



THEO-WEB

Zeitschrift für Religionspädagogik

Academic Journal of Religious Education

17. Jahrgang 2018, Heft 1

ISSN 1863-0502

Thema: „Religion und Gesundheit – religionspädagogische Perspektiven“

Zimmermann, M. & Roth, M. (2018). „Werde, der du sein willst!“ Selbstoptimierung als Phänomen, seine Interpretation und religionspädagogische Strategien zum Umgang. *Theo-Web*, 17(1), 66–82.

DOI: <https://doi.org/10.23770/tw0047>



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung-Nichtkommerziell 4.0 International zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> oder wenden Sie sich brieflich an Creative Commons, Postfach 1866, Mountain View, California, 94042, USA.

„Werde, der du sein willst!“ Selbstop Optimierung als Phänomen, seine Interpretation und religionspädagogische Strategien zum Umgang

von
Mirjam Zimmermann & Michael Roth

Abstract

Der Aufsatz geht in drei Schritten vor: Erstens wird das Phänomen der Selbstop Optimierung porträtiert. Die Beschreibung seiner Erscheinungsformen von Schönheitsoperationen, Neuroenhancement und medialer Selbstinszenierung dienen der Erschließung. Zweitens findet eine theologische Interpretation und Bewertung statt. Fragen nach dem Selbst als Konstrukt, nach der (Willens-)Freiheit des Menschen und dem Verhältnis von Glück und Selbstop Optimierung werden auf den Betrachtungsgegenstand angewandt und mit reformatorischer Theologie, mit ihrer Sündenlehre und den Kategorien von Gesetz und Evangelium in Beziehung gesetzt. Drittens werden religionspädagogische Überlegungen angestellt, die das Erschließen des Begriffs der Gnade anhand der Thematik der Selbstop Optimierung in den Mittelpunkt stellen.

This essay develops in three steps: First, the phenomenon of self-optimization is portrayed, with special focus on its manifestations in plastic surgery, neuroenhancement and medial self-staging. In the second part, a theological reflection of the topic is given. Questions about the self as a construct, the freedom of will of humans and the relation between happiness and self-optimization is applied to the topic. The reformation doctrine of sin and the categories of "law and gospel" will also be considered. In a third step, the subject is discussed against the background of religious education focusing on the term of grace through the topic of self-optimization.

Stichwörter: Selbstop Optimierung, Gnade, Gesetz und Evangelium, Glück

Maximilian ist ein sogenannter „Selbstop Optimierer“, ein „Selbstvermesser“ oder „Self-Tracker“ und entschlossen, aus seinem Dasein das Maximum herauszuholen. Dabei hilft ihm sein ganz persönlicher Überwachungsapparat: Sensoren, die er am Körper trägt, Programme auf seinem Laptop, Apps auf dem Smartphone. Die zählen seine Schritte, vergleichen seine Arbeitseffektivität, summieren Kalorien auf und werten die Schlafphasen aus. Alles mit dem Ziel, das eigene Leben, das Bewegen, das Essen, das Schlafen, das Arbeiten selbst zu optimieren und den eigenen Vorstellungen anzupassen. Das, wozu überwacht Tun nicht reicht, wird mit Hilfe von Pillen oder, wenn notwendig, mit Operationen verbessert.

Solche Selbstop Optimierer gibt es immer mehr. Buchtitel wie „Werde, der du sein willst“ (Betz, 2015) oder „Wie du die perfekte Version deiner selbst wirst“ (Degenfels, 2017) weisen hohe Verkaufszahlen auf und dokumentieren ebenfalls diesen Trend. Mittlerweile hilft nicht nur die seit einigen Jahrzehnten die Buchhandlungen überflutende Ratgeberliteratur alle Bereiche des Lebens zu optimieren (Heimerdinger, 2015), vielmehr bieten auch Apps für das Smartphone zeitgemäße Hilfe, den Tag zu analysieren und zu optimieren (Wiebicke, 2013). Sie ermöglichen Daten über die Ernährung, die tägliche Bewegung, den Schlaf, das Trinkverhalten oder die Stimmung zu erheben.

Neben den Tendenzen zu solchen „äußeren“ Optimierungen stehen Menschen, die weniger oberflächlich zu sein und daher als tiefsinnige Zeitgenossen zu gelten beanspruchen, Ratgeber zur Verfügung, die die Optimierung der mentalen Eigenschaften oder des Charakters versprechen. Hier haben Esoterik und verschiedene Formen der Spiritualität ihren Ort (Roth, 2013; Schneider, 2015).

In ihrem Sammelband über Selbstformung definieren die Herausgebenden dieses Phänomen folgendermaßen:

„Menschen versuchen sich zu verändern, zu verbessern und nach ihren Vorstellungen zu gestalten – ihre Körper, ihre Fähigkeiten, ihre Haltungen, ihre Gewohnheiten, ihre Tugenden. [...] Gerade in letzten Jahren ist das Thema der Selbstverbesserung in Wissenschaft und Öffentlichkeit ausgesprochen präsent. [...] Menschen wollen ihr Selbst intentional verändern. Sie wollen unliebsame Eigenschaften ablegen und von ihnen positiv bewertete Fähigkeiten, Handlungen und Tugenden erwerben oder verstärken“ (Conrad & Kipke, 2015, S. 9).

Arbeit an dem eigenen Selbst zu leisten, indem wir unser Selbst zu formen und zu optimieren bestrebt sind, ist mittlerweile – so formulieren Dirk Maxeiner und Michael Miersch treffend – „die neue erste Bürgerpflicht“ (Maxeiner & Miersch, 2017). Gerade auch Jugendliche scheinen dies fest internalisiert zu haben.

In unserem Beitrag soll es darum gehen, dem Phänomen der Selbstoptimierung auf den Grund zu gehen. Dazu werden wir (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) Selbstoptimierungsbereiche und -strategien in den Blick nehmen, auf die Jugendliche und (junge) Erwachsene heute zugreifen. Diese sollen anschließend anthropologisch und theologisch interpretiert und bewertet werden, um zum Abschluss mögliche (religions-)pädagogische Strategien auszuführen, wie konstruktiv damit umgegangen werden kann.

1 Zum Phänomen der Selbstoptimierung

Noch nie war die Optimierungswut am eigenen Körper so ausgeprägt wie heute. In diesem Text geht es dabei nicht um das (selbstverständliche, die Kultur bestimmende) Bestreben, dieses oder jenes zu verbessern. Selbstoptimierung meint – im Unterschied zu den zahlreichen Optimierungsbestrebungen –, dass nicht irgendetwas aus irgendeinem Grund optimiert werden soll, sondern dass das eigene Selbst Gegenstand der Optimierung ist und zwar zum Zweck der Selbstannahme: Ich muss durch Selbstoptimierung erst jemand werden, der für andere und dann auch für mich selbst annehmbar ist. Dies soll im Folgenden durch die drei Bereiche Schönheitsoperationen, Neuroenhancement und Inszenierung im Internet verdeutlicht werden.

1.1 „Schöner sein“ – Schönheitsoperationen

Geht es um die Frage, was man am eigenen Körper z.B. durch Schönheitsoperationen verändern kann, scheinen das optimale Gewicht, ein flacher Bauch, besonders bei Männern eine sichtbare Bemuskelung und wenig Körperbehaarung zentrale Qualitätsmerkmale zu sein, wie die Umfrage des Neon Magazins aus dem Jahre 2017 zeigt (siehe Abb.1). Nur ein Viertel der 1000 Befragten sind mit ihrem Gewicht, nur 29% mit ihrem Bauch, nur gut die Hälfte der Frauen mit der Größe der Brüste zufrieden. 74% der Männer hätten gerne mehr Muskeln (20% der Frauen) und immerhin 32% der Befragten weniger Körperbehaarung. Bedenkt man, dass die Befragten in dieser Untersuchung zwischen 20 und 35 Jahren alt sind, werden die Zahlen für die Gruppe der Jugendlichen weit darüber liegen.

