

Philip Orsini-Rosenberg

# Leitfaden für ein zu langes Leben

Schriftlicher Teil zur künstlerischen  
Diplomarbeit vorgelegt von:  
Philip Orsini-Rosenberg

Universität für angewandte Kunst Wien

Institut für Design

Studienzweig: Angewandte Fotografie  
und zeitbasierte Medien

1.Betreuerin:  
Univ. Prof. Maria Ziegelböck

2.Betreuerin:  
Sen. Lect. MMag. art. Caroline Heider

Angestrebter akademischer Titel:  
Mag. art.  
Sommersemester 2021  
Matrikelnummer: 09871475



# Inhaltsverzeichnis

5	<b>Abstract</b>
7	<b>Einleitung</b>
9	<b>Theoretischer Teil</b>
9	<b>Recherche</b>
9	Sehnsucht nach dem langen Leben
11	Die Selbstoptimierung als neue Form der Subjektivierung
11	Die Selbstoptimierung und politische Identität
13	Predatory Publishing
14	Von selbst ernannten Gurus und schädlichen Wundermitteln
14	Ästhetik als Tarnung?
16	Absurde Auswüchse der Sehnsucht nach Lebensverlängerung
17	Selbstoptimierung als Auseinandersetzung mit dem Körper
17	Von der Bastelexistenz zur Bricolage
19	<b>Praktischer Teil</b>
19	Motivation
19	Umsetzung
19	Repertoire
20	Dialog/Prozess
	<b>Anhang</b>
22/23	Literaturverzeichnis
25	Abbildungsverzeichnis



# Abstract

“Leitfaden für ein zu langes Leben” ist ein fiktiver Selbstoptimierungsratgeber, der rituelle Anwendungen fotografisch und textlich kommuniziert, die sich bei konsequenter Ausführung so positiv auf das menschliche Wohlbefinden auswirken, dass sich der Alterstod aufschieben lässt. Der Alterungsprozess setzt wieder ein, sobald die im Buch abgebildeten präventivmedizinischen Maßnahmen eines Tages aus freien Stücken aufgegeben werden.

Die Fotografien der zwölf rituellen Anwendungen dienen sowohl als Anleitung, als auch als autosuggestiver Anker, der, sofern man die Rituale schon inkorporiert hat, durch bloßes Betrachten der Bilder den heilenden Effekt bewirken kann.

Auch wenn heilbringende Bücher und Broschüren größtenteils aus Text bestehen, nutzen sie die Bildebene, um das Geschriebene zu untermalen. Ein anderer Ansatz, dem man in der Ratgeberliteratur auch häufig begegnet, ist die Anlehnung an eine wissenschaftliche und medizinische Bildsprache, um dem eigenen Werk einen Anstrich von Seriosität zu geben, besonders wenn kein belegbarer wissenschaftlicher Bezug vorhanden ist.

Die Texte wie die Bilder zu den rituellen Anwendungen sind Basteleien mit nahem oder fernem Realitätsbezug, lose basierend auf Therapien, Heilanwendungen und medizinischen Wundermitteln, die mir bei meinen Recherchen untergekommen sind. Mein Anliegen bei diesem Projekt ist, die unglaubliche Menge an Sinnangeboten und Selbstoptimierungstrends, aufzuarbeiten. In diesem Rahmen erzeuge ich meine eigene Bildwelt. Die Fotografie als Medium ist das perfekte Mittel um zu Emotionalisieren. Die Wahrnehmung von Bildern ist in erster Linie ein unbewusster Vorgang und löst schneller Assoziationsketten und Emotionen aus als Worte.



# Einleitung

## Sinnsuche zwischen Selbstoptimierung und Heilsversprechen

In allen Kulturen haben Menschen immer schon Antworten auf die Frage wie das Leben am besten zu leben sei gesucht. Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl war sogar der Überzeugung, „dass es zum Wesen eines jeden Menschen gehöre, nach Sinn zu streben. Sinnerfüllung sei wichtig für unser Wohlergehen; ein Leben ohne Sinn könne krank machen.“<sup>1</sup> Sinn- und so genannte Heilsversprechen, abhängig von unterschiedlichen Weltanschauungen und Religionen bis hin zu traditionellen Heilkünsten, haben immer schon Lösungen für ein sinnhaftes, langes beziehungsweise ewiges Leben angeboten.

In der heutigen westlichen Konsumgesellschaft, in der beispielsweise Religion für die meisten Menschen immer weniger zur Sinnstiftung beiträgt, dienen unterschiedliche Ausformungen der Selbstkasteiung und Selbstoptimierung gewissermaßen als Religionsersatz.<sup>2</sup>

Das Verlangen nach diversen Formen der Selbstoptimierung – sei es nun aus dem breiten Spektrum der Esoterik, der bewussten Ernährung oder der Spiritualität – hat in den letzten Jahren immer mehr zugenommen und stellt in unserer Gesellschaft immer mehr einen Trend dar. Manche Trendforscher gehen so weit und beschreiben das 21. Jahrhundert als „Zeitalter der Selbstoptimierung“.<sup>3</sup>

Ablesen lässt sich diese Tendenz unter anderem auch an dem vielfachen Angebot verschiedenster Medien von Print bis zu sämtlichen digitalen Versionen: Ratgeber für das psychische und physische Heil, sowie Apps für fast alle Bereiche der Lebensoptimierung. Sowohl Angebot als auch Verbreitung, sowie der damit verbundene Druck zur Selbstverbesserung, haben zusätzlich dazu, durch die Möglichkeiten der sozialen Netzwerke in den letzten Jahren immens zugenommen.<sup>4</sup>

