

Ein anderer ist immer noch besser – Selbstvermessung und Sucht

„Track it! Share it! Like it!“ – unter diesem Titel präsentierte die Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS) im Oktober 2020 einen Online-Vortrag zum Thema „Wenn Selbstvermessung zum (Sucht-)Problem wird“. Vorgestellt wurden Zwischenergebnisse des Forschungsprojektes „Das vermessene Leben – produktive und kontraproduktive Folgen der Quantifizierung in der digital optimierenden Gesellschaft“. Beteiligt an dieser Studie sind das Sigmund-Freud-Institut (SFI), die Goethe-Universität Frankfurt, die International Psychoanalytic University Berlin und die Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Micha Schlichting, M. A., wissenschaftlicher Mitarbeiter des SFI, stellte zu Beginn das Studiendesign vor. Das Gesamtprojekt laufe noch bis 2023 und soll unter anderem folgende vier Fragen beantworten: Wie, warum, in welchen Kontexten und mit welchen Folgen wird (digital) gezählt, gemessen und verglichen? Welche Dilemmata und Ambivalenzen treten dabei auf? Wo lassen sich Umschlagpunkte der Orientierung an Zahlen in eine schädigende Fixierung beobachten? Welche Bewältigungs- und Abwehrfunktionen sind damit verknüpft?

Das Smartphone sei laut Schlichting zu einem omnipräsenten Begleiter geworden und schaffe für die Nutzer einen quantifizierend ausgelegten Resonanzraum, um sich in Massenmedien zu produzieren. Insbesondere in den sozialen Medien entstünden Rückmeldungen für Beiträge in Zahlenform. Besonders interessant werde es dann, wenn die beiden Themen der Selbstoptimierungsanforderungen und der Digitalisierung zusammenfielen und dabei eine neuartige Dynamik quantifizierender Vermessung erzeugt werde. Es zeichne sich ab, dass gesellschaftliche, ökonomische und technologische Entwicklungen zu einer kulturellen Veränderung führten, bei der die Logik des Vergleichens und Optimierens in immer mehr Lebensbereiche eindringe. Dabei stoße die digitale Quantifizierung in Bereiche vor, deren zahlenmäßige Erfassung zuvor entweder praktisch nicht möglich war, noch besonders nahe liegend schien. Die wachsende Bedeutung der Zahlen werde dann aber sozial und psychisch relevant, wenn sie Eingang in die Lebenspraxis von Menschen finde und sie bei ihrem Denken und Erleben beeinflusse. Dabei zeichneten sich Veränderungen struktureller Merkmale im Zuge der Digitalisierung ab. Schlichting nannte als Beispiele die Omnipräsenz und individuelle Adressierbarkeit

des quantitativen Vergleichs, ein potenziell ins Unüberschaubare vergrößerter Horizont des Vergleichs mit vielen bedeutsamen Anderen und die Tendenz zu instrumentellem Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zum Körper.

Muster und Umschlagpunkte

In der qualitativen Teilstudie konnten Umschlagpunkte in eine schädigende Fixierung und teils suchtartige Verhaltensweisen beobachtet werden, die von Maïke Stenger, M. Sc., wissenschaftliche Mitarbeiterin des SFI, vorgestellt wurden. Das zahlenmäßige Vergleichen in sozialen Medien spiele eine wichtige Rolle. Interessant sei dabei, wie Subjekte mit diesen digital quantifizierenden Strukturen in sozialen Medien umgingen und wie sie damit einhergehende Herausforderungen bewältigten. Es ließen sich typische Muster psychischer Bewältigung von digitaler Quantifizierung rekonstruieren. Stenger stellte zwei dieser Muster vor: „Konformität und Entfremdung“ sowie „Affirmation“.

Beim Muster „Konformität und Entfremdung“ sei in den Interviews häufig geschildert worden, dass das Postingverhalten strategisch erfolge und sich durch eine Orientierung nach außen, also an der Rückmeldung der anderen, auszeichne. Etwa, in dem solche Inhalte oder Fotos gepostet würden, die besonders positive und zahlreiche Reaktionen erhoffen ließen. Die Zahl verspreche dabei eine vermeintlich genaue Messung des Erfolgs eines Beitrages. Ein Interviewter verwendete dafür die Metapher des Hungers: „Wir werden nie satt von solchen Sachen, man ist immer hungrig nach den Likes.“ Hier scheine sich ein Umschlagpunkt abzuzeichnen, an dem nicht das eigentlich artikulierte Motiv, nämlich

auf kontrollierte Weise sozialen Anschluss zu sichern, im Vordergrund stehe, sondern im Kontrast dazu tendenziell sogar ein Kontrollverlust. Die Nutzung von sozialen Medien könne auch als passiv-konsumistische Weltflucht verstanden werden. Zahlen in sozialen Medien gäben ein Gefühl der Kontrollierbarkeit. Die gewünschte quantitative Resonanz sei affektiv sehr bedeutsam, sodass sie möglichst zielgerichtet evoziert, kontrolliert und gesteigert werde.

Beim Muster „Affirmation“ gehe es um Wunsch nach Anerkennung und Resonanz und es gebe eine stärkere, aktive und auf Gratifikation zielende Haltung. Dabei scheine auch die Bedeutung der Zahlen zu steigen, wobei die damit verbundenen Ambivalenzen und Paradoxien deutlich würden. Bei diesem Muster spielten teilweise auch körperbezogene Praktiken, insbesondere das sogenannte Selftracking eine bedeutsame Rolle. Selftracking könne ein Ansporn sein, aus der Komfortzone herauszukommen und seinen Körper zu optimieren. Durch das Sichtbarmachen der eigenen Leistung in sozialen Netzwerken entstehe eine Vergleichsmöglichkeit, die einen Leistungsdruck aufbaue. Einer sei immer noch besser und der angestrebte Rang werde deshalb nicht erreicht. Das Nutzungsverhalten könne in eine schädigende Fixierung umschlagen und suchtähnliche Strukturen entstünden.

Resümierend scheine insbesondere wichtig, die Struktur der Medien bei der Reflexion über suchtähnliche Verhaltensweisen bzw. den Diskurs über Verhaltenssuchte zu berücksichtigen. Die Endlosigkeit von Newsfeeds, Videoschleifen usw. ziele darauf, die Nutzer zu binden und auf der Plattform zu halten. Durch die Digitalisierung entstünden neuartige Bedingungen. Es gebe keine allgemeine, kausale Ableitung der Folgen oder der Suchtgefahr von Digitalisierung und die Grenzen zwischen dem Normalen und dem Suchtartigen bzw. Pathologischen würden verschwimmen. Bei den vorgestellten Bewältigungsmustern spielten auch die psychisch-biografischen Dispositionen eine Rolle. Dabei könnten Umschlagpunkte auftreten, die mit einem Kontrollverlust einhergingen und strukturelle Ähnlichkeiten mit dem klinischen Bild der Sucht aufwiesen.

Jodok Müller (BLÄK)