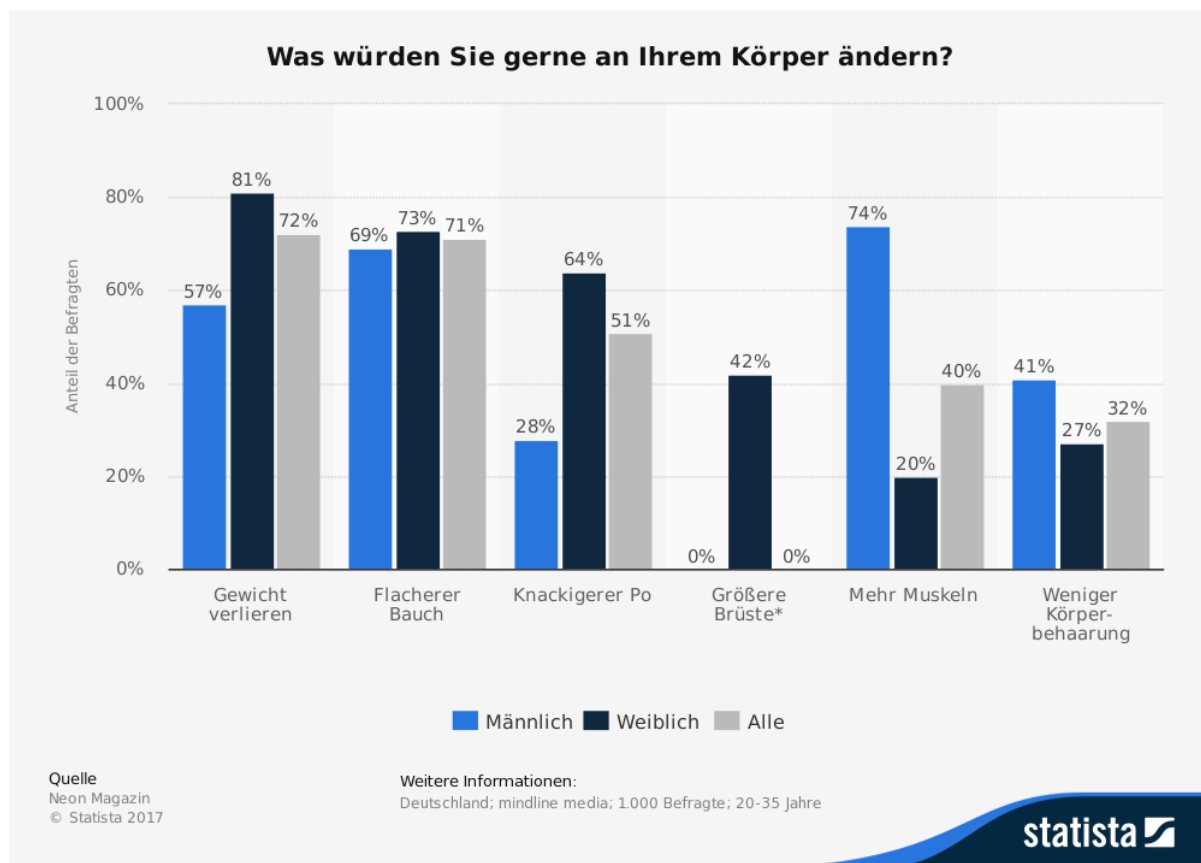


Abb.1. Veränderungswünsche am eigenen Körper (2017)

Vergleicht man nun die Anzahl der tatsächlich durchgeführten Schönheitsoperationen in Deutschland, wird deutlich, dass hier quantitativ zwar ein Eingriff an der Spitze steht, der auch gesundheitliche Aspekte impliziert (Korrektur des Augenlides, um besser sehen zu können). Ca. 52.000 Mal wurde aber im Jahr 2016 in Deutschland eine Brustvergrößerung und fast 45.000 Mal eine Fettabsaugung durchgeführt, also eine aus ästhetischen Gründen veranlasste und mit manchen Risiken und Schmerzen verbundene invasive Veränderungen des (weiblichen) Körpers.

Die Veränderungswünsche (siehe Abb.1) korrespondieren weitgehend mit der (Hierarchie der) tatsächlich durchgeführten Eingriffe (siehe Abb.2), soweit das technisch möglich ist.

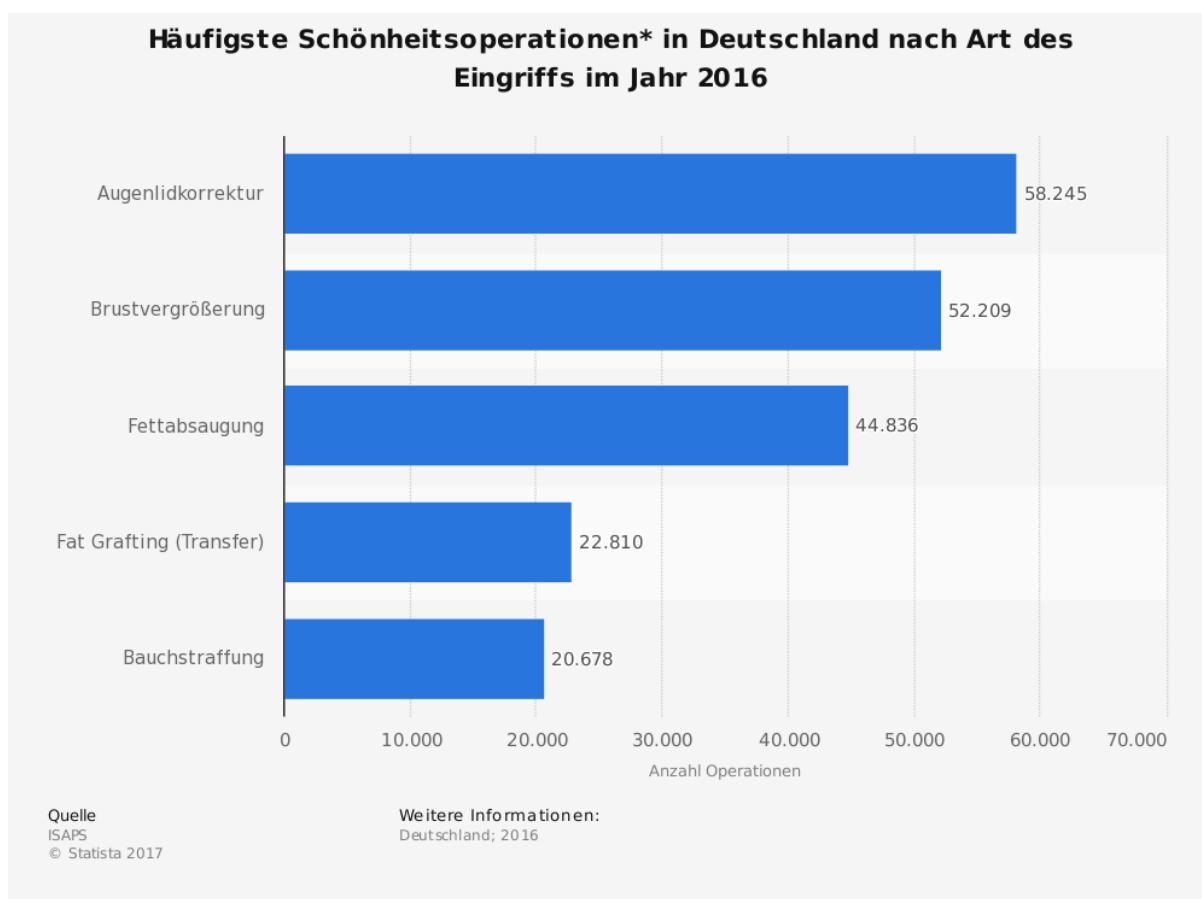


Abb.2. Häufigkeit der Schönheitsoperationen in Deutschland (2017)

Zu diesen Indikatoren einer schon länger bekannten Selbstoptimierung kommen aber in jüngerer Zeit neue hinzu. So geht aus einer Metastudie (Liao, Creighton & Michala, 2010) zur Unzufriedenheit mit eher sehr privaten Körpermerkmalen wie der Form der inneren Schamlippen hervor, dass schon Kinder und Jugendliche hier im Vergleich mit dem wohl medial vermittelten Ideal Unzufriedenheit kommunizieren: „a large number of procedures are performed on adolescents, and even on young children“ (Liao, Creighton & Michala, 2010, S. 23). Hier scheint die mediale Prägung durch allseits verfügbare pornographische Abbildungen und Filme ihre Wirkung zu zeigen.