---

1 Vgl. Luerweg, Frank: Worin wir Sinn finden, in: Spektrum, 17.05.2020, <https://www.spektrum.de/news/sinnsuche-worin-wir-sinn finden/1735070> 12:00, [30.05.2021]

2 Vgl. Bartens, Werner: Essen, Sport und Gesundheit sind zur Ersatzreligion geworden, in: Süddeutsche Zeitung, 24.01.2017, <https://www.sueddeutsche.de/wissen/selbstoptimierung-darf-s-ein-bisschen-mehr-sein-1.3340810> [30.05.2021]

3 Vgl. Fenner, Dagmar: Selbstoptimierung, in Bundeszentrale für politische Bildung, 22.06.2020, <https://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung> [30.05.2021]

4 Vgl. Wie Selbstoptimierung uns krank macht, in: Gesundheitstrends, 01.09.2020, <https://www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/selbstoptimierung-schaedlich-44484> [30.05.2021]

In dieser Sinnsuche haben sich Angebot und Nachfrage an Antworten an unsere hyperindividualistische Gesellschaft und ihre diversen Zielgruppen angepasst. Seien es nun Esoterik, spezielle Diäten, Meditation oder Spiritualität, alle diese in sich so unterschiedlichen Ansätze haben ein Ziel gemeinsam: Es geht um die Verbesserung der Gesundheit, der Attraktivität und des gefühlten Wohlbefindens.

In Maßen angewandt, spricht nichts dagegen, sich mit solchen Techniken um eine Verbesserung und Verlängerung des eigenen Lebens zu bemühen.

Mein Projekt schließt da an, wo mein Verständnis aufhört, wenn einzelne zumeist pseudowissenschaftliche Anpreisungen „die einzig wahre“ Allgemeinlösung versprechen und somit allen Alternativen das Existenzrecht aberkennen. Meiner Ansicht nach ist das „Heilsfundamentalismus“. Mein Projekt arbeitet, eine solche „Radikalisierung“ verschiedenster Glaubensansätze und Modelle auf, indem ich, lose inspiriert, meine eigene Allgemeinlösung für diverse körperliche und seelische Probleme als fiktiven Selbstoptimierungsberater entwerfe. Diese Antworten und Lösungen dienen als Grundlage für eine fotografische Auseinandersetzung.

Mein Buch „Leitfaden für ein zu langes Leben“ greift mittels Texten und Bildern die Thematik auf eine humoristische Art auf.

# Theoretischer Teil

## Recherche

### Sehnsucht nach dem langen Leben

Dass die Sehnsucht nach dem gesunden, langem Leben und der ewigen Jugend auch früher schon Inspiration für verschiedenste Künstler\*innen bat, lässt sich an dem Gemälde "Der Jungbrunnen" von Lucas Cranach aus dem Jahr 1546 ablesen. Diese märchenhaft verklärte Malerei stellt die mittelalterliche Badekultur dar, in der schon damals davon ausgegangen wurde, dass gewisse Bäder heilende und verjüngende Wirkung haben könnten. So finden sich auch heute diverse Darstellungen, welche die gegenwärtigen Verjüngungs- und Heilsanwendungen, meist fotografisch abbilden.



Abb. 1



Abb. 2

Auch wenn heilbringende Bücher und Broschüren größtenteils aus Text bestehen, nutzen sie die Bildebene, um die Betrachter\*innen zu emotionalisieren, sowie teilweise eine Referenz bzw. Anleitung zu der gegebene Anwendung zu zeigen. Sie arbeiten stark mit religiöser und spiritueller Symbolik, zugleich auch mit medizinischer und wissenschaftlicher Ästhetik, um den Betrachter\*innen die Sicherheit derjenigen Bildsprache zu bieten, die ihrem jeweiligen Lebens- und Bildungshorizont entspricht.

Wenn in solchen Publikationen Fotografien eingesetzt werden, sind diese meist nicht unmittelbar mit dem Text verbunden, sondern fungieren eher als stimmungshafte Untermalung des Geschriebenen. Die Bilder sollen unterstützend wirken und einen gewissen Gefühlsrahmen für das Geschriebene darstellen, aber bieten in sich selbst keine direkte Mehrinformation.

Viele dieser Publikationen sind ausgesprochen eindimensional gestaltet. Fotografien darin sind meist nicht für das jeweilige Buch produziert worden, sondern aus den Archiven von "Stockfotografie"- Anbietern entlehnt. Titelblätter bedienen sich an Symboliken der Medizin, Wissenschaft und Religion, gleißende Sonnenstrahlen treffen auf übersättigte Farben, die Schrift ist eingehüllt in einen digitalen Heiligschein oder pseudowissenschaftliche Atomstrukturen fliegen im Hintergrund umher. Alles schreit laut nach Aufmerksamkeit und suggeriert den Heilscharakter, noch bevor man das Buch aufschlägt.

Diese sogenannte Sinnsuche bedient inzwischen einen großen lukrativen Wirtschaftszweig. So wird geschätzt dass etwa 15 Prozent vom Jahresumsatzes des deutschen Buchhandels wird mit esoterischer Lebenshilfe erwirtschaftet.<sup>5</sup> Hinzu kommt, dass die Verbreitung von Informationen durch das Internet so einfach geworden ist, dass auch die Anzahl an publizierten Sinnangeboten explosionsartig zugenommen hat. So ergeben sich neben dem klassischen Buchvertrieb auch die Möglichkeit diese Angebote über Blogs oder E-books einer breiteren Masse anzubieten.

