

Zwischen Wachstum und Überforderung

Ob leistungssteigernde Psychopharmaka, Nahrungsergänzungsmittel oder plastisch-chirurgische Eingriffe: Immer mehr Menschen greifen zu Methoden der Selbstoptimierung, um „das Beste“ aus sich herauszuholen. Befeuert wird dieser Trend nicht zuletzt durch die sozialen Medien. Auf dem 7. Aachener Psychosomatik-Tag Ende März steht das Thema Selbstoptimierung und Sinnsuche im Fokus.

von Marc Strohmann

Sie analysieren ihre Kieferpartie, vermessen den Abstand zwischen den Augen und orientieren sich an vermeintlich objektiven Schönheitsparametern: Als „Looksmaxxer“ bezeichnen sich überwiegend junge Männer, die in Online-Communities Strategien zur Optimierung ihres äußeren Erscheinungsbildes diskutieren. Ziel ist es, das eigene Aussehen einem bestimmten Männlichkeitsideal anzunähern. Die vorgeschlagenen Maßnahmen reichen von alltagsnahen Empfehlungen zur Körperpflege oder zum Styling über wissenschaftlich nicht belegte Praktiken, wie exzessives Kaugummikauen zur vermeintlichen Betonung der Kieferpartie, bis hin zu ästhetisch-chirurgischen Eingriffen wie Haartransplantationen oder operativen Beinverlängerungen. Innerhalb einzelner Teilbereiche der Szene werden Gesichter und Körper anhand von Attraktivitätsskalen kategorisiert. Wer diesen als objektiv verstandenen Kriterien aufgrund angeblich ungünstiger genetischer Voraussetzungen nicht entspricht, beschreibt sich mitunter selbst als sozial oder romantisch chancenlos.

Die Looksmaxxer sind ein extremes, aber keineswegs isoliertes Beispiel für den wachsenden Optimierungsdruck in der Gesellschaft. So steigt etwa die Zahl der Schönheitsoperationen seit Jahren kontinuierlich an. Nach Angaben der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen nahm die Zahl der Eingriffe im vergangenen Jahr im Vergleich zum Vorjahr um rund 14,8 Prozent zu. Besonders gefragt waren Botulinumbehandlungen, Lidstraf-

fungen und Faltenunterspritzungen. Knapp die Hälfte der Ärztinnen und Ärzte berichtete zudem, dass sie überwiegend Frauen beraten, die mit bearbeiteten Fotos in die Sprechstunde kommen – teils mit unrealistischen Erwartungen.

Selbstoptimierung vs. Sinnsuche

Eine mögliche Ursache für den steigenden Optimierungsdruck sieht Professorin Dr. Gabriele Lutz im Streben nach Kontrolle angesichts gegenwärtiger Krisen, etwa dem Ukrainekrieg, dem Klimawandel oder wirtschaftlicher Unsicherheit, sowie dem damit verbundenen Gefühl von Sinnverlust und Ohnmacht. Gleichzeitig seien viele sinnstiftende Strukturen wie Religion oder familiärer Zusammenhalt in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend in den Hintergrund gerückt, sagt die Professorin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Witten-Herdecke im Gespräch mit dem *Rheinischen Ärzteblatt*.

In der Selbstoptimierung sähen viele Menschen daher eine Möglichkeit, in bewegten Zeiten Kontrolle zurückzugewinnen und einem Gefühl von Stillstand oder Sinnlosigkeit entgegenzuwirken. So könne etwa das

Tracken der eigenen Gesundheit mit Fitnessuhren die Selbstwirksamkeit stärken, die Gesundheit fördern und persönliches Wachstum unterstützen. Das Erreichen selbst gesteckter Ziele gehe häufig mit Erfolgserlebnissen und Glücksgefühlen einher.

