

# Selbstsorge in Zeiten der digitalen Transformation



**Lisa Reithmann**

# **Selbstsorge in Zeiten der digitalen Transformation**

*Ein Weg nach Michel Foucault*

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Zzgl. Diss.,  
TU Kaiserslautern, 2021

ISBN 978-3-96138-296-5

© 2021 Wissenschaftlicher Verlag Berlin

Olaf Gaudig & Peter Veit GbR

[www.wvberlin.de](http://www.wvberlin.de) / [www.wvberlin.com](http://www.wvberlin.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, auch einzelner Teile, ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für fotomechanische Vervielfältigung sowie Übernahme und Verarbeitung in EDV-Systemen.

Druck und Bindung: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin

Printed in Germany

€ 24,80

*Für unser Selbst*



## Vorwort

Die vorliegende Arbeit, die als Dissertation im Jahr 2021 an der Technischen Universität Kaiserslautern angenommen wurde, ist das Ergebnis meines jahrelangen Interesses einer interdisziplinären Zusammenführung von Philosophie und Psychologie.

Die Thematik der Selbstsorge bzw. Selbstfürsorge ist heute in allermunde und dringlicher denn je. Nur wenigen ist der frühe Ursprung der Selbstsorge in der antiken Philosophie bekannt, die meisten gehen vielmehr davon aus, dass diese Thematik ein Phänomen der modernen Psychologie und Psychotherapie ist. Umso wichtiger erschien es mir, unter Rückgriff auf Michel Foucaults Denken, die Geschichte der Selbstsorge nachzuzeichnen und auf heute zu beziehen.

Die Zeit der Promotion ist immer eine ganz besondere Zeit und ohne die Unterstützung von anderen nicht möglich. Deshalb ist es mir ein großes Anliegen an dieser Stelle meinen herzlichen Dank auszusprechen.

Mein erster und ganz besonderer Dank gilt meiner Doktormutter, Prof. Dr. Karen Joisten. Sie kennt mich bereits aus studentischer Zeit, hatte damals meine Magisterarbeit und im Anschluss daran meinen ersten Versuch einer Promotion unterstützt und betreut. Jahre später hat sie mich dann für eine Neuaufnahme der Promotion wieder angenommen. Sie hat mich jederzeit intensiv und in einem außergewöhnlichen Maß beraten, gefördert und betreut. Ohne sie und ihre Unterstützung wäre diese Arbeit erst gar nicht gelungen.

Auch meinem Zweitgutachter, Prof. Dr. Klaus Wiegerling, danke ich von Herzen für die stets motivierenden, fachkundigen Gespräche und Anregungen und vor allem seinem scharfen Blick in den Endkorrekturen.

Nicht vergessen möchte ich bei diesem Dank meine Kolleginnen und Kollegen an der TUK, die mich über die drei Jahre tatkräftig und mit hilfreichen Gesprächen begleitet haben.

Die Arbeit wäre aber vor allem nicht ohne die Unterstützung meiner Freunde zustande gekommen. Sie haben diese besondere Zeit der Promotion mit mir durchlebt und mich unterstützt, wo sie konnten.

Einige von ihnen möchte ich an dieser Stelle namentlich erwähnen, da ihnen ganz besonderer Dank gilt:

Allen voran Markus, der unermüdlich und mit großem Interesse die Arbeit akribisch Korrektur gelesen hat und sich mit offener und ehrlicher Kritik nicht zurückgehalten hat;

Julia und Larissa, die mir bei der Erstellung der Schaubilder geholfen haben;

Ettore und Bodo, die Teile der Arbeit Korrektur gelesen haben und mir wichtige Impulse gegeben haben;

Doris und Mariana, die immer ein offenes Ohr für mich hatten, egal in welcher Stimmung ich war.

Zu guter Letzt möchte ich meinen Eltern danken und dabei ganz besonders meiner Mutter, ohne die ich nicht diejenige wäre, die ich heute bin und die mir bewusst und unbewusst schon immer vermittelt und vorgelebt hat, was Selbstsorge ist.

# Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>9</b>
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b>	<b>12</b>
<b>1 WARUM ÜBERHAUPT SELBSTSORGE?</b>	<b>13</b>
<b>2 METHODISCHES VORGEHEN</b>	<b>27</b>
<b>3 SELBSTSORGE UND SELBSTERKENNTNIS BEI MICHEL FOUCAULT – EINE EINFÜHRUNG</b>	<b>32</b>
<b>4 DIE WANDLUNG DER SORGE UM SICH IN DREI MODELLEN</b>	<b>40</b>
<b>4.1 Das Platonische Modell</b>	<b>47</b>
4.1.1 Selbstsorge und Selbsterkenntnis	47
4.1.1.1 Der Sokratische Dialog	53
4.1.1.2 Der Alkibiades I von Platon – Die Keimschrift zur Selbstsorge	58
4.1.1.3 Der Aufstieg – Platons Ideenlehre und Gleichnisse	60
4.1.1.4 Fortsetzung: Alkibiades I von Platon	64
4.1.2 Die Bedeutung des Alters	75
4.1.3 Die selbstbildende Funktion der Selbstpraxis	76
4.1.4 Der Universalitätsanspruch und die Zweckgebundenheit	77
4.1.5 Die Bedeutung des Anderen	78
4.1.6 Die Konversion als „epistrophe“	79
4.1.7 Die Askese – die Selbstsorgepraxis	81
<b>4.2 Das Hellenistische Modell</b>	<b>86</b>
4.2.1 Selbstsorge und Selbsterkenntnis	88
4.2.2 Die Zweckgebundenheit der Selbstsorge	89
4.2.3 Die Bedeutung des Alters	90
4.2.4 Die selbstbildende und kritische Funktion der Selbstpraxis	94
4.2.5 Der Universalitätsanspruch der Sorge um sich	95
4.2.6 Die Bedeutung des Anderen	98
4.2.6.1 Die „stultitia“ – die Torheit	99

4.2.6.2	Die Rolle des Philosophen innerhalb der Philosophenschulen	101
4.2.6.3	Die Umkehr des Verhältnisses von sich zu anderen	104
4.2.7	Die Konversion – die Umkehr zu sich selbst	108
4.2.8	Die Askese – die Selbstsorgepraxis	114
4.2.8.1	Die „paraskeue“ – die Ausrüstung	117
4.2.8.2	Technik der asketischen Praxis: Das Zuhören	119
4.2.8.3	Technik der asketischen Praxis: Das Lesen	125
4.2.8.4	Technik der asketischen Praxis: Das Schreiben	127
4.2.8.5	Das Vorausdenken von Übeln: Die „praemeditatio malorum“	128
4.2.8.6	Die Meditation des Todes: Die „melete thanatou“	132
4.2.8.7	Technik der asketischen Praxis: Das Sprechen	135
4.2.8.8	Das Leben als Prüfung	141
<b>4.3</b>	<b>Das Christliche Modell</b>	<b>145</b>
4.3.1	Selbstsorge und Selbsterkenntnis	146
4.3.2	Die Zweckgebundenheit der Sorge um sich	150
4.3.3	Der Universalitätsanspruch der Sorge um sich	151
4.3.4	Die Bedeutung des Alters	153
4.3.5	Die Konversion als „metanoia“	154
4.3.6	Die Askese – die Selbstsorgepraxis	157
4.3.7	Die Bedeutung des Anderen und die „parrhesia“	160
4.3.8	„Ethik des Wissens“ und „Ethik des Selbst“	162
<b>5</b>	<b>KONZEPT DER SORGE UM SICH – EIN RESÜMEE</b>	<b>164</b>
<b>6</b>	<b>DIE SELBSTSORGE IM 21. JAHRHUNDERT</b>	<b>171</b>
<b>6.1</b>	<b>Die digitale Transformation</b>	<b>171</b>
6.1.1	Chancen und Risiken der digitalen Transformation	181
6.1.2	Exkurs: Enhancement, Transhumanismus und Posthumanismus	189
<b>6.2</b>	<b>Selbstsorge und Selbsterkenntnis</b>	<b>193</b>
<b>6.3</b>	<b>Die Zweckgebundenheit der Selbstsorge</b>	<b>195</b>
<b>6.4</b>	<b>Der Universalitätsanspruch und die Bedeutung des Alters</b>	<b>196</b>
<b>6.5</b>	<b>Die selbstbildende und kritische Funktion der Selbstsorge</b>	<b>197</b>

<b>6.6</b>	<b>Die Bedeutung des Anderen</b>	<b>197</b>
6.6.1	Mitgefühl in der digitalen Transformation – der Andere als Roboter	201
6.6.2	Die Entstehung des Selbst durch Resonanzerfahrung und Resonanzwirkung	203
6.6.3	Der konkrete Andere am Beispiel des Psychotherapeuten – online oder offline?	210
6.6.4	Die Bezüglichkeit des Selbst	215
<b>6.7</b>	<b>Selbtsorge als Umkehr zu sich selbst – die Konversion</b>	<b>219</b>
<b>6.8</b>	<b>Die konkrete Selbstpraxis – eine moderne Askese</b>	<b>220</b>
<b>6.9</b>	<b>Die Bedeutung der Wahrheit und des Wahrsprechens</b>	<b>223</b>
<b>7</b>	<b>FAZIT UND AUSBLICK</b>	<b>225</b>
	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>232</b>
	<b>INTERNETQUELLEN</b>	<b>242</b>