Dass Schönheitsoperationen in unserer Gesellschaft mittlerweile etwas ganz Alltägliches geworden sind, um der Selbstoptimierung Folge zu leisten, zeigt folgende Abbildung (siehe Abb.3, Befragung von 2016 zur gesellschaftlichen Akzeptanz von Schönheitsoperationen), aus der hervorgeht, dass fast 50% der Befragten zustimmt, dass „Schönheitsoperationen in der Gesellschaft mittlerweile etwas ganz Alltägliches seien“ und nur 15,6 % das ablehnt.

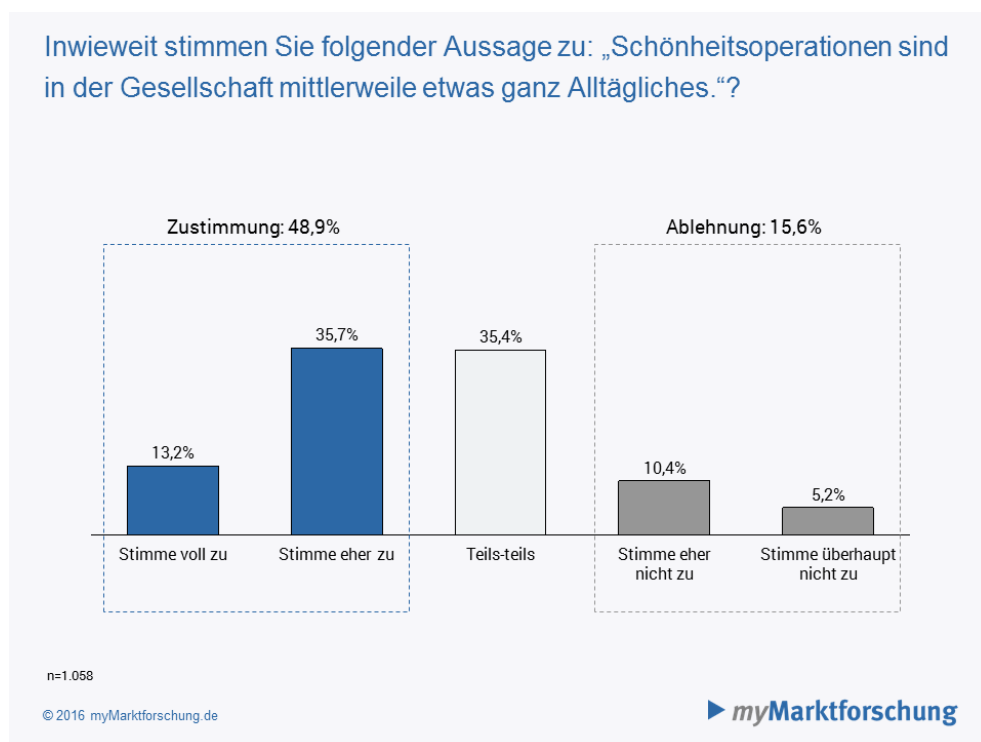


Abb.3. Akzeptanz von Schönheitsoperationen in der Gesellschaft (2016)

Es erstaunt, dass auch in den anderen Altersgruppen (vgl. Abb.4), z.B. der 30–49jährigen, die Zustimmung kaum weniger deutlich ist (49,2% der 30–39jährigen; 50,4% der 40–49jährigen) und selbst bei den 50–70jährigen finden noch knapp die Hälfte (46,4 bzw. 47,3%) Schönheitsoperationen normal.

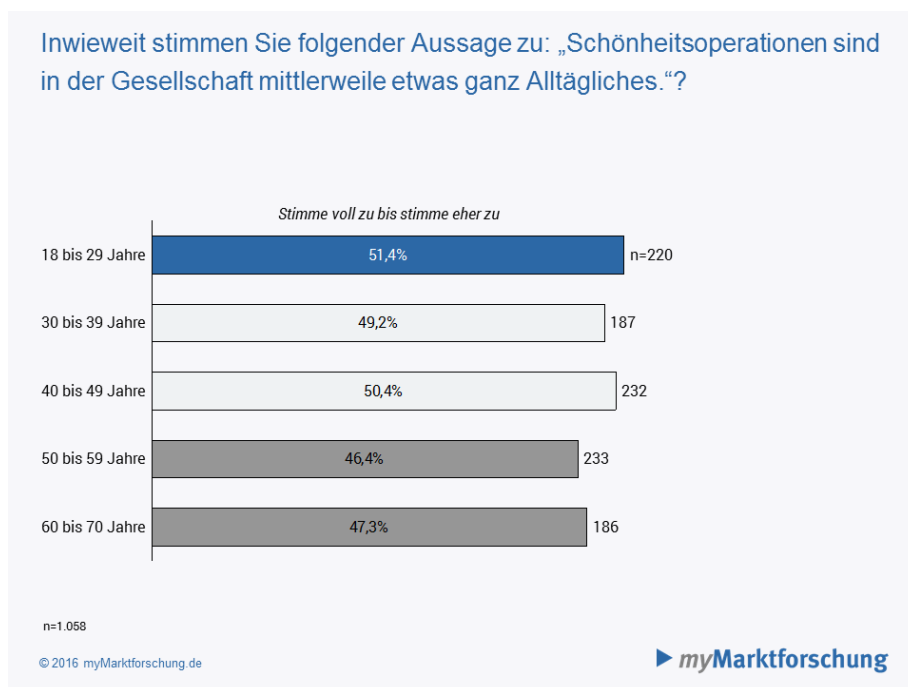


Abb.4. Akzeptanz von Schönheitsoperationen in der Gesellschaft nach Altersgruppen (2016)

Betrachtet man die Kosten, die bei solchen Operationen entstehen und die nur in seltenen Fällen von den Kassen übernommen werden, wird hieran noch einmal die Bedeutsamkeit dieser Selbstoptimierungsstrategie deutlich (siehe Abb.5). Mit durchschnittlichen(!) Kosten von ca. 6.000 Euro für eine Brustvergrößerung oder von ca. 5.000 Euro für eine Bauchdeckenstraffung liegen diese weit über einem durchschnittlichen Monatseinkommen, aber auch weit über den Kosten für den durchschnittlichen Jahresurlaub.

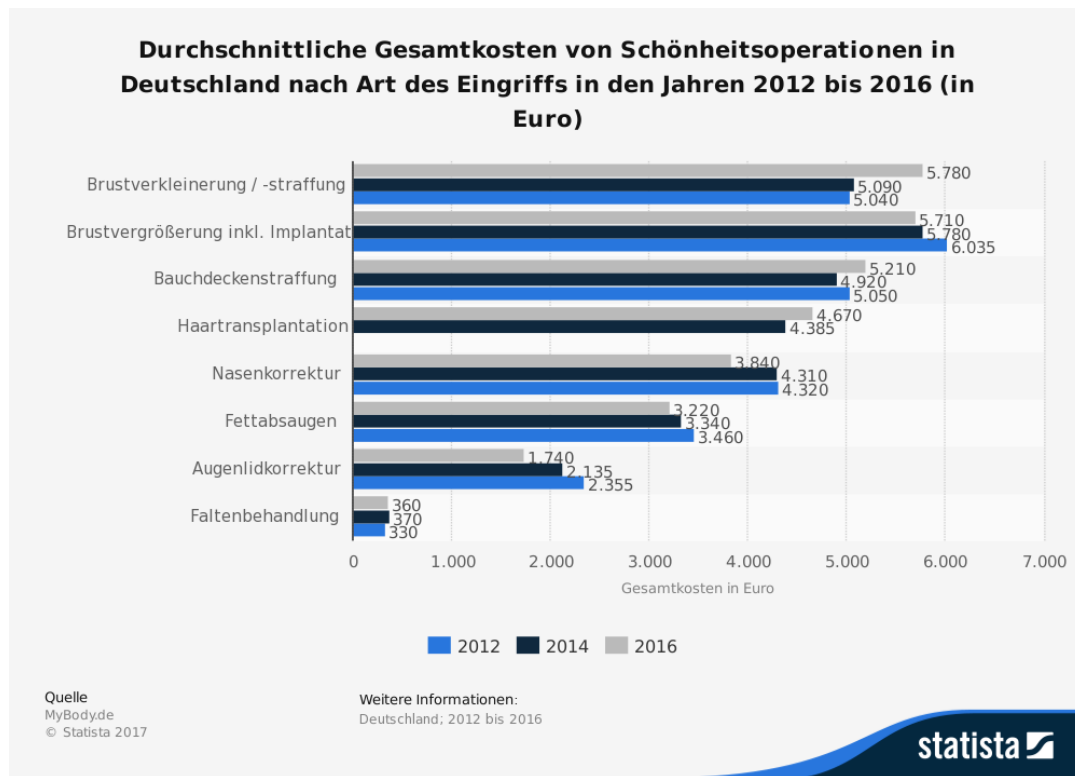


Abb.5. Durchschnittliche Kosten von Schönheitsoperationen (2012 bis 2016)

Zusammenfassend kann man zum Thema Schönheitsoperationen als Strategie und Phänomen der Selbstoptimierung festhalten, dass durch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper der Wunsch, aber auch die Praxis von Schönheitsoperation nicht nur bei sichtbaren Körpermerkmalen, sondern auch im Intimbereich weit verbreitet und akzeptiert ist. Sowohl wird das Begehren nach selbstoptimierter Veränderung besonders in Bezug auf Körper (Brust, Bauch) und Gesicht (Nase, Ohren, Lid) umgesetzt als auch sind solche Praktiken anerkannt und werden nicht mehr tabuisiert.

