

Ringvorlesung: „Ideale in Medien, Musik, Sprache und Sprechen“

3. Vorlesung: „Von der Suche nach dem Glück oder das „ideale Ich“ – Selbstoptimierung im Netz“

Geld, Erfolg, Gesundheit, Kinder, Arbeit – was ist es, das uns glücklich macht? Sind wir nicht eigentlich ständig auf der Suche nach dem Glück? Streben wir nicht alle nach einem glücklicheren, einem besseren Ich?

Der Titel: „Von der Suche nach dem Glück oder das „ideale Ich“ – Selbstoptimierung im Netz“ motivierte erneut viele Zuhörer/-innen, sich im Hörsaal III des Steintorcampus zu versammeln. Die Referentin, Frau Prof. Susanne Vollberg, Professorin an der Abteilung Medien- und Kommunikationswissenschaften der Martin-Luther-Universität, lud zu einer kritischen Betrachtung des Themas ein.

Die „Selbstoptimierung“ habe in den letzten Jahren einen enormen Schub erhalten, behauptete sie. Jeder strebe nach der besseren Version seines Ichs und erhoffe sich dadurch, sein Glück zu finden.

Aber was ist Glück überhaupt? Kann man Glück definieren? Die Finnen, als glücklichste Nation sehen ihre Sauna, Kaffee, Süßigkeiten, ein gutes Bildungssystem und eine saubere und sichere Umgebung als Glücksindikatoren. Aus einer Langzeitstudie der Harvard University dagegen gehe hervor, dass nur zwei Dinge langfristig glücklich machen: Geld für andere auszugeben und das Führen von guten, tiefen Beziehungen.

Doch was hat nun die Selbstoptimierung mit Glück zu tun? Seit 2012 werde jedes Jahr der World Happiness Report veröffentlicht und eine Rangliste der glücklichsten Länder der Welt erstellt. Dieser internationale Vergleich sei besonders medienwirksam und führe, vor allem in den Medien, dazu, dass wir uns die Frage stellen, was wir tun könnten, um glücklicher zu werden? Die Antwort darauf schein einfach: optimiere dich selbst und du wirst ein glücklicher Mensch. Dazu gäbe es viel Ratgeberliteratur, Internetseiten mit Tipps für ein glücklicheres Leben und Apps, mit denen nahezu alles optimierbar scheint: von der Ernährung, über körperliche Aktivität, bis zum Schlafrhythmus. „Optimiere die verschiedenen Bereiche in deinem Alltag und du wirst glücklicher“, so laute die Message des neuen „Selbstoptimierungswahns“. Youtuber und Influencer auf Instagram zeigen, was (angeblich) möglich sei. Sie liefern uns ein Idealbild, dem es nachzueifern gelte. Aber entspricht dieses Bild wirklich der Realität? Auch wenn vielen Menschen bewusst sei, dass die veröffentlichten Inhalte in den sozialen Netzwerken von einem realitätsgetreuen Abbild weit entfernt seien, so liefern sie doch eine Orientierung für die junge Generation. Eine solche Orientierungshilfe sei früher in der Religion gesucht worden, in dem Glauben an Gott und die Kirche. Aber macht uns dieses Wetteifern nach oft unerreichbaren Idealen denn nicht eher unglücklich? Und kann sich daraus eventuell eine Art Suchtverhalten entwickeln? - Eine Sucht, sich ständig und in immer neuen Bereichen auf die Suche zu machen nach einer besseren Version des eigenen Ichs? Und ist das Stellen der Frage, wie glücklich wir sind, nicht überhaupt ein Luxusproblem?



Prof. Dr. Susanne Vollberg

Diese und die vielen weiteren spannenden Fragen aus der sich an den Vortrag anschließenden Diskussionsrunde sollten dafür Sorge tragen, dass die Gedanken des Nachmittags noch lange in den Köpfen der Zuhörer/-innen nachhallen.