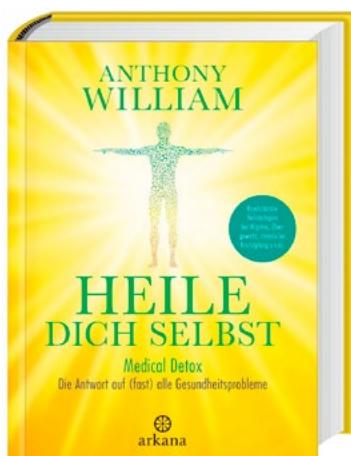


Abb. 3



Abb. 4

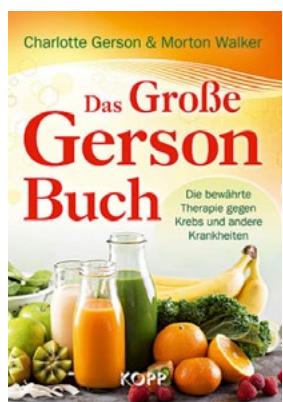


Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

<sup>5</sup> Vgl. Utsch, Michael: Der Esoterik-Boom, in: Psychologie Heute, 01.02.2017, <https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel-detailansicht/38930-der-esoterik-boom.html> [30.05.2021]

## **Die Selbstoptimierung als neue Form der Subjektivierung**

Dass Selbstoptimierung auch eine Form der Ausbeutung darstellt beschreibt der Kulturwissenschaftler Byung-Chul Han in seinem Buch *Psychopolitik*. So dient die neoliberalen Forderungen nach Selbstoptimierung dazu, dass Menschen im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen System optimal funktionieren. Der Mensch wird Gegenstand seiner eigenen Ausbeutung. Die endlose Arbeit am Selbst versucht jede Schwäche oder mentale Blockade wegzutherapieren, mit dem Ziel der Effizienz und Leistungssteigerung.<sup>6</sup> „Die neoliberalen Ideologien der Selbstoptimierung entwickeln religiöse, ja fanatische Züge. Sie stellt eine neue Form der Subjektivierung dar. Die endlose Arbeit am Ich ähnelt der protestantischen Selbstbeobachtung und Selbstprüfung, die ihrerseits eine Subjektivierungs- und Herrschaftstechnik darstellt.“<sup>7</sup>

Das Individuum, das in dieser Leistungsgesellschaft scheitert, sucht die Schuld bei sich, anstatt das System in Frage zu stellen.

Konkret erklärt Dr. Kai Funkschmidt in dem Artikel, „Die Essensjünger“, dass man davon ausgehen kann, dass Ernährungsweisen heutzutage immer mehr religiöse Züge annehmen: „Wenn du doch krank wirst, dann muss es irgendwie an dir gelegen haben. Also der Kausalzusammenhang zwischen guter Ernährung und Gesundheit. Im Krankheitsfall kann es nur an der schlechten Ernährung gelegen haben oder aus religiöser Sicht betrachtet, der Lebensstil war nicht fromm genug und der Glaube nicht ausreichend.“<sup>8</sup>

## **Selbstoptimierung und politische Identität**

Dass Selbstoptimierung oder Heilung oft auch mit unterschiedlichen politischen Identitäten zusammenhängen, zeigt sich an folgendem Beispiel:

Es gibt oft zwei Lager, die konträr in ihren Empfehlungen sind, aber doch dasselbe Ergebnis versprechen. Die gesundheitlichen Vorteile des Veganismus, wie sie manche Überzeugte kommunizieren, decken sich zum Großteil mit den Aussagen von Menschen, die sich ausschließlich von rohem Fleisch ernähren. Beide Überzeugungen, werben mit Versprechungen wie, die Darmflora werde verbessert, Vitalität und Energie könnten gesteigert werden, bis zur Heilung von Depressionen und Krebs.

---

<sup>6</sup> Vgl. Han, Byung-Chul: *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*, Frankfurt am Main, Deutschland: S. FISCHER, 2014. S.33f.

<sup>7</sup> Han, Byung-Chul: *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*, Frankfurt am Main, Deutschland: S. FISCHER, 2014. S.34.

<sup>8</sup> Kallweit, Karola/ Funkschmidt, Kai: Die Essensjünger, in: *kultur.ard*, 18.12.2013, [https://www.ard.de/home/themenwoche/Die\\_Essensjünger/4016076/index.html](https://www.ard.de/home/themenwoche/Die_Essensjünger/4016076/index.html) 12:00, [02.06.2021]

Interessanterweise korrelieren, sogar relativ konkrete, politische Ausrichtungen mit diesen Ernährungsempfehlungen. Während politisch linksgerichtete Menschen eher im veganen Spektrum zu finden sind, hat die Carnivore Diät ihren Platz im politisch rechten Lager, insbesondere bei den alternativen Rechten gefunden.<sup>9</sup> Ob letzteres als Gegenbewegung gegen den doch schon länger in linksliberalen Szene präsenten Veganismus zu sehen ist? Warum die Ernährung von reinem Fleisch bei den Konservativen immer präsenter wird, liegt vermutlich an einer Mischung aus dem Glauben an die biblische Dominanz des Menschen über das Tierreich, sowie einer Orientierung an klassischen Männlichkeitidealen und einer generellen Anti - Haltung gegen den als verweichlicht und übersensibel gesehenen Veganer. Der Begriff "Soy Boy" aus dem rechten politischen Lager, als Schimpfwort für liberale Männer, spielt auf die mittlerweile widerlegte Theorie an, wonach der Konsum von zu viel Soja, - das geringe Mengen eines pflanzlichen Östrogens enthält - dafür verantwortlich sei, dass Männer bei einer ausschließlich pflanzlichen Diät weniger maskulin würden.<sup>10</sup>

Die immer stärker werdende Ideologisierung von Ernährung und damit auch von Therapien machte es mir selbst schwer eine neutrale Sichtweise zu behalten, vor allem je mehr ich mich mit der Thematik vertraut gemacht habe. Alles erscheint einem mit der Zeit immer beliebiger, so dass die Grenze zwischen "Echt-Angeboten" und "Fake-Angeboten" mehr und mehr verschwimmt.