1.2 „Fitter sein“ – Neuroenhancement

Unter „Hirndoping“ oder „Neuro-Enhancement“ werden Verfahren verstanden, durch die man die Leistungsfähigkeit seines Körpers steigert, sei es durch Einnahme von Pillen wie Koffein-Tabletten oder die Einnahme von Stimmungsaufhellern und Arzneien zur Behandlung seelischer Leiden wie Ritalin gegen das ADHS-Hyperaktivitätssyndrom, Modafinil gegen Schläfrigkeit, Alzheimer-Medikamente sowie Amphetamine wie Mephedron oder illegale Drogen.

Nach einer Studie an der Universität Mainz von 2013 (Dietz u.a., 2013) nimmt jede fünfte Studentin bzw. jeder fünfte Student zumindest phasenweise Pillen, die dafür

sorgen sollen, dass sie/er sich besser konzentrieren kann oder beim Lernen nachts länger durchhält. Dazu gehören leichte Mittel zum Aufputschen, aber prinzipiell auch harte verschreibungspflichtige Substanzen. Von 2.557 ausgewerteten Fragebögen gaben in der Studie genau 20 Prozent an, im zurückliegenden Jahr mindestens einmal Hirnstimulantien verwendet zu haben. Davon hatten nur drei Prozent die Psychopharmaka wegen psychiatrischer Störungen vom Arzt verschrieben bekommen.

Verfolgt man die öffentliche Diskussion, wird deutlich, wie etabliert und unkritisch solche Verfahren selbst von Ärzten und Psychologen teilweise bewertet werden: In einem 2008 in Berlin vorgestellten Memorandum (Galert u.a., 2009), das auch im deutschen Ärzteblatt diskutiert wurde (Klinkhammer, 2009), plädieren mehrere Autoren für einen „offenen und liberalen, aber keineswegs unkritischen Umgang mit pharmazeutischem Neuroenhancement“ (Galert u.a., 2009, S. 11). Sie sind der Meinung, dass es „keine überzeugenden grundsätzlichen Einwände gegen ein pharmazeutische Verbesserung des Gehirns oder der Psyche gibt“ (ebd.). Argumente, die auf die „Widernatürlichkeit“, den so ungleichen Wettbewerb bei Prüfungen oder Qualifikationen oder die Gefahr einer körperlichen Abhängigkeit rekurrieren oder deren ärztliche Verschreibung im Widerspruch mit dem ärztlichen Ethos stehen, wird entgegengehalten, dass die Verbesserung des menschlichen Körpers und des menschlichen Gehirns ebenfalls mit künstlich hergestellten Substanzen schon lange auch Bereich der medizinischen Fürsorge und damit mit dem ärztlichen Ethos vereinbar sei (kritisch dazu Ohly & Wellhöfer, 2016, S. 35–37).

Während die Autoren als „Neuro-Enhancement“ jedoch ausdrücklich nur Verbesserungen der kognitiven Leistungsfähigkeit oder psychischen Befindlichkeit bezeichnen, mit denen keine therapeutischen oder präventiven Absichten verfolgt werden oder die pharmakologische oder neurotechnische Mittel nutzen (etwa „Gedächtnis-Chips“ oder „Hirnschrittmacher“), wird aus der folgenden Befragung des BMBF zu „Health Trends – Gesundes Leben in der Zukunft“ von 2015 deutlich, dass selbst solchen Mensch-Maschine-Tandems (Implantate von Chips ins Gehirn u.a.) mehrheitlich anerkannt werden.



Abb.6. Bewertung von Implantaten zur Steigerung der geistigen Fähigkeiten (2017)

62% der Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren finden die Vorstellung gut oder sehr gut, sich Implantate zur Steigerung geistiger Fähigkeiten in den Körper einpflanzen zu lassen. Und auch hier zeigen die Altersgruppen von 20–69 Jahren eine ähnliche Tendenz (48%–54% Zustimmung).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Praxis des Gehirn-Dopings zumindest bei Studierenden weit verbreitet ist und selbst von einem Teil der Ärzte gerechtfertigt wird. Auch Verfahren, die durch Implantate, also durch sogenannte Mensch-Maschine-Tandems, eine Steigerung der geistigen Fähigkeiten bewirken, finden bei ca. der Hälfte der Bevölkerung und noch stärker bei der Gruppe der 14–19jährigen Zustimmung.

1.3 „Besser scheinen“ – Selbstinszenierung im www

Eine von Schönheitsoperationen und Neuro-Enhancing zu unterscheidende, weniger invasive Form der Selbstoptimierung findet sich gerade bei Jugendlichen durch die Selbstdarstellung im Internet. Jegliche Ereignisse und Erlebnisse werden genutzt, um diese und sich selbst als Foto(-story) im Internet zu präsentieren. Dabei wird die eigene Erscheinung z.B. mit Photoshop optimiert: Der Teint wird korrigiert, Pickel entfernt, die Hautfarbe nachbearbeitet, die Körperkonturen verbessert.

Sowohl auf Facebook, Instagram, Myspace, Twitter, Google+, YouTube oder tumblr gibt es Möglichkeiten, Bewertungen abzugeben, die wiederum die Selbstinszenierungen fördern. Entweder kann man eine positive Stimme, bei Instagram z.B. ein Herz, oder abstufende Bewertungen (mit Sternen oder Emoticons) einfügen. Diese „Likes“ im weiteren Sinne haben für viele Jugendliche eine sehr wichtige Bestätigungsfunk-

tion. Dass dahinter ökonomische Interessen stehen, die das Bewertungssystem verfolgt (hier werden intern Persönlichkeitsprofile erstellt, die für die gezielte Bewerbung von Bedeutung ist), wird nicht durchschaut.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass der Satz „Ich inszeniere mich medial, also bin ich“ den Alltag vieler Jugendlicher bestimmt.¹ Im Kontext der Selbstoptimierung wird aber verdrängt, welche anderen Möglichkeiten es gäbe, mit einem zweifelnden Selbstbild zurechtzukommen.

2 Interpretation und Bewertung

„Du musst erst etwas werden, um sein zu können; denn so wie du bist, bist du nicht optimal – optimal zu sein, ist aber die erste Bürgerpflicht“ – so könnte der Grundsatz des Projekts der Selbstoptimierung lauten. Nicht dieses oder jenes, sondern man selbst ist das Projekt, das es zu optimieren und zu gestalten gilt. Einige Punkte lassen aber das Konzept als bedenklich erscheinen:

Erstens: Ist überhaupt klar, was wir uns eigentlich unter „Selbstoptimierung“ vorzustellen haben? Anders als es Begriffe wie „Selbstoptimierung“, „Selbstverwirklichung“ oder „Selbstformung“ suggerieren, dass nämlich das „Selbst“ uns als ein zu bearbeitendes Objekt gegenüberstünde, ist doch daran festzuhalten, dass das Selbst nichts Selbständiges ist, auch kein Kern, der wir im Innersten sind. Unser Selbst (oder unser Ich) ist ein Konstrukt unseres Gehirns (Metzinger, 2009).