Problematisch werde Selbstoptimierung jedoch, wenn sie in Überforderung oder Selbstausbeutung umschlage, warnt Lutz. Dann gerieten viele Menschen unter Stress, weil sie ihren eigenen Ansprüchen nicht genügten. Studien wie der Stressreport 2025 der Techniker Krankenkasse zeigen, dass der Druck, den eigenen Erwartungen gerecht zu werden, zu den häufigsten Stressursachen zählt. „Paradoxerweise fühlen sich immer mehr Menschen von ihrer Freizeit gestresst“, sagt Lutz. Neben dem Drang zur Selbstoptimierung trügen auch überfüllte Terminkalender sowie die Angst, etwas zu verpassen, zu diesem Freizeitstress bei. Dabei spielen besonders in der jüngeren Generation auch soziale Medien eine zentrale Rolle. Eine Befragung des Freizeitmonitors der Stiftung für Zukunftsfragen zeigt, dass sich knapp die Hälfte der 18- bis 34-Jährigen durch „medialen Druck“, etwa in Bezug auf das eigene Aussehen, gestresst fühlt.

Unabhängig vom Thema Selbstoptimierung werde in der von Krisen geprägten Zeit insgesamt die Frage nach dem Lebenssinn gesellschaftlich präsenter, beobachtet Lutz. In den vergangenen Jahren sei die Nachfrage nach Lifestyle-Büchern und Podcasts zu diesem Thema deutlich gestiegen. Auch in



Foto: istockphoto.com/Pattarisara Suvichanarakul

Sonnenbrand für die perfekte Bräune: Bei der "High UV Tanning Challenge" sonnten sich überwiegend junge Frauen der Generation Z bei möglichst hohen UV-Werten. Ziel war es dabei, sichtbare Bräunungsstreifen zu erhalten.

Zum 7. Aachener Psychosomatik-Tag

Der 7. Aachener Psychosomatik-Tag nimmt unter dem Titel „Volle Kanne, nie genug ... Mit Selbstoptimierung und körperlich-seelischer Perfektion zur Sinnfindung?“ das Thema Selbstoptimierung und Sinnsuche in den Blick. Dabei geht es unter anderem um die Frage, welchen Stellenwert Selbstoptimierung in der Sinnsuche des Menschen einnimmt, welche existenziellen Fragen am Lebensende zählen und welchen Einfluss Optimierungsdruck auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben kann. Im Fokus steht auch der Longevity-Trend, erläuterte Mit-Organisator Dr. Ivo Grebe,

Vorsitzender der Kreisstelle Stadtkreis Aachen der Ärztekammer Nordrhein, im Gespräch mit dem *Rheinischen Ärzteblatt*. Unter anderem werden dort Professorin Dr. Gabriele Lutz und Dr. Freia Hahn über die Themen Sinnsuche im Spannungsfeld zwischen globaler Polykrise und Selbstoptimierung beziehungsweise kindliche Entwicklung im Spannungsfeld der Selbstoptimierung referieren. Die Veranstaltung findet am 21. März von 9:30 bis 14 Uhr als Hybridformat statt. Weitere Informationen und die Anmeldung unter: www.aekno.de/aachener-psychosomatik-tag

der Arbeitswelt zeige sich, dass Beschäftigte zufriedener und gesünder seien, wenn sie einer als sinnstiftend empfundenen Tätigkeit nachgingen. Häufig kämen Patientinnen und Patienten in die Sprechstunde, die indirekt andeuteten, dass ihnen Sinn fehle, etwa, indem sie von Verunsicherung im Leben berichteten. Ärzte und Therapeuten sollten solche Hinweise ernst nehmen und Patientinnen und Patienten als Mutmacher begleiten, wenn diese sich mit der Sinnfrage auseinandersetzten. Denn dieser Prozess sei häufig mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Selbstoptimierung sei dabei nicht der einzige Weg, mit dem Menschen in Krisenzeiten versuchen, Kontrolle zurückzugewinnen: Viele suchten Sinn in gesellschaftlichem, politischem Engagement oder in sozialer Fürsorge für Mitmenschen, andere fänden Halt in Religion oder Spiritualität.

