

## REFERENTINNEN UND REFERENTEN

**Benigna Gerisch**

Prof. Dr. phil., Professorin für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse an der International Psychoanalytic University Berlin; Psychoanalytikerin der DPV/IPA; u. a. gemeinsam mit Vera King und Hartmut Rosa Leiterin der Verbundprojekte «Das vermessene Leben» sowie «Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne», gefördert von der VolkswagenStiftung. Sie publizierte u.a. *Suizidalität* (2012), *Perfektionierung und Destruktivität* (2015; hg. mit Vera King) und *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche* (2021; hg. mit Vera King und Hartmut Rosa).

**Martin E. Keck**

Professor Dr. Dr. med., eMBA UZH; Chefarzt der Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie der traditionsreichen Rehaklinik Seewis in Graubünden; Facharzt für FMH Psychiatrie und Psychotherapie, spez. FMH Alterspsychiatrie und -psychotherapie, Psychosomatik und Psychotherapie (Bayern), Nervenheilkunde (FMH Neurologie); ehemaliger Vorstand und heute wissenschaftlicher Beirat des Schweizer Expertennetzwerks Burnout, der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) sowie der Schweiz. Gesellschaft für Arzneimittelsicherheit in der Psychiatrie. M. Keck lehrt als apl. Professor an der Medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität München und ist Autor von über 150 Fachpublikationen in internationalen Fachzeitschriften.

**Vera King**

Prof. Dr. phil., Professorin für Soziologie und psychoanalytische Sozialpsychologie an der Goethe-Universität Frankfurt am Main und Geschäftsführende Direktorin des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt am Main; u. a. Sprecherin der Verbundprojekte «Das vermessene Leben» sowie «Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne», gefördert von der VolkswagenStiftung. Sie publizierte u.a. *Digitalisierung* (2019; hg. mit Benigna Gerisch), *Perfektionierung und Destruktivität* (2015; hg. mit Benigna Gerisch), *Destruktivität und Regression im Rechtspopulismus* (2021; hg. mit Ferdinand Sutterlüty) und *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche* (2021; hg. mit Benigna Gerisch und Hartmut Rosa).

**Andreas Kruse**

Prof. Dr. phil. Dr. h. c.; Professor und Direktor des Instituts für Gerontologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg; Studium der Psychologie, Psychopathologie, Philosophie und Musik an den Universitäten Aachen und Bonn sowie an der Hochschule für Musik Köln; A. Kruse ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher, zuletzt u. a.: *Vom Leben und Sterben im Alter* (2021); *Lebensphase hohes Alter – Verletzlichkeit und Reife* (2017); *Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können* (2016); *Praxishandbuch Altersmedizin. Geriatrie – Gerontopsychiatrie – Gerontologie* (2015); *Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke* (2015); *Lebensqualität bei Demenz* (2010).

**Anja Röcke**

Prof. Dr., Gastprofessorin am Institut für Sozialwissenschaften der Humboldt-Universität zu Berlin und assoziierte Forscherin am Centre Marc Bloch, Berlin; Promotion am Europäischen Hochschulinstitut, Florenz; Forschungsschwerpunkte: Soziologische Theorie, Kultursociologie, Selbstoptimierung, Lebensführung, Politische Soziologie. Sie publizierte u. a. *Soziologie der Selbstoptimierung* (2021) und *Lebensführung, Lebenskunst und Lebenssinn. Im Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie* (hg. mit Steven Sello).

## ORGANISATION UND ANMELDUNG

**Teilnehmerkreis**

Die Tagung ist öffentlich. Sie wendet sich an alle interessierten Frauen und Männer ebenso wie an Fachpersonen im Gesundheits-, Sozial- und Beratungsbereich.

**Teilnahmegebühr**

Tagungsgebühr inkl. Apéro ..... CHF 190.–\*  
Tagungsgebühr für Paare / Gruppen ..... CHF 150.– / Person \*  
Ermässigte Tagungsgebühr für Einzelpersonen auf Anfrage.  
\* exklusive Mittags- und Pausenverpflegung.

**Anmeldung**

Mittels Anmeldekarte per Post an das Tagungssekretariat oder via [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch). Ihre Anmeldung ist verbindlich. Nach deren Erhalt senden wir Ihnen die Rechnung über die Teilnahmegebühr zu. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

**Zahlungsbedingungen**

Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen ab Rechnungsdatum fällig. Bei kurzfristiger Anmeldung ist die Teilnahmegebühr vor der Tagung zu überweisen; Tageskasse in Ausnahmen. Bei Verhinderung bitten wir Sie umgehend um Bericht. Bei einer Stornierung der Anmeldung ab dem 10.03.2023 sind 100% der Teilnahmegebühr zu entrichten.