Darüber hinaus muss man, wenn man verstehen will, was wir uns eigentlich unter einer Tätigkeit vorzustellen haben, die mit Begriffen wie „Selbstformung“ oder „Selbstoptimierung“ bezeichnet wird, nach der Freiheit fragen, die in einer solchen Tätigkeit waltet: Können Menschen sich wirklich radikal selbst gestalten oder sind diesem Gestaltungswillen nicht erhebliche Grenzen gesetzt (Hermanni, 2015)? Können wir tatsächlich bestimmen, welche Motive, Bedürfnisse und Sehnsüchte in uns wohnen oder bestimmen diese nicht immer schon, was wir wollen (Roth, 2011b)?

Zweitens: Ist der Versuch, sein Selbst zu optimieren, nicht auch in gewissen Weise ein tragisches Unternehmen? In diese Richtung hat bereits der Philosoph Dieter Thomä bezüglich des Programms der Selbstverwirklichung kritisch angemerkt: „Wenn man von Selbstverwirklichung spricht, unterstellt man offensichtlich, dass das eigene Selbst noch nicht verwirklicht sei. Es soll, hält man sich an die Semantik, erst nur der Möglichkeit nach existieren; es steht noch aus. Das zwingt zu dem Umkehrschluß, dass man so, wie man gerade ‚wirklich‘ ist, alles andere ist als man ‚selbst‘.“ (Thomä, 2003, S. 275) Zu Recht fragt Thomä, woran man erkennt, wenn Selbstverwirklichung zum Ziel des Handelns gemacht wird, dass dieses Ziel erreicht und das Selbst verwirklicht ist.

„Die Menschen, die das Projekt der Selbstverwirklichung verfolgen, werden letztlich von einer unstillbaren Unruhe getrieben. Wenn sie etwas erreicht haben, dann darf genau das noch nicht ihr Selbst sein. So streben sie nach ihrem Selbst wie ein Esel nach der Möhre, die ihm vorgebunden ist, und stehen mißtrauisch dem Wirklichen gegenüber, das sich vor das noch zu Verwirklichende schiebt. Der Anspruch auf Selbstverwirklichung erweist sich damit als ein Verdikt gegen

¹ Sich selbst zum Thema zu machen, kann auch durch öffentliche „Beichte“ geschehen. Dieses ebenfalls interessante Phänomen der Selbstinszenierung soll im Rahmen der hier fokussierten positiven Selbstinszenierung nicht dargestellt werden. Vgl. dazu Mönkeberg, 2013.

die eigene Gegenwart. [...] Man verrennt sich in dem Gefühl, einstweilen unwirklich zu sein, auf das wahre, eigene Leben noch zu warten, und pflegt einen ganz unsinnigen *dégout* gegen das, was schon ist.“ (Thomä, 2003, S. 276)

Wohlgemerkt: Thomä will keineswegs die Suche nach Erfüllung und den Anspruch auf Wohlergehen diskriminieren. Er hält es aber für völlig verfehlt, sich dabei von der Vorstellung eines eigens zu verwirklichenden Selbst leiten zu lassen.

„Natürlich ist es erstrebenswert, Pläne und Träume zu verwirklichen und dabei Glück zu empfinden. Aber dabei geht es nicht um die Realisierung des eigenen ‚Selbst‘, sondern um die Realisierung von Vorhaben und um Umstände, in denen ich Glück erfahre. Genau daran, an diesen kostbaren Situationen zeigt sich, daß mein Befinden angewiesen ist auf Gegebenheiten in der Welt, die mehr sind als Hintergrund, Beiwerk oder Material zur Selbstverwirklichung. Wer in diesen Gegebenheiten tendenziell eine Anfechtung der eigenen Emanzipation sieht, schneidet sich nur ins eigene Fleisch oder, in diesem Fall, ins eigene Selbst.“ (Thomä, 2003, S. 277)

Das, was Thomä gegen die Selbstverwirklichung hervorbringt, gilt es noch stärker gegen das Programm der „Selbstoptimierung“ in Anschlag zu bringen: Ein Selbst, was erst optimiert werden muss, ist als noch-nicht-optimiertes Selbst im Zustand der Uneigentlichkeit, das Noch-Ausstehende (Roth 2011a, S. 76–86).

Drittens: Selbstoptimierer zwingen ihren Blick auf das eigene Selbst und drohen gerade dadurch ihr Glück zu verfehlen. Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi konnte durch seine jahrzehntelangen Forschungen zeigen, dass Menschen am zuverlässigsten ein Gefühl der Freude und der tiefen Zufriedenheit erleben, wenn sie in einer Tätigkeit „aufgehen“. Dieser Zustand selbstvergessener Aktivität wird von Csikszentmihalyi als „flow“ bezeichnet, da im Aufgehen unserer Aktivitäten das Gefühl des „Fließens“ stattfindet.

„Wenn ein Mensch alle wichtigen Fähigkeiten braucht, um die Herausforderung einer Situation zu bewältigen, ist die Aufmerksamkeit vollständig von dieser Aktivität gefesselt. Es gibt keine überschüssige psychische Energie, um andere Informationen zu verarbeiten, außer den durch die Aktivität gebotenen. Alle Aufmerksamkeit ist auf die wichtigen Reize zentriert. Daraufhin erlebt man eines der universalsten und charakteristischsten Kennzeichen optimaler Erfahrung: Man ist in die Tätigkeit vertieft, dass sie spontan, fast automatisch wird. Man nimmt sich nicht mehr als unabhängig von der verrichteten Tätigkeit wahr.“ (Csikszentmihalyi, 2005, 79–80)

Die Überlegungen verdeutlichen, dass der Blick auf das eigene Ich und die Frage, was es ist, das der Optimierung fähig und bedürftig ist, das Glück von uns wegtreibt.

Viertens: Schließlich könnte man auch fragen, ob der Versuch der Selbstoptimierung nicht bereits ein Krisenphänomen darstellt. Menschen, die Pläne, Wünsche und Projekte haben, sind in der Regel ganz „bei“ ihren Plänen und Wünschen. Sie reden von sich selbst, indem sie von den Dingen reden, in die sie sozusagen „verstrickt“ sind (Schapp, 2005). Demgegenüber hat man bei Selbstoptimierern nicht selten das Gefühl, dass der Blick auf das eigene Selbst durch eine gewisse Leere verursacht ist – offenkundig gibt es nicht viel, auf das man sonst blicken könnte, wenig Dinge, die für die betreffende Person so interessant sind wie das eigene Selbst.

Gerade die reformatorische Theologie steht dem Bedürfnis der Selbstoptimierung eher kritisch gegenüber. So sieht sie die Sünde des Menschen in der unaufhörlichen Selbst-

beschäftigung, während sie das Heil darin erblickt, von sich selbst wegschauen zu können und sich selbst in heilsamer Weise entzogen zu sein. Das Grundproblem des Konzeptes der Selbstoptimierung besteht – theologisch gesprochen – in der Verwechslung von Gesetz und Evangelium (Roth, 2005): Das „Du sollst!“ tritt an die Stelle des „Du darfst sein!“. Zur entscheidenden Frage wird damit „Was muss ich tun, um mich annehmen zu können?“. Damit droht eine heillose Überforderung des Selbst. Was Gabe sein sollte, wird zur Aufgabe (Roth, 2017, S. 65–78).

Der Psychoanalytiker Dieter Funke interpretiert Strategien der Selbstoptimierung als typische Ideale der postreligiösen Gesellschaft, die quasi religiöse Funktionen haben und religiösen Ritualen gleichkommen.

