen bei intrinsisch Motivierten die genuine Freude beispielsweise am Laufen vermindert werden kann.

Bei diesen wie allen anderen Selbstoptimierungstechniken müssen also Pro- und Kontra-Argumente sorgfältig gegeneinander abgewogen werden. Es braucht viel mehr Forschung zu den kurz- und langfristigen Effekten der neuen Technologien auf die Gesundheit und die Lebensqualität der Nutzer. Wünschbar sind bezüglich des Self-Trackings ganz konkret Qualitätskontrollen und medizinische Zertifizierungen der jährlich zu Tausenden auf

den Markt kommenden Gesundheits-Apps. Darüber hinaus müssen die Nutzer umfassend informiert werden über den richtigen Umgang mit den Apps und Geräten, damit das subjektive Körpergefühl und die Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen nicht verloren gehen.

Gegen technologische und insbesondere pharmakologische Selbstoptimierungsmethoden wird häufig auch das Argument der Verdrängung ins Feld geführt: Sie seien deswegen gefährlich und abzulehnen, weil sie nach und nach wertvolle psychologische, intellektuelle oder spirituelle Methoden der menschlichen Selbstverbesserung ins Abseits drängten. So könnten Stimmungsaufheller beim erwähnten emotionalen Enhancement eine langwierige Psychotherapie überflüssig machen, bei der in mentaler Arbeit gemeinsam tief in die Persönlichkeit und die Biographie eingedrungen wird. Das klassische Lernen oder Gehirntraining könnte mehr und mehr ersetzt werden durch Gedächtnis-Chips oder implantierte Sprach- oder Rechenprogramme. Um solche Thesen einer allmählichen Verdrängung zu prüfen, wären für jede einzelne Selbstoptimierungspraktik empirische Langzeitstudien durchzuführen, um die reale Gefahr abschätzen zu können. In den meisten Fällen dürfte die optimale Lösung in einer geeigneten Kombination von traditionellen und neuen technologischen Methoden bestehen.

6. Sozialethischer oder moralischer Bewertungsmaßstab und Fazit

Werfen wir zum Schluss noch ganz kurz einen Blick auf die zweite, die sozialethische Dimension des Zusammenlebens der Menschen: Aus dieser moralischen Perspektive wenden Kritiker ein, das Streben nach Selbstoptimierung sei egozentrisch und narzisstisch. Tatsächlich stellt Selbstoptimierung wie erläutert ein individualethisches Programm dar, bei dem es um das eigene Selbst geht. Es ist aber gleichwohl möglich, sich daneben – in welchem Ausmaß auch immer – für die Belange seiner Mitmenschen einzusetzen. Es besteht also kein strukturell notwendiger Zusammenhang zwischen Selbstoptimierung und Desinteresse gegenüber dem Gemeinwohl. Sozialethisch zu billigen ist jedenfalls nur eine verantwortete Selbstoptimierung, bei der auf Um- und Mitwelt gebührend Rücksicht genommen wird. Vorbildlich wären etwa die LOHAS, Abkürzung für: Lifestyle of Health and Sustainability, für die Nachhaltigkeit genauso wichtig ist wie Gesundheit und Glück.

Moralisch verwerflich sind auch maßlos gesteigerte berufliche oder gesellschaftliche Erwartungshaltungen und ein ständiger Appell an die Selbstverantwortung des Einzelnen. Insbesondere bei Unterprivilegierten kann dies Gefühle der Minderwertigkeit und Versagensängste verstärken. Denn sie haben nicht die nötige freie Zeit für die Arbeit an sich selbst oder können sich die neuesten technischen Geräte oder medizinischen Eingriffe häufig nicht leisten. Die soziale Ungleichheit könnte sich daher verschärfen und beispielsweise bei gentechnischen Veränderungen sogar zu einer Zwei-Klassen-Gesellschaft führen. Um ein genetisches Wettrüsten oder die

Verschärfung gesellschaftlicher Ungerechtigkeit zu verhindern, braucht es Richtlinien für die Forschung und eine geeignete moralische und rechtliche Rahmenordnung. Darüber hinaus könnte der Staat beispielsweise neue Enhancement-Technologien besteuern und die Einnahmen für Bedürftige verwenden. Ganz unabhängig vom Selbstoptimierungstrend muss für mehr Chancengleichheit und die Überwindung unmenschlicher Lebens- und Arbeitsbedingungen gekämpft werden. Einer Diskriminierung nichtoptimierter Menschen und einer Entsolidarisierung der Gesellschaft muss entschieden entgegengetreten werden.

Mein Fazit lautet: Wir brauchen sachliche öffentliche Diskussionen, um die genauen Auswirkungen der konkreten einzelnen Selbstoptimierungspraktiken auf das individuelle und gesellschaftliche Leben zu prüfen und – wo nötig – regulierende Maßnahmen zu ergreifen.

Anmerkungen

- 1 Bei Überblicksdarstellungen zur Debatte werden meist diese beiden Positionen einander gegenübergestellt, wobei im akademischen bioethischen Diskurs die Kontroverse zwischen „Biokonservativen“ und „Bioliberalen“ geführt wird (vgl. Ranisch 2013: 201f.; Eissa 2014: 24).
- 2 Natürlich kann das Doping im Sport aus anderen Gründen ethisch verurteilt werden, beispielsweise als Verstoß gegen das Fairness-Prinzip im Sport.