Bei der Recherche in dieser Richtung finden sich zwischen gut gemeinten und ausformulierten Ratschlägen mitunter sehr abstruse Ansätze, die auf den ersten Blick jeder Vernunft entbehren. Mein Buch kann freilich (und will) keine realistischen Gesundheitsverbesserungen anbieten. Das Praktizieren mancher der darin angepriesenen rituellen Anwendungen wäre sogar schwer schädigend für den Körper. Jedoch ist das Grundprinzip nicht so weit von dem vieler heute gängiger alternativ-medizinischen Therapien entfernt. Es gibt laut einer Studie des Psychologischen Instituts der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz eine starke Korrelation zwischen dem Glauben an Verschwörungstheorien und dem Vertrauen in Alternativ- oder Komplementärmedizin.

---

<sup>9</sup> Whalen, Eamon: How Red Meat Became the Red Pill for the Alt-Right, in: the nation, 15.06.2020,  
<https://www.thenation.com/article/society/beef-red-pill-right/> 12:00, [01.05.2021]

<sup>10</sup> Weill, Kelly: Why right wingers are going crazy about meat, in: the daily beast, 25.08.2018,  
<https://www.thedailybeast.com/why-right-wingers-are-going-crazy-about-meat> 12:00,  
[30.05.2021]

Je stärker die “Verschwörungsmentalität” der Proband\*innen, desto kritischer standen sie klassischen Behandlungen wie der Anwendung von Antibiotika und Impfungen gegenüber. Erklären lässt sich dieses Ergebnis unter anderem dadurch, dass Verschwörungstheoretiker\*innen oft, alles ablehnen, was mit Macht in Verbindung gebracht wird, so dass sich die Pharmaindustrie passend als Bösewicht in das eigene Narrativ einfügen lässt. Weiter befeuert werden diese Verschwörungstheorien unter anderem durch falsche Studien, welche unter dem Geschäftsmodell “Predatory Publishing” vertrieben werden.

## Predatory Publishing

“Predatory journals” bezeichnen Zeitschriften welche Wissenschaftler\*innen und Forschende teils mit aggressiver Werbung kontaktieren, um deren Beiträge, gegen Bezahlung einer meist überhöhten Gebühr zu publizieren. Diese Zeitschriften haben oft keinen wissenschaftlichen Anspruch und führen kein Peer-Review-Verfahren (Überprüfung der Arbeit eines unabhängigen Gutachters aus dem gleichen Fachgebiet) zur Qualitätssicherung des Beitrags durch. Durch die oft professionell gestalteten Webseiten ist es für Wissenschaftler\*innen nicht sofort erkennbar, ob es sich bei der Zeitschrift um ein seriöses Medium handelt. Nicht alle bei “Predatory Journals” veröffentlichte Artikel sind unseriös, es kommt immer auf den Einzelfall an, jedoch unterliegt keiner der Artikel irgendwelchen Veröffentlichungskriterien. Die Menge an Predatory Journals hat in den letzten Jahren stark zugenommen und die Überprüfung der wissenschaftlichen Korrektheit ist nur schwer für die Öffentlichkeit möglich. So passiert es immer wieder, dass sich wissenschaftlich unrichtige und fragwürdige Studien über die soziale Medien verbreiten oder als Basis für weitere mangelhaft recherchierte Artikel dienen.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Vgl. Helmholtz Open Science Office (Ed.) (2018): FAQs zum Thema „predatory publishing“, Potsdam: Helmholtz Open Science Office, 6 p. <https://os.helmholtz.de/open-science-in-der-helmholtz-gemeinschaft/open-access-der-goldene-weg/faqs-zum-thema-predatory-publishing/#c1592712:00>, [30.05.2021]

## Von selbst ernannten Gurus und schädlichen Wundermitteln

Wenn wir in die Vergangenheit blicken und die Vermarktung von vermeintlichen Wundermitteln betrachten, ist es von unserem heutigen Standpunkt schwer zu fassen, warum solchen offensichtlichen Quacksalber-Produkten früher Glauben geschenkt wurde. Da wir uns heute gefühlt in einer Zeit befinden, die einen von wissenschaftlicher Rationalität geprägten und auf Fakten basierenden Gesundheitsdiskurs führt, ist es erstaunlich, dass es auch heute noch Bücher gibt, welche Heilsversprechen machen, die jenen von Früher in Nichts nachstehen.