„Während in den 1960er und 1970er Jahren die Ideale von Emanzipation und die Befreiung von überkommenen, vor allem religiös-bürgerlich geprägten Lebensmustern, die gesellschaftliche Entwicklung vorantrieben, bestimmen heute eher die Ideale der Selbstoptimierung und des persönlichen Wachstums die gesellschaftliche Norm, die den Einzelnen leiten und denen er sich in quasi-religiösen Ritualisierung unterwirft.“ (Funke, 2016, S. 13)

Zu ihrer Entstehung konstatiert er:

„In psychoanalytischer Perspektive entstehen Idealbilder in der kindlichen Entwicklung, um Ohnmachtsgefühle und Mangelserfahrungen und seelische Verletzungen erträglich zu machen und durch diesen Schutz eines erhofften idealen Objekts oder Zustands die weitere Entwicklung in Gang zu halten. Viele Beeinträchtigungen und Verletzungen sind unumgebar, sie gehören zur menschlichen Grundausstattung [...]. Die Psychoanalyse spricht vom Ich-Ideal als der innerseelischen Instanz, in der die erlittenen Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen kompensiert werden. Diese Instanz wird zur inneren Bühne, auf der sich die Folgen von schlechten Beziehungserfahrungen abbilden und gleichsam fortgesetzt werden. Das Kind und der spätere Erwachsene fühlen sich beschämt, entwertet, leer und depressiv, wenn sie das Ideal nicht erfüllen. Zur Abwehr dieser Gefühle nimmt der Einzelne dann die Pose der Stärke, Willenskraft und Schmerzunempfindlichkeit ein, um so die Leere im eigenen Inneren und die Scham nicht mehr zu spüren. Das Ideal ist zum Ersatz für das eigene Selbst geworden.“ (Funke, 2016, S. 24)

Diese Optimierungsstrategien bewertet Funke dann als postreligiöse Ritualisierungen, als quasi Religionen, die wie eine wirtschaftliche Wachstumsideologie ins individuelle Leben übertragen werden als „persönliche normative Einstellung des Höher, Weiter, Schneller, Besser und den daraus folgenden öffentlichen Anforderungsprofilen an den Einzelnen“ (Funke, 2016, S. 25).

Im Anschluss beschreibt er die Folgen davon: destruktive Gegenwirkungen, emotionale Leere, Ichbezogenheit, unsoziales Verhalten, Müdigkeit, Erschöpfung, Depression und spricht an verschiedenen Stellen von der „Krankheit der Idealität“ (z.B. Funke, 2016, S. 11.14). Wen die „Krankheit der Idealität“ befällt, der lebt in der Phantasie statt in der Gegenwart (Haeffner, 1996, S. 7), mit Luther formuliert: der will alles „auffsku(e)nftig [...] meystern und regiren“ und lässt sich nicht „begnu(e)gen an dem das fur handen gegenwertig ist“ (WADB 10/II, S. 106,8–9). Die Gegenwart und ihre Nicht-Idealität werden zum Uneigentlichen degradiert, zum (bloßen) Mittel für eine ideale Zukunft.

Im Folgenden dritten Teil soll es nun darum gehen, wie (religions-)pädagogisch mit dieser Situation umgegangen werden kann. Wie können, in den Worten Funkes, „die großen Lebensmodelle und Weisheiten der Geschichte, die uns in Personen wie Mose,

Jesus, Ödipus, Odysseus, Mohammed und Buddha begegnen [...] ihren heilsamen Blick“ (Funke, 2016, S. 25) freigeben? Dies soll in Bezug auf den christlichen Religionsunterricht in drei religionspädagogischen Strategien unter Rückgriff auf verschiedenen Zugänge und Medien versucht werden.

3 (Religions-)pädagogische Strategien

Religionspädagogisches Handeln bezieht sich je immer wieder neu auf die gegebenen Situation, die wir an dieser Stelle unter dem Phänomen „Selbstoptimierung“ im ersten Teil fokussiert und im zweiten interpretiert und bewertet haben. Nun sollen drei Möglichkeiten diskutiert werden, dieses Phänomen (religions-)pädagogisch aufzunehmen.

3.1 „Siehe, was du bist!“ – Prozesse wahrnehmen und reflektieren

Die Herausgeberin und Herausgeber der Zeitschrift „Religion 5–10“ haben die Frage nach der Selbstinszenierung thematisch an die fiktive Schülerfrage „Was bin ich wert?“, so der Titel des Themenheftes der Zeitschrift (2016), angedockt. „Was bin ich wert?“ fragen Schülerinnen und Schüler (SuS) und geraten dabei unversehens in die Netze ökonomischen Kalküls, wenn sie auf Facebook oder Instagram Bilder posten und sich „Likes“ erhoffen. Dabei inszenieren sie sich mit allen Mitteln peergemäßen Outfits und Verhaltens als „wertvoll“. Diese Situation wird z.B. im Beitrag von Hartmut Lenhard „Und wer likes mich?“ (2017) zum Ausgangspunkt genommen.

Das in Lenhards Beitrag vorgestellte Lernarrangement präsentiert narrativ den Fall der Schülerin Jenny, ihrer Freundin Lisa und dem Internetpartner Mathis: Die vergeblichen Bemühungen Jennys werden beschrieben, mehr „Likes“ zu bekommen, die in tiefen Selbstzweifeln münden. Hier beraten die Schülerinnen und Schüler Jenny in der Person von Lisa. Jennys Frage wird nun auf www.gutefrage.net gepostet (Fühle mich schlecht, wenn ich auf Instagram kein „Gefällt mir“ bekomme... Kann mir jemand helfen?) und die SuS sollen internetfähige Antworten geben. Hier wird als Material eine reale Antwort von Mathis eingespielt, der Jennys Perspektive auf das virtuelle Bild lenkt, das sie in der medialen Selbstinszenierung von sich entwirft und das im Gegensatz zur realen Welt der Jenny steht. So wird das Verhältnis von Außenbild und Selbstbild thematisiert. Abschließend wird die Situation Jennys mit der eines Stars (Essena O’Neill) verglichen, der sich als Lösung des Selbstinszenierungswahns von allen Social Media Plattformen zurückgezogen hat.

Durch diesen religionspädagogischen Zugang wird versucht, die überall vor allem bei Jugendlichen praktizierte Bewertung in sozialen Netzwerken und ihre Auswirkungen im Blick auf die immensen Anstrengungen einer Selbstoptimierung aufzudecken und damit zu hinterfragen. „Die SuS können so lernen, reflektiert Motive zu benennen, die Jugendliche zur Inszenierung ihres Selbstbildes antreiben, und die Auswirkungen der Bewertungen in sozialen Netzwerken auf das Selbstwertgefühl Jugendlicher zu beschreiben.“ (Lenhard, 2016b, S. 16; einen interessanten Zugang über Selfies bieten Gojny, Kürzinger & Schwarz, 2017)

3.2 „Werde, der du sein darfst“ – Die zugesprochene Gnade Gottes ins Heute übersetzen

„Was bin ich wert?“ fragten auch die Reformatoren und kündeten von der guten Nachricht der bedingungslosen Zuwendung und Liebe Gottes zum Menschen. Dieses Ja Gottes zu seinen Geschöpfen, die alles andere als perfekt, makellos, integer sind, in heutigen Lebenszusammenhängen zur Geltung zu bringen, bedeutet das, was der alte

Begriff „Gnade“ ausdrücken möchte, in unterrichtlichen Zusammenhängen zu übersetzen. Menschen gewinnen in christlicher Perspektive ihren Wert nicht dadurch, dass sie Qualitäten, Fähigkeiten und Leistungen mitbringen, sondern der Akt der freien Gnade zerbricht die Kategorie „Wert“. „Wer bin ich?“, „Wer soll ich sein?“, „Wer muss ich sein, um mich anzunehmen?“, „Was muss ich aus mir machen, um in den Augen der anderen und damit auch in meinen Augen bestehen zu können?“ Diesem Um-sich-selbst-Kreisen des Menschen auf der Suche nach einer Identität, die ihn vor anderen aber auch vor sich bestehen lässt, wird im Evangelium widersprochen. Der Widerspruch besteht nach reformatorischem Verständnis nicht in einem „Du sollst“ (etwa: „Du sollst dem Leben vertrauen!“) bzw. „Du sollst nicht“ (etwa: „Du sollst nicht auf dich selbst gerichtet sein!“), sondern in einer Gabe, die dieses Um-sich-selbst-Kreisen zerbricht: Im Evangelium wird dem Menschen die Annahme durch Gott zugesagt – und zwar voraussetzungslos und bedingungslos, sodass der Mensch von sich selbst wegblicken kann. Das Vertrauen auf die Zusage der bedingungslosen Annahme befreit von der unaufhörlichen Selbstbeschäftigung und Selbstbetrachtung. Wir werden befähigt, von uns selbst wegblicken zu können und in einem wohlverstandenen Sinne selbstvergessen zu sein. Nicht der sündlose, sondern der sündige Mensch, der nichts vorzuweisen hat, wird von Gott angenommen.