Literatur

- Aristoteles (1991). *Die Nikomachische Ethik*. Herausgegeben und übersetzt von Immanuel Bekker. Stuttgart und München: dtv.
- Bröckling, Ulrich (2013). *Das unternehmerische Selbst*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Buchanan, Allan, Dan W. Brock, Norman Daniels und Daniel Wikler (2000). *From Chance to Choice. Genetics and Justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1992). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Clett-Kotta.
- Duden online (2024). Selbstoptimierung – Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft. *Duden online*. URL: www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung [Letzter Zugriff am 22.7.2024].
- Eissa, Tina-Louise (2014). *Gesünder, intelligent, perfekt? Selbstgestaltung durch Enhancement im Kontext pluralistischer Ethik*. Freiburg i.Br. und München: Verlag Karl Alber.
- Fenner, Dagmar (2019). *Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss*. Tübingen: Narr Francke Attempto.
- Foucault, Michel (1977). *Sexualität und Wahrheit*. Band 1: *Der Wille zum Wissen*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Fukuyama, Francis (2002). *Das Ende des Menschen*. Stuttgart und München: dtv.

- Gesang, Bernward (2007). *Perfektionierung des Menschen*. Berlin und New York: De Gruyter.
- Heilinger, Jan-Christoph (2010). *Anthropologie und Ethik des Enhancements*. Berlin und New York: De Gruyter.
- Hermann, Beate (2006). Schönheitsideal und medizinische Körpermanipulation. *Ethik in der Medizin* 18, 1, 71–80.
- Huxley, Aldous (1992 [1932]). *Brave New World*. Herausgegeben von Dieter Hammblock. Stuttgart: Reclam.
- Juengst, Eric (1998). What does enhancement mean? In: Eric Parens (eds.). *Enhancing Human Traits: Ethical and Social Implications*. Georgetown, D.C.: Georgetown University Press, 29–47.
- Kass, Leon, Elizabeth Blackburn, Rebeca Dresser, Daniel Foster, Francis Fukuyama, Michael Gazzaniga, Robert George, Mary Ann Glendon, Alfonso Gómez-Lobo, William Hurlbut, Charles Krauthammer, William May, Paul McHugh, Gilbert Meilaender, Janet Rowley, Michael Sandel und James Wilson (2003). *A Report by the President's Council on Bioethics: Beyond Therapy. Biotechnology and the Pursuit of Happiness*. New York und Washington: ReganBooks.
- King, Vera, Diana Lindner, Julia Schreiber, Katarina Busch, Niels Uhlendorf, Christiane Beerbom, Benedikt Salfeld-Nebgen, Benigna Gerisch und Harmut Rosa (2014). Optimierte Lebensführung. In: Sven Kluge, Ingrid Lohmann und Gerd Steffens (eds.). *Jahrbuch für Pädagogik 2014: Menschverbesserung, Transhumanismus*. Frankfurt a.M.: Peter Lang, 238–298.
- Kipke, Roland (2011). *Besser werden. Eine ethische Untersuchung zu Selbstformung und Neuro-Enhancement*. Paderborn: Mentis.
- Kuchuk, Anna (2009). *Schönheitsoperation zwischen Selbstbestimmung und Fremdorientierung*. [Masterarbeit]. Wien: Universität Wien.
- Ranisch, Robert (2013). Warum Biokonservative moralische Einstellungen haben, die Bioliberale verstehen sollten. *Kritisches Jahrbuch der Philosophie* 15, 201–223.
- Rawls, John (1996). *Eine Theorie der Gerechtigkeit*. 9. Auflage. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Sandel, Michael (2008). *Plädoyer gegen die Perfektion. Ethik im Zeitalter der Genetischen Technik*. Berlin: Berlin University Press.
- Savulescu, Julian (2008). Enhancement und Fairness. In: Peter Healey und Steve Rayner (eds.). *Unnatural selection*. London: Earthscan, 177–188.
- Stangl, Wolfgang (2018). Selbstoptimierung. *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*. URL: <https://lexikon.stangl.eu/19425/selbstoptimierung> [Letzter Zugriff am 9.9.2022].
- Stroop, Barbara (2011). Traurige Entlein und glückliche Schwäne? Glück in der Debatte um ästhetisch-chirurgische Eingriffe als Enhancement. In: Beate Lüttenberg, Arianna Ferrari und Johann S. Ach (eds.). *Im Dienste der Schönheit? Interdisziplinäre Perspektiven auf die Ästhetische Chirurgie*. Berlin: LIT, 125–142.
- Strübling, Jörg, Beate Kasper und Lisa Staiger (2016). Das Selbst der Selbstvermessung. In: Stefanie Duttweiler, Robert Gugutzer, Jan-Hendrik Passoth und Jörg Strübling (eds.). *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript, 271–292.

*Prof. Dr. Dagmar Fenner
Universität Basel
Departement Künste, Medien, Philosophie
Philosophisches Seminar
Steinengraben 5
4051 Basel
Schweiz
E-Mail: dagmar.fenner@unibas.ch*