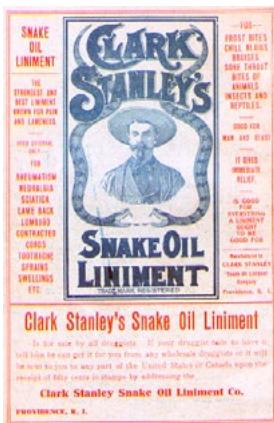


Abb. 8



Abb. 9

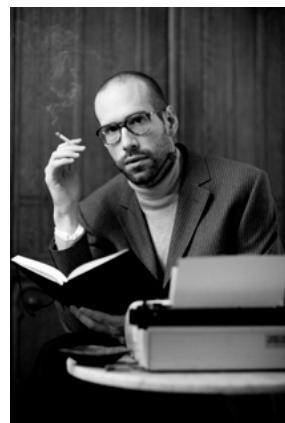


Abb. 10

## Ästhetik als Tarnung?

In der Betrachtung der Abbildungen acht und neun, erscheint aus heutiger Sicht die Absurdität des Heilsversprechens von "Snakeoil" als gegeben. Beiden gleich ist die Abbildung des Gesichtes des Herstellers, welcher als Autor mit seiner Person gewissermaßen als "Pseudo-Guru" für die Wirksamkeit bürgt. Interessant ist, dass Bücher wie das in Abbildung sechs gezeigte, welches unter anderem die Behandlung mit MMS (dessen Schädlichkeit im nächsten Kapitel erklärt wird) empfiehlt, sich zeitgemäß einer eher nüchtern anmutenden fotografischen Darstellung bedienen.

Das Cover zeigt ein schlichtes Portrait, welches in seiner Banalität auf eine Vielzahl von Publikationen passen würde und auf den ersten Blick noch nicht viel über den Inhalt preisgibt. Durch das weiße Hemd, stellt sich der Autor einerseits fast in ärztlicher Manier dar, bricht diese jedoch durch die legere Trageweise und kommuniziert dadurch gleichzeitig eine gewisse Nahbarkeit.

Der direkte Blickkontakt mit Betrachter\*innen unterstreicht die Aufforderung, gemeinsam mit dem provokanten Titel, sich mit ihm auseinanderzusetzen. Im direkten Kontrast zu dem Appell in der Überschrift, „Gesundheit verboten - unheilbar war gestern“, bietet der Autor auf der Bildebene zusätzlich scheinbar bereits die Lösung in Form einer „mysteriösen“ Ampulle.

Obwohl Augen und Ampulle durch Nachbearbeitung zum leichten Leuchten gebracht werden, was in gemäßigter Form die „Strahle-Ästhetik“ der esoterischen Literatur referenziert, ist die Darstellung sachlich genug, um als Sachbuch durch zu gehen. Dieser ästhetische Trick führt unter anderem dazu, dass dieses Buch bei der Buchhandlung „Thalia“, welche ein großes Sortiment an seriösen Sachbüchern führt, unter eben dieser Kategorie, als Sachbuch im Bereich Physik gelistet ist. Mit Hilfe dieser ästhetischen Tarnung schafft es ein Buch wie dieses, sich in einer Kategorie zu verorten, welche dem eigentlichen Inhalt stark entgegen steht. Dadurch gelingt das Erreichen eines Zielpublikums, welches mit offensichtlicheren, esoterischeren Symbolik vermutlich nicht ansprechbar wäre.



Abb. 11

Die „Entlarvung“ des Inhaltes als pseudowissenschaftlich wurde von dem „Datum-Magazin“, illustrativ überspitzt, wieder rückgeführt in eine esoterisch anmutende Ästhetik. Die spirituelle und religiöse Symbolik fügt sich wieder nahtlos in den pseudowissenschaftlichen Kontext. Ästhetik und Inhalt werden so gesehen wieder kongruent.

## Absurde Auswüchse der Sehnsucht nach Lebensverlängerung

Erschütternd finde ich, dass Schädigungen des Körpers durch “Therapien” in Kauf genommen werden, wenn der Glaube daran und die damit verbundene Hoffnung daran nur stark genug sind. Folgende zwei Beispiele möchte ich in diesem Zusammenhang nennen:

Als erstes das “Miracle Mineral Supplement”, kurz MMS, ein Mittel welches mit der Heilung von Krebs, HIV, Autismus und vielen anderen Beschwerden beworben wird. Der Inhaltstoff ist Natriumchlorit (Chlorbleiche), das, mit einer Säure vermischt, Chlordioxid bildet. Chlordioxid ist als “sehr giftig”, “ätzend” und “umweltgefährlich” eingestuft. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät in einer Stellungnahme von 2012 dringend von der Einnahme von MMS ab.<sup>12</sup> Obwohl das “Heilmittel” zu Verletzungen und Todesfällen führen kann, sind doch viele Anhänger von seiner Wirkung überzeugt.

Etwa hundert Jahre zuvor, aber mit einer nicht minder absurden Methodik, agierte der Deutsche August Engelhardt, der 1902 auf die Insel Kabakon auswanderte, um dort seine Philosophie des “Kokovorismus” zu praktizieren. Im Mittelpunkt seines Glaubens stand für ihn die Kokosnuss, da sie der Sonne, der Quelle allen Lebens, am nächsten sei. Basierend auf dieser Überzeugung kam er zu dem Schluss, dass die Kokosnuss die vollkommenste Nahrung des Menschen sei und bei ständigem Konsum den Menschen zu einem gottähnlichen Zustand der Unsterblichkeit bringe. Engelhardt gründete den “Sonnenorden – Aequatoriale Siedlungsgemeinschaft” und ließ dafür Werbeschriften in ganz Europa verbreiten, in der Hoffnung Gleichgesinnte um sich zu versammeln. Das gelang auch im kleinen Rahmen. Allerdings verstarb der erste Ankömmling schon nach sechs Wochen an einer ungeklärten Todesursache. Es trafen auch weitere Anhänger auf Kabakon ein, Engelhardt erschien immer verwirrter und der Orden wurde von Krankheiten heimgesucht, sodass die Angereisten die Insel wieder verließen. August Engelhardt starb 1919 stark abgemagert an Malaria.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Bundesinstitut für Risikobewertung: Stellungnahme Nr. 025/2012, BfR rät von der Einnahme des Produkts „Miracle Mineral Supplement“ („MMS“) ab, in: bfr.bund, 02.07.2012 .[https://www.bfr.bund.de/de/a-z\\_index/miracle\\_mineral\\_supplement\\_mms\\_-196258.html](https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/miracle_mineral_supplement_mms_-196258.html) 12:00, [01.05.2021]