**Veranstaltungsort**

Volkshaus Zürich  
Weisser Saal  
Stauffacherstrasse 60  
8004 Zürich  
TeilnehmerInnen erhalten einen Lageplan des Veranstaltungsortes und Informationen zur Anreise.

**Administration / Tagungssekretariat**

Forum Gesundheit und Medizin  
Turmgasse 2, Posthof, CH-9320 Arbon TG  
Tel. 044 980 32 21  
[www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)  
[info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch)

**Öffentliche Tagung**FITTER UND SCHÖNER,  
SICH BESSER UND  
GLÜCKLICHER FÜHLEN!?

Illustration: Daniel Lienhard

**Nachdenken  
über Selbstoptimierung****Soziologie und Ethik, Kultur und  
Praxis einer aktuellen Leitidee**

SAMSTAG, 25. MÄRZ 2023

VOLKSHAUS ZÜRICH | WEISSER SAAL

# SELBSTVERBESSERUNG SELBSTOPTIMIERUNG

Es gibt «wohl kaum einen verbreiteteren Wunsch als den, ein eigenes Leben zu führen», stellt der 2015 verstorbene Soziologe Ulrich Beck einleitend in seinem Buch «Eigenes Leben – Ausflüge in die unbekannte Gesellschaft, in der wir leben» fest. Das Bedürfnis, ein eigenes Leben zu führen, das Streben nach Selbstentfaltung und das Ringen um Identität und Autonomie sind lebenslange Herausforderungen.

Wer aber «in der zeitgenössischen, von Beschleunigung und Wettbewerb geprägten Welt nicht abgehängt werden will, hat kaum eine andere Wahl, als Leistung und Produktivität unaufhörlich zu steigern»; diagnostizieren Vera King, Benigna Gerisch und Hartmut Rosa einleitend in ihrem Sammelband «Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche» (2021): Optimierungsimpertive in allen Lebensbereichen sind «mehr oder weniger verinnerlicht. Sie wirken sich nicht nur auf die Arbeit und Bildung aus, sondern auch auf Krankenversorgung und Pflege, auf Familie und die Sorge für Andere, auf das Verhältnis zu Anderen, zu Körper und Selbst, sowohl im öffentlichen als auch im privaten Bereich.»

Und Anja Röcke stellt in Ihrer «Soziologie der Selbstoptimierung» (2021) fest: «Produktiver arbeiten und mehr leisten! Fitter und schöner werden! Sich besser und glücklicher fühlen! Die Optimierung des Selbst steht im Mittelpunkt gegenwärtiger gesellschaftlicher Anforderungen und individueller Sinnwelten, zumindest in der westlichen Welt. Es grassiert ein Glauben an individuelle Potenziale, die gehoben werden müssen und keinesfalls verschont werden dürfen, denn es gilt, das Bestmögliche aus sich (und anderen, zum Beispiel den eignen Kindern) zu machen.» Die Lebensgestaltung «wird mithilfe von Ratgebern und Coaches in die bestmögliche Work-Life-Balance gebracht, spezifische Präparate werden zur Leistungssteigerung oder für ein höheres Wohlbefinden eingenommen und der Körper – das Schaufenster schlechthin für eine ge- oder misslungene Selbstoptimierung – wird trainiert oder technisch modifiziert.»

Der Imperativ, ein gesundes und besseres Leben zu führen, ist heute nicht nur allgegenwärtig, sondern führt im Markt der vielfältigen Strategien zur Selbstoptimierung und der unzähligen Regeln für ein perfektes Leben nicht selten zu Überforderungen, Konflikten und Gesundheitsrisiken. Hellsichtig diagnostizierte bereits 1912 Walter Benjamin das Dilemma und die Tragik des modernen Menschen: «Und die alte und geplagte Not ist, dass wir selber uns verlieren.»