Luthers Situation ist der heutigen in vielem gar nicht so unähnlich. Auch in unsere Lebenswelt müssen sich Menschen durch den Wert ihrer Leistungen, ihrer Nützlichkeit und ihrer Arbeitskraft beweisen. Wenn nun die Wertschätzung des Menschen durch Gott nicht nur fromme Floskel sein soll, muss sie in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen neu zu Gehör gebracht werden. Die christliche Botschaft von der unbedingten Annahme des Menschen spricht davon, wie der Anspruch der Selbstoptimierung und Selbstinszenierung, Scheitern, Selbstzweifel und Versagen als Folge durchbrochen wird durch die Unbedingtheit der göttlichen Gabe: Der um sich selbst sorgende, mit seiner Identitätssicherung unaufhörlich beschäftigte Mensch kann von sich keinen Abstand gewinnen. Zu diesem Abstand von sich selbst befreit nach Luther der Blick auf Christus, weil er die Fragen nach der Sicherung der eigenen Existenz zerbricht. Daher ist für Luther entscheidend, dass unsere Gerechtigkeit die „fremde Gerechtigkeit“ (*iustitia aliena*) Christi bleibt. Dies bedeutet: Nicht aufgrund *unserer* Qualität, sondern im Blick auf Christus werden wir von Gott „gerecht“ gesprochen. „Sieh auf Christus, das bist Du für mich!“ Weil unsere Annahme nicht in unserer Qualität begründet ist, können die zerstörerischen Fragen nach der eigenen Identität zerbrochen werden: Der Mensch darf auf Abstand zu sich selbst gehen und sich vertrauensvoll bestimmen lassen. Insofern findet in der Annahme durch Gott eine heilsame Entlastung statt.

Schon für die Kleinen in Kindergarten und Grundschule kann diese Botschaft mit dem Bilderbuch „Du bist einmalig“ von Max Lucado und dem Illustrator Sergio Martinez (2004) erschlossen werden (Zimmermann, 2017): Gott kennt den einzelnen Menschen. Er gibt die Kraft, bestätigt und erfüllt in der Gesellschaft zu leben, in der für Christen aber andere Werte zählen. Der Inhalt des Bilderbuches sei hier kurz zusammengefasst:

Punchinello gehört zu den Wemmicks, einem kleinen Volk von Holzpuppen, die alle von Eli, dem Schnitzer, gemacht worden sind. Dabei ist jeder Wemmick anders. Es gibt große und kleine Holzpuppen, manche haben große Augen, andere eine große Nase. Alle Wemmicks leben in einem kleinen Städtchen und tun jeden Tag das Gleiche: Sie stecken sich gegenseitig goldene Sterne oder graue Punkte an, je nachdem ob das, was sie tun oder wie sie aussehen, den anderen gefällt oder nicht. Einige Wemmicks haben überall goldene Sterne und fühlen sich deshalb besonders gut. Andere Holzpuppen können nur sehr wenig und machen viele

Fehler, deshalb bekommen sie ständig graue Punkte angesteckt. So ein Wemmick ist auch Punchinello. Egal wie er sich anstrengt, ihm gelingt nichts. Manchmal fällt er hin oder er verkratzt sein Holz oder er sagt etwas Dummes, wenn er versucht zu erklären, warum er gefallen ist – und so bekommt er nur graue Punkte. Punchinello ist traurig und will am liebsten gar nicht mehr nach draußen gehen. Durch die schlechten Erfahrungen glaubt er schließlich, was die anderen über ihn sagen: Er ist kein guter Wemmick. Darin sind sich ja auch die anderen Holzpuppen einig. Eines Tages trifft Punchinello auf das Wemmick-Mädchen Lucia (nomen est omen!), das schon äußerlich ganz anders ist als alle anderen Wemmicks. An ihr kleben weder Punkte noch Sterne. Die Aufkleber halten einfach nicht an ihr. Punchinello fragt das Mädchen nach den Gründen dafür und Lucia antwortet, dass sie jeden Tag Eli, den Holzschnitzer, besuche. Das empfiehlt sie auch Punchinello. Voller Zweifel, ob Eli ihn überhaupt sehen will, macht die Holzpuppe sich auf den Weg.

Beim Schnitzer angekommen bemerkt Punchinello erstaunt, dass dieser seinen Namen kennt. Eli erklärt ihm, dass das doch selbstverständlich sei, wo er ihn doch gemacht habe. Dann sagt er ihm, dass es nicht wichtig sei, was die anderen Holzpuppen von ihm hielten. Wichtig sei nur, was er, Eli, der Schnitzer, denke, nämlich, dass er einmalig sei. „Denke daran“, sagte Eli, „[...] du bist einmalig, weil ich dich gemacht habe. Und ich mache keine Fehler.“ Punchinello fühlt die Wahrheit in Elis Aussage und die Erleichterung ist ihm anzusehen. Als er das erkennt, fällt ein Aufkleber auf den Boden. Eli erklärt Punchinello, dass die Aufkleber nur dann haften, wenn sie für ihn selbst wichtig sind. Er solle aber besser der Liebe seines Schöpfers vertrauen und sich nicht davon abhängig machen, was andere von ihm denken (Zimmermann & Butt, 2016, S. 58).

In der Unterrichtseinheit für die Klassen 4–6 (Zimmermann, 2017) wird mit diesem Bilderbuch zum Thema Gnade in einem Dreischritt gearbeitet:

1. Selbstoptimierung in der Leistungsgesellschaft: Beurteilung und die Folgen
2. Theologische Perspektiven: Lucia weist den Weg – Bedingungslose Annahme durch Eli
3. Lebenspraktische Konsequenzen: Wie müssten wir miteinander im Sinne Elis umgehen: „Den anderen so sehen, wie Gott ihn gemeint hat“ (D. Bonhoeffer)?

So wird die Handlung des Bilderbuches erschlossen, auf den Kontext der Kinder bezogen und reflektiert. Beichte / Buße als Rituale / religiöse Ausdrucksformen, die auf die Bedürftigkeit des Menschen im Umgang mit Versagen von der Kirche angeboten werden, können im Sinne einer Handlungs- bzw. Gestaltungskompetenz im Anschluss kennengelernt werden. So sind die SuS in der Lage, die Bedeutung religiöser Ausdrucksformen für den Umgang mit diesen existentiellen Erfahrungen des Scheiterns zu beschreiben und eine Perspektive für die eigene Haltung dazu zu entwickeln. Dem Streben nach Selbstoptimierung wird so ein Konzept des Umgangs mit Zweifeln und der Einsicht in die eigene Unvollkommenheit entgegengesetzt, das durch die Übersetzung des Themas „Gnade“ (ohne den Begriff selbst zu thematisieren) in narrative Sprache auch schon Kindern und Jugendlichen verständlich wird.

3.3 „Erkenne, was geworden ist!“ – Aus der Geschichte die Folgen einer konsequent gedachten und realisierten (Selbst-)Optimierung lernen

Während die beiden unter 3.1 und 3.2 genannten religionspädagogischen Zugänge bei Schülererfahrungen in medialer Vermittlung durch Internet (3.1) und Bilderbuch (3.2)

ansetzen, ist eine Thematisierung des Themas Optimierung und die Folgen auch über einen historischen Zugang denkbar (z.B. Lenhard, 2016b): Das nationalsozialistische Euthanasie Programm, in dem das Lebensrecht von Menschen mit Behinderungen nicht nur diskutiert, sondern bestritten und aktiv durch das Tötungsprogramm aufgehoben wurde, führt einen Sachverhalt vor Augen, der als theoretische Basis ebenfalls die Frage nach gesellschaftlichen Optimierungsprozessen eines Volkes hat, also nicht individuelle Selbstoptimierung, sondern die Folgen kollektiv-sozialer Optimierung didaktisch für den Themenkomplex nutzbar macht. Während die SuS zwar in ihrer Schulzeit in aller Regel mit der Shoah konfrontiert werden, spielt das Euthanasieprogramm im Religionsunterricht eher eine marginalisierte Rolle. Sicherlich ist die moralische Ablehnung solcher Verbrechen durchgängig vorhanden. Andererseits sind die damals gestellten Fragen nach dem Wert und der Würde in einer auf den ökonomischen Nutzen gepolten Gesellschaft immer noch gleichsam relevant und für die Frage der Optimierung und ihrer möglicherweise langfristigen Folgen heranzuziehen. In der Unterrichtsreihe von Hartmut Lenhard z.B. wird das Euthanasieprogramm so dargestellt, dass die Konsequenzen eines auf ökonomischen Wert bezogenen rassistischen Menschenbildes deutlich werden. Dabei ist klar erkennbar, dass die zentralen gesellschaftlichen Fragen auch heute noch aktuell sind. Die Übertragung zwischen individuellen und sozialen Phänomenen ist hier leicht möglich und so kann an diesem Beispiel die heute noch virulente Problematik des gesellschaftlichen Umgangs mit minderoptimierten Personengruppen dargestellt werden.

Aus allen drei Zugängen ist deutlich geworden, wie die „Krankheit der Idealität“ in religionspädagogischer Perspektive aufgenommen und unterrichtlich konstruktiv bearbeitet werden kann. Die aktuell gültige Maxime „Werde, der du sein willst!“ wird dann im glücklichen Fall in einem didaktischen Erkenntnisprozess ersetzt durch den Leitspruch „Du darfst sein!“, die selbstdestruierenden Aufgabe wird durch die heilsame Gabe zerbrochen.

Literaturverzeichnis

- Arbeitskreis Frauengesundheit (AKF) (Hrsg.) (2015). *Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung. Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen. Beiträge der 21. Jahrestagung des Arbeitskreises Psychotherapie und Gesellschaft (AKF)*. Frankfurt: Mabuse Verlag.
- Betz, R. (2015). *Werde, der du sein willst. Schlüssel-Gedanken für ein neues Leben*. München: Gräfe & Unzer Verlag.
- Degenfels, T. von (2017). *Wie du die PERFEKTE VERSION deiner selbst wirst. 6 Leitsätze für Motivation und Selbstoptimierung*. Kindle-Edition o.O.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow. Das Geheimnis des Glücks. Aus dem Amerikanischen übersetzt von A. Charpentier* (12. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Conrad, R. & Kipke, R. (2015). Einleitung: Selbstformung – ein alltägliches Phänomen und seine wissenschaftliche Bearbeitung. In R. Conrad & R. Kipke (Hrsg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis* (S. 9–17). Münster: Mentis.

- Dietz, P. u.a. (2013). Randomized Response Estimates for the 12-Month Prevalence of Cognitive-Enhancing Drug Use in University Students. *Pharmacotherapy*, 33(1), 44–50.
- Funke, D. (2016). *Idealität als Krankheit? Über die Ambivalenz von Idealen in der postreligiösen Gesellschaft* (Forum Psychosozial). Gießen: Psychosozial Verlag.
- Galert, T. u.a. (2009). Das optimierte Gehirn. URL: http://www.spektrum.de/sixcms/media.php/976/Gehirn_und_Geist_Memorandum.pdf [Zugriff: 16.01.2018]
- Gojny, T., Kürzinger, K. & Schwarz, S. (2017). Selfies. Ausgangspunkt anthropologischer und ethischer Lernprozesse. *Religion betrifft uns*, 5, 1–32.
- Haeffner, G. (1996). *In der Gegenwart leben. Auf der Spur eines Urphänomens*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Heimerdinger, T. (2015). Zwangloser Zwang? – Lebensratgeber-Literatur, Selbstformung und Alltagspragmatik. In R. Conrad, & R. Kipke (Hrsg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis* (S. 97–113). Münster: Mentis.
- Hermanni, F. (2015). Menschliche Freiheit und die Unmöglichkeit radikaler Selbstbestimmung. In R. Conrad & R. Kipke (Hrsg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis* (S. 53–66). Münster: Mentis.
- Kipke, R. (2011). *Besser werden. Eine ethische Untersuchung zu Selbstformung und Neuro-Enhancement*. Münster: Mentis.
- Klinkhammer, G. (2009). Neuroenhancement. Auf dem Weg zum optimierten Gehirn. *Deutsches Ärzteblatt*, 106(44), A-2179 / B-1869 / C-1829.
- Lenhard, H. (2016). Und wer „likes“ mich? Was Social Media und ihre Bewertungssysteme anrichten können. *Religion 5–10*, 23(3), 16–19 (plus Materialheft, S. 16–23). [= 2016a]
- Lenhard, H. (2016). „Lebensunwertes Leben?“ Das nationalsozialistische Euthanasie-Programm und der kirchliche Widerstand. *Religion 5–10*, 23(3), 16–19 (plus Materialheft, S. 24–33). [= 2016b]
- Liao, L. M., Brighton S.M. & Michala, L. (2010). Labial surgery for well women: a review of the literature. *BJOG*, 117, 20–25, doi:10.1111/j.1471-0528.2009.02426.x, PMID 19906048.
- Lucado, M. & Martinez, S. (2004). *Du bist einmalig* (4. Aufl.). Holzgerlingen: SCM Hänssler.
- Luther, M. (1957). Vorrede auff den Prediger Salomo. In Martin Luthers Werke. Kritische Gesamtausgabe. *Die deutsche Bibel. Bd. 10/II* (S. 104–106). Weimar: Böhlau.
- Maxeiner, D. & Miersch, M. (2014). Selbstopтимierung ist die neue erste Bürgerpflicht. URL: <https://www.welt.de/debatte/kolumnen/Maxeiner-und-Miersch/article125771182/Selbstopтимierung-ist-die-neue-erste-Buergerpflicht.html> [Zugriff: 17.01.2018]
- Metzinger, T. (2009). *Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst. Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berlin: Berlin Verlag.
- Mönkeberg, S. (2013). Das Web als Spiegel und Bühne. Selbstdarstellung im Internet. URL: <https://www.bpb.de/apuz/157546/das-web-als-spiegel-und-buehne-selbstdarstellung-im-internet?p=all> [Zugriff: 16.01.2018]

- Ohly, L. & Wellhöfer, C. (2017). Neuroenhancement aus theologisch-ethischer Perspektive. *Forum Erwachsenenbildung*, 4, 17–42.
- Pauer, N. (2017). „Achte auf deine Körperhaltung!“ Im Internet begeistert Pamela Reif Millionen junge Frauen für ein sportliches, leistungsorientiertes Leben. Eine Begegnung mit dem Social-Media-Star. URL: <http://www.zeit.de/2017/29/pamela-reif-instagram-model-fitness> [Zugriff: 16.01.2018]
- Roth, M. (2005). Protestantische Ethik als Explikation der Ethosgestalt des Glaubens? Thesen zur fundamentalethischen Bedeutung der Unterscheidung von Gesetz und Evangelium. *Luther*, 76, 26–40.
- Roth, M. (2011). *Zum Glück. Glaube und gelingendes Leben*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus. [= 2011a]
- Roth, M. (2011). *Willensfreiheit? Ein theologisches Essay zu Schuld und Sünde, Selbstgerechtigkeit und Skeptischer Ethik*. Rheinbach: CMZ. [= 2011b]
- Roth, M. (2017). *Für dich gegeben. Lutherische Theologie*. Hannover: VELKD.
- Roth, M. (2013). Überlegungen zum eigenen Unbehagen mit dem Ruf nach Spiritualität. Materialdienst der EZW. *Zeitschrift für Religions- und Weltanschauungsfragen*, 76(2), 43–52.
- Schapp, W. (2005). *In Geschichten verstrickt. Zum Sein von Mensch und Ding* (4. Aufl.). Frankfurt am Main: Klostermann.
- Schneider, J. (2015). Spirituelle Techniken der Selbstformung in der neuzeitlichen Religionstransformation. In R. Conrad & R. Kipke (Hrsg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis* (S. 171–183). Münster: Mentis.
- Thomä, D. (2003). *Vom Glück in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Wagner, G. (2017). *Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement*. Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialphilosophie. Frankfurt: Campus Verlag.
- Wiebicke, J. (2013). *Dürfen wir so bleiben, wie wir sind? Gegen die Perfektionierung des Menschen – eine philosophische Intervention*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Zimmermann, M. & Butt, C. (2016). *Bilderbuchstunden. Bilderbücher für religiöse Bildungsprozesse in Kindergarten, Grundschule und Sekundarstufe*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Zimmermann, M. (2017). „Was bin ich wert?“ – „Du bist einmalig“. Rechtfertigung verstehen mit Hilfe eines Bilderbuches. *Religion 5–10*, 23, 8–11 (plus Materialheft, S. 1–7).

Dr. Mirjam Zimmermann, Professorin für Praktische Theologie/Religionspädagogik, Universität Siegen.

Dr. Michael Roth, Professor für Systematische Theologie und Sozialethik, Johannes Gutenberg-Universität Mainz.