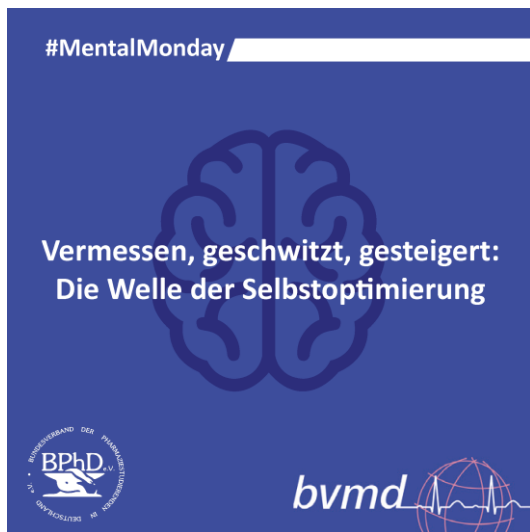


#MentalMonday – vermessen, geschwitzt, gesteigert – die Welle der Selbstoptimierung



Wie viele Schritte bin ich heute gegangen? Wie viele Kalorien hat mein Mittagessen und habe ich überhaupt noch einen Puls?

Technische Erfindungen unterstützen uns heutzutage, alle möglichen Gesundheits- und Bewegungsdaten zu sammeln, sogenanntes self-tracking. Diese Daten können dann mit anderen Nutzer*innen geteilt werden. Eine basale Form solchen „trackings“ stellt schon das Wiegen auf der Waage oder die Überwachung des Blutdrucks mit einem Messgerät dar. Das mag durchaus nützlich sein. Doch kann das verbissene

Vermessen des eigenen Körpers auch negative Folgen haben?

Die ständige Überprüfung der eigenen Gedanken, Pläne, Handlungen und Körperwerte kann starken Stress auslösen. Die Ansprüche, die man an sich stellt und die insbesondere durch den Vergleich mit anderen hoch gehalten werden stehen dem potenziellen Versagen gegenüber. Hier geht es nicht mehr um einen gesunden Körper und Geist, sondern ein streben nach Perfektion im Sinne des in den sozialen Medien vorgegebenen Trends. Sei es Clean-Eating, die Sixpack-Challenge oder der Yoga-Kopfstand. Triebkraft ist dabei nicht nur die erhoffte Anerkennung für Erreichtes, sondern auch der Irrglaube, mit dem neuen lifestyle „endlich glücklicher“ zu sein. Durch die ständige Analyse unserer „performance“ machen wir uns selbst zur Zielscheibe für eigene Kritik. Selbstkritik, welche sich auf das Versagen fokussiert, löst nicht nur ein negatives Selbstbild aus, sondern führt bei einigen Betroffenen auch zu Depressionen, Angstzuständen und Drogensucht. Maßgeblich für die psychische Gesundheit ist es deswegen, sich Bereiche zu bewahren, in denen Mechanismen der ökonomischen Leistungsgesellschaft und die Effizienzorientierung keine Rolle spielen.