Der französische Soziologe Alain Ehrenberg prägte in diesem Kontext den Begriff «Das erschöpfte Selbst»: Die modernen Lebensbedingungen, die mit Stichworten wie Ökonomisierung, Beschleunigung und Effizienzsteigerung, Individualisierung und Fragmentierung umschrieben werden, über-

# TAGUNGSPROGRAMM

- 09.00 **Vom Wunsch, ein «eigenes Leben» zu führen und das Streben nach Selbstentfaltung**  
Begrüssung und Einführung  
Dr. phil. Matthias Mettner, Forum Gesundheit und Medizin
- 09.10 **Fitter und schöner, sich besser und glücklicher fühlen!? Selbstoptimierung – eine Leitidee der Gegenwart**  
Vortrag von  
Prof. Dr. sc. soc. Anja Röcke, Berlin
- 10.00 **Von Selbstverbesserung zu Selbstoptimierung?**  
Nachgefragt / Gespräch mit  
Prof. Dr. Anja Röcke
- 10.20 Pause
- 10.40 **«... um die Illusion zu bewahren vom perfekten Ich» Optimierung in der digitalen Gesellschaft und ihre Folgen für Psyche und Kultur**  
Vortrag von  
Prof. Dr. phil. Vera King, Frankfurt am Main
- 11.35 **«Mein Körper war mir egal, er hat halt einfach zu dienen»: Zur Psychodynamik schönheitschirurgischer Körperoptimierung**  
Vortrag von  
Prof. Dr. phil. Benigna Gerisch, Berlin
- 12.30 Mittagspause

fordern viele Menschen. Sie erschweren die Entwicklung eines stabilen Selbstgefühls und die Verortung des eigenen Lebens. Ehrenberg analysiert die wachsende Ausbreitung von Depressionen, den steigenden Konsum von Antidepressiva und die Zunahme von Alkoholabhängigkeit als Reaktionen auf die allgegenwärtige Erwartung eigenverantwortlicher Selbstverwirklichung, als Erschöpfung, man selbst zu sein.

An der Tagung wird ein differenziertes Bild der Selbstverbesserung und der Optimierung von Gesellschaft gezeichnet. Untersucht werden die Bedeutungen, Bedingungen und Auswirkungen sowie die Widersprüche, Risiken und Grenzen der Optimierung in Gesellschaft, Kultur und Psyche. In jedem Fall wird eine «kulturkritische Abwehrhaltung gegenüber Selbstoptimie-

- 13.45 **Lost in Perfection !? «Und die alte und geplagte Not ist, dass wir selbst uns verlieren.»**  
Nachgefragt / Gespräch mit  
Prof. Dr. Benigna Gerisch und Prof. Dr. Vera King
- 14.15 **Die erschöpfte Seele**  
Gesundheitliche Risiken und mögliche Folgen des permanenten Strebens nach Optimierung, Leistungs- und Effizienzsteigerung  
Vortrag von  
Prof. Dr. Dr. med. Martin E. Keck, Seewis GR und Stäfa ZH
- 15.10 **Eine Einladung, sich selbst treu zu bleiben**  
Nachgefragt / Gespräch mit  
Prof. Dr. Dr. Martin E. Keck
- 15.30 Pause
- 15.50 **Altern – von der späten Freiheit, ganz bei sich und anderen zu sein**  
Vortrag von  
Prof. Dr. phil. Dr. h. c. Andreas Kruse, Heidelberg
- 16.45 **Jemand sein dürfen, statt etwas sein müssen – Verletzlichkeit, Langsamkeit und Reife**  
Nachgefragt / Gespräch mit  
Prof. Dr. Andreas Kruse
- 17.00 Schluss der Tagung

rung der Komplexität des Phänomens» und der gesellschaftlich kaum umkehrbaren Optimierungsdynamik nicht gerecht. Die Tagung will zudem eine Einladung sein, sich selbst treu zu bleiben.

Wir laden Sie herzlich ein!  
Dr. phil. Matthias Mettner

# ANMELDUNG

**Öffentliche Tagung  
Samstag, 25. März 2023**

**FITTER UND SCHÖNER,  
SICH BESSER UND GLÜCKLICHER FÜHLEN!?**

Volkshaus Zürich | Weisser Saal

Name	_____
Vorname	_____
Strasse	_____
PLZ / Ort	_____
Tel. G	_____
Tel. P	_____
Beruf / Funktion	_____
E-Mail	_____
Rechnungsadresse*	_____

\*sofern abweichend von Korrespondenzadresse

- Teilnahmegebühr CHF 190.– \*
- Teilnahmegebühr Paare / Gruppen CHF 150.– / Person \*

\* Gebühren für die Tagung exklusive Verpflegung.  
Ermässigte Tagungsgebühr für Einzelpersonen auf Anfrage.

Senden Sie Tagungsprogramme auch an:

_____
_____
_____

Hier abtrennen