Soziale Medien als Katalysator

Mit Blick auf die junge Generation spielen für Dr. Freia Hahn, Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Viersen, die sozialen Medien eine Schlüsselrolle

im Zusammenhang mit Selbstoptimierung. Instagram, Tiktok und Co. prägten bei Jugendlichen maßgeblich das Verständnis von Erfolg, Schönheit und Leistungsfähigkeit. „Für viele junge Menschen sind soziale Medien aus dem Leben nicht mehr wegzudenken“, sagt die Kinder- und Jugendpsychiaterin. Das sei nicht per se schlecht. Entscheidend sei jedoch ein gesunder Umgang damit.

Kinder und Jugendliche müssten sich stärker bewusst machen, dass vieles von dem, was sie im Netz sehen, nicht der Realität entspricht. Zudem fänden sie dort Communities, die Idealvorstellungen weiter verstärkten. Beispiele seien etwa die Pro-Ana- und Pro-Mia-Bewegungen, in denen überwiegend junge Frauen mit Anorexie oder Bulimie ihre Erkrankung idealisieren und sich gegenseitig zum weiteren Abnehmen anspornen.

Mit Sorge beobachtet Hahn auch sogenannte Challenges in sozialen Medien, bei denen Nutzerinnen und Nutzer Aufgaben filmen und teilen, die teils gesundheitsschädlich sind. Im vergangenen Sommer sorgte etwa die „High-UV-Tanning-Challenge“ für Aufmerksamkeit, bei der sich überwiegend junge Frauen der Generation Z bei möglichst

hohen UV-Werten sonnten, um schnell braun zu werden. In den Beiträgen zeigten sie ihre Bräunungstreifen und betrachteten Sonnenbrände nicht als Risiko, sondern als Ziel. Bei der sogenannten Blackout-Challenge strangulierten sich Kinder und Jugendliche solange wie möglich, teilweise bis zur Bewusstlosigkeit. Bei einer anderen Challenge sprühten sich die Teilnehmer minutenlang Deo auf die Haut und teilten Fotos von den dadurch entstandenen Verletzungen in den sozialen Medien. Besonders empfänglich für solche Trends seien Menschen in Umbruchphasen, etwa Jugendliche in der Pubertät, betont Hahn. Es greife jedoch zu kurz, soziale Medien allein für psychische Erkrankungen verantwortlich zu machen. Depressionen oder Essstörungen entstünden stets aus dem Zusammenspiel mehrerer Faktoren.

Grundsätzlich sei Optimierungsdruck nicht nur negativ, betont Hahn. Der Wunsch nach Verbesserung könne Menschen dazu anspornen, sich Herausforderungen zu stellen und sich weiterzuentwickeln. Kinder, die nicht regelmäßig gefordert würden, könnten eine Form der Deprivation erleben, die unter anderem mit eingeschränkter Emotionsregulation oder reduzierter kognitiver Entwicklung einhergehe. Problematisch werde es jedoch, wenn Selbstoptimierung in Überforderung umschlage.

Warnzeichen ernstnehmen

Warnzeichen zeigten sich etwa dann, wenn Kinder und Jugendliche ihren Alltag strikt durchtakteten, sich keine Ruhepausen erlaubten und sich zunehmend aus dem Familienleben zurückzögen. Eine solche Überforderung könne unter anderem Depressionen oder Angststörungen begünstigen. Bemerken Eltern entsprechende Anzeichen, sollten sie das Gespräch mit ihren Kindern suchen und gemeinsam prüfen, wie realistisch die gesetzten Ziele sind. In den meisten Familien und auch im schulischen Umfeld gelinge es gut, Überforderungen zu vermeiden, betont Hahn. **RA**



100 KILOMETER FUßWEG FÜR EIN MEDIKAMENT.
DAS GEHT ZU WEIT.

Jede Spende hilft: www.medeor.de

Die Notapotheke der Welt.