<sup>13</sup> August Engelhardt, in: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 12. März 2021, 08:13 UTC. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=August\\_Engelhardt&oldid=209710729](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=August_Engelhardt&oldid=209710729) 12:00, [02.05.2021]

## **Selbstoptimierung als Auseinandersetzung mit dem Körper**

Neben Ernährung gibt es natürlich unzählige Ansätze, die eine Heilung ermöglichen sollen. Ich denke, Ernährung ist deshalb ein so ergiebiges Sinnangebot, da es eine körperliche Auseinandersetzung ermöglicht und so direkter eine vermeintliche Wirkung erzielt, als übersinnliche Ansätze.

Auf eine andere Art körperlich sollen Klangfrequenzen auf den menschlichen Organismus wirken. Es gibt eine Vielzahl an Anhänger\*innen, welche die Überzeugung teilen, dass die Frequenz von 440Hz für den Kammerton A1 nicht optimal ist. Diese Standardisierung fand 1939 auf der Internationalen Stimmtonkonferenz in London statt und wird seitdem als Normalstimmung gesehen, so gut wie jede Produktion im Bereich der populären Musik ist seit den 1970er Jahren auf 440Hz gestimmt.

Eine wesentlich gesündere Alternative soll die 432hz Stimmung darstellen, da sie in Verbindung mit der Erdfrequenz von 8hz steht und der mathematischen Teilbarkeit der Natur und des Universums entspricht.

Töne, die auf dem Kammerton 432 Hz basieren, sollen sehr harmonisch auf den Körper wirken. Sie unterstützen die Synchronisation der Gehirnhälften und fördern den gesunden Zellstoffwechsel, ist der Glaube dahinter. 440hz Musik hingegen soll Stress verursachen und aggressiv machen.<sup>14</sup> Diese Theorie greife ich auf der in meinem Ratgeber enthaltenen Audio CD auf, auf der sich eine Mischung aus 432hz Klängen und „verdünnten Stressgeräuschen“ im Sinne der homöopathischen Potenzierungslehre Hahnemanns befinden.

## **Von der Bastelexistenz zur Bricolage**

“Der Existenzbastler ähnelt tatsächlich eher einem Do-It-Yourself-Werkler, der eben immer aus dem, was ihm gerade so zur Verfügung steht, oder was sich ohne allzu hohe ‘Kosten’ besorgen lässt, ‘irgendwie’ und ‘ungefähr’ das zusammenmontiert, was ihm je gerade wünschenswert, brauchbar, nützlich oder nötig erscheint.”<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Maier, Georg: KAMMERTON 432 HZ – DIE FREQUENZ FÜR EINE HARMONISCHE WELT, in: Paracelsus Magazin, 06/2016, <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201606/kammerton-432-hz-die-frequenz-fuer-eine-harmonische-welt> 12:00, [01.05.2021]

<sup>15</sup> Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 357.

Während meiner Recherche stieß ich besonders bei Hitzler auf das Konzept des sogenannten “Existenzbastlers”, da der Mensch im Zuge der voranschreitenden Modernisierung, immer mehr herausgelöst aus seinen traditionellen Sinnangeboten und Sicherheiten immer weniger auf verlässliche Entscheidungskriterien zurückgreifen kann. In Folge dieser strukturellen allgemeinen Entwicklung muss das Individuum aus der Überfülle an heterogenen und oft widersprüchlichen Sinn- und Lebensstilangeboten, folgendes lernen<sup>16</sup>:

“Eine Bastelexistenz zu fristen bedeutet, aus dem, was einem aufgrund biografischer ‘Zufälligkeiten’ and Deutungs-, Erklärungs-, Rechtfertigungsschemata je zuhanden, ist individuell (...) sein Leben als sein, wie auch immer geartetes, ‘eigenes’ zusammenzustückeln.”<sup>17</sup> Im Prinzip nichts Neues, aber heute realisieren die Menschen ihre individuellen Basteloptionen, beziehungsweise nehmen diese tatsächlich massenhaft wahr und ziehen auch ihre subjektiven und damit institutionell immer weniger vorhersehbaren Konsequenzen daraus.<sup>18</sup>

Das Konzept der Existenzbastelei, dieses zufällige Zusammenstückeln von existenziellen Sinnangeboten, lässt sich gut mit dem Begriff der Bricolage des Anthropologen Claude Lévi-Strauss verbinden. Das vom französischen Wort “bricoler” (herumbasteln, zusammenfügen) abstammende Wort Bricolage steht für eine Denk- und Arbeitsweise, die den Arbeitsprozess folgendermaßen beschreibt: Im Repertoire werden Artefakte/Wissen/Methoden erst noch ohne Sinngebung als Ressourcen gesammelt. Im darauf folgenden Dialog entsteht mithilfe dieses Repertoires ein aktives In-Beziehung-Setzen der Elemente, um zu einem Endresultat zu kommen.<sup>19</sup> Eine Anlehnung an die Methodik der Bricolage bot für mich den idealen Umsetzungssatz, der es mir ermöglichte, aus einem divers angelegten Repertoire an recherchierten Text- und Bildquellen, mein Projekt zu erarbeiten.

---

<sup>16</sup> Vgl. Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 356.

<sup>17</sup> Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 357.

<sup>18</sup> Vgl. Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 357.

<sup>19</sup> Vgl. Bricolage: in: HiSoUR Kunst Kultur Ausstellung, 12.04.2019b, <https://www.hisour.com/de/bricolage-45353/> 12:00, [02.06.2021]

# Praktischer Teil

## Motivation

Immer wieder faszinierte mich die vorgefundene Absurdität der vielfältigen Sinn- und Lebensverlängerungsangebote und inspirierte meine Suche nach fotografischen Lösungswegen.

Für die bildlichen Darstellungen bezog ich viele Impulse und Gedankenanstösse/ideen vor allem durch Darstellungen im Internet, wie beispielsweise Werbeanzeigen oder Videovorschläge auf diversen Portalen. Durch mein gestiegenes Interesse schlug mir der Algorithmus diverser Suchmaschinen immer mehr alternativ- und komplementärmedizinische Theorien, sowie deren körperliche Behandlungsmethoden zur Selbstoptimierung vor. Darin fand ich erste Ausgangspunkte für vertiefte Recherche und Möglichkeiten der Umsetzung.

## Umsetzung

### Repertoire

Nach der anfänglichen, noch sehr offen angelegten, Recherche begann ich, konzentrierter nach diversen Heilsversprechen und körperlichen Optimierungsangeboten zu suchen. Aus unterschiedlichsten Konzepten und Theorien legte ich ein Repertoire an, welches mir als Basis für die Bildfindung diente.  
Anhand dieser Grundlagen begann ich zu skizzieren und daraus verschiedenste Bildlösungen zusammenzufügen und auszuarbeiten.

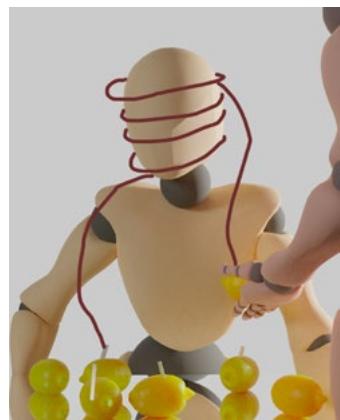


Abb. 12 Skizze

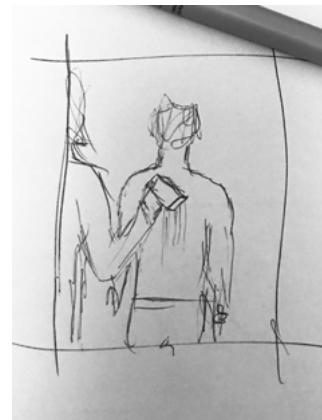


Abb. 13 Skizze

## Dialog/Prozess

Für mich war es wichtig, bei der Arbeit ein Verhältnis von einerseits unglaublich völlig-absurder Fiktion und andererseits wieder fast glaubhafter Fiktion mit echtem Realitätsbezug zu schaffen. Manche Bildmotive sind vollkommen imaginär, andere liegen nahe an der Realität und sind nur in einen alternativen Kontext gesetzt. So ergeben sich Grenzbereiche, wo nicht mehr klar erkennbar ist, was etwas Echtem im Sinne existierender Heilanwendungen oder etwas von mir frei Erfundenem entspringt. In diesem Grenzbereich befindet sich auch der textliche Teil im „Leitfaden für ein zu langes Leben“, der, erklärend und anleitend neben den Fotografien steht. So besteht der Text, teils aus direkt übernommenen Fragmenten, ergänzt von medizinischen oder esoterischen Ansätzen und umrahmt durch völlig Fiktives.

Die Form des Ratgebers zitiere ich, um eine Realitätswirkung zu erzeugen und damit liefere ich den Betrachter\*innen etwas vermeintlich Bekanntes, welches sich aber bei näherer Auseinandersetzung dann als Fiktion offenbart. Um diese Fiktion noch weiter zu unterstützen und glaubhaft zu machen, wird das Buch zusätzlich mit „Postern“ beworben. Auch die darin enthaltene CD rundet das Gesamtkonzept ab, da sie ein weiteres bekanntes „Designelement“ darstellt, das oft solchen Publikationen beiliegt und meist eine gesprochene Anleitung oder musikalische Untermalung passend zum Inhalt enthält. So versuche ich ganz im Sinne von „Fake News“, dass das Erscheinungsbild den Inhalt solange wie möglich kaschiert, sodass die Fiktion nicht sofort erkennbar ist.

Mein Buch „Leitfaden für ein zu langes Leben“ zitiert inhaltlich und formal Ratgeberliteratur und fügt sich auch gut in die Thematik der Kommerzialisierung ein, die den herkömmlichen Heilsversprechen allermeistens zugrunde liegt.



## Literaturverzeichnis:

1. Vgl. Luerweg, Frank: Worin wir Sinn finden, in: Spektrum, 17.05.2020, <https://www.spektrum.de/news/sinnsuche-worin-wir-sinn-finden/1735070> 12:00, [30.05.2021]
2. Vgl. Bartens, Werner: Essen, Sport und Gesundheit sind zur Ersatzreligion geworden, in: Süddeutsche Zeitung, 24.01.2017, <https://www.sueddeutsche.de/wissen/selbstoptimierung-darf-s-ein-bisschen-mehr-sein-1.3340810> 12:00, [30.05.2021]
3. Vgl. Fenner, Dagmar: Selbstoptimierung, in Bundeszentrale für politische Bildung, 22.06.2020, <https://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung> 12:00, [30.05.2021]
4. Vgl. Wie Selbstoptimierung uns krank macht, in: Gesundheitstrends, 01.09.2020, <https://www.gesundheitstrends.com/a/schlaf-und-psyche/selbstoptimierung-schaedlich-44484> 12:00, [30.05.2021]
5. Vgl. Utsch, Michael: Der Esoterik-Boom, in: Psychologie Heute, 01.02.2017, <https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel/detailansicht/38930-der-esoterik-boom.html> 12:00, [30.05.2021]
6. Vgl. Han, Byung-Chul: Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken, Frankfurt am Main, Deutschland: S. FISCHER, 2014. S.33f.
7. Han, Byung-Chul: Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken, Frankfurt am Main, Deutschland: S. FISCHER, 2014. S.34.
8. Kallweit, Karola/ Funkschmidt, Kai: Die Essensjünger, in: kultur.ard, 18.12.2013, [https://www.ard.de/home/themenwoche/Die\\_Essensjuenger/4016076/index.html](https://www.ard.de/home/themenwoche/Die_Essensjuenger/4016076/index.html) 12:00, [02.06.2021]
9. Whalen, Eamon: How Red Meat Became the Red Pill for the Alt-Right, in: the nation, 15.06.2020, <https://www.thenation.com/article/society/beef-red-pill-right/> 12:00, [01.05.2021]
10. Weill, Kelly: Why right wingers are going crazy about meat, in: the daily beast, 25.08.2018, <https://www.thedailybeast.com/why-right-wingers-are-going-crazy-about-meat> 12:00, [30.05.2021]

11. Helmholtz Open Science Office (Ed.) (2018): FAQs zum Thema „predatory publishing“, Potsdam: Helmholtz Open Science Office, 6 p. <https://os.helmholtz.de/open-science-in-der-helmholtz-gemeinschaft/open-access-der-goldene-weg/faqs-zum-thema-predatory-publish-ing/#c15927> 12:00, [30.05.2021]
12. Bundesinstitut für Risikobewertung: Stellungnahme Nr. 025/2012, BfR rät von der Einnahme des Produkts „Miracle Mineral Supple-ment“ („MMS“) ab, in: bfr.bund, 02.07.2012 .[https://www.bfr.bund.de/de/a-z\\_index/miracle\\_mineral\\_supplement\\_\\_mms\\_-196258.html](https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/miracle_mineral_supplement__mms_-196258.html) 12:00,[01.05.2021]
13. August Engelhardt, in: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 12. März 2021, 08:13 UTC. URL: [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=August\\_Engelhardt&oldid=209710729](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=August_Engelhardt&oldid=209710729) 12:00, [02.05.2021]
14. Maier, Georg: KAMMERTON 432 HZ – DIE FREQUENZ FÜR EINE HARMONISCHE WELT, in: Paracelsus Magazin, 06/2016, <https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201606/kammerton-432-hz-die-frequenz-fuer-eine-harmonische-welt> 12:00, [01.05.2021]
15. Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 357.
16. Vgl. Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 356.
17. Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 357.
18. Vgl. Hitzler, Ronald: Individualisierung des Glaubens. in: Honer, Anne/Kurt/Reichertz/Soeffner/: Diesseitsreligion: zur Deutung der Bedeutung moderner Kultur, Wiesbaden, Deutschland: Deutscher Universitätsverlag, 1999. S. 357.
19. Vgl. Bricolage: in: HiSoUR Kunst Kultur Ausstellung, 12.04.2019b, <https://www.hisour.com/de/bricolage-45353/> 12:00, [02.06.2021]



## Abbildungsverzeichnis:

Abb. 1 Cranach, Lucas (1546): Der Jungbrunnen, Öl auf Lindenholz, 120,6 × 186,1 cm, Gemäldegalerie, Berlin [https://de.wikipedia.org/wiki/Der\\_Jungbrunnen#/media/Datei:Lucas\\_Cranach\\_-\\_Der\\_Jungbrunnen\\_\(Gemäldegalerie\\_Berlin\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Der_Jungbrunnen#/media/Datei:Lucas_Cranach_-_Der_Jungbrunnen_(Gemäldegalerie_Berlin).jpg) 12:00 [01.05.2020]

Abb. 2 Rudolphi, Michael: Baden-Badener Kneippianer schwören aufs Wassertreten, in: badische neuste Nachrichten, 02.08.2020, <https://bnn.de/mittelbaden/baden-baden/baden-badener-kneippianer-schwoeren-auf-wassertreten> 12:00 [01.05.2020]

Abb. 3 Williams, Anthony. Heile Dich selbst. München, Arkana Verlag, 2020.

Abb. 4 Hamann, Brigitte. Drehen Sie die Jahre zurück mit Kollagen. Rottenburg, Deutschland: Kopp Verlag e.K., 2020.

Abb. 5 Gerson, Charlotte/Morton Walker: Das große Gerson Buch: die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten, 2. Auflage der Sonderausgabe, Rottenburg,, Deutschland: Kopp Verlag e.K., 2020.

Abb. 6 Jenner, Otmar: Spirituelle Medizin. Heilen mit der Kraft des Geistes. Hamburg, Deutschland:  
Rohwolt Taschenbuch Verlag, 2005

Abb. 7 Vgl. Walker, Morton: DMSO – Das Heilmittel der Natur: Wie man DMSO benutzen kann, um Schmerzen zu lindern, den Kreislauf zu stützen, Gewebeschäden zu reparieren und degenerative Krankheiten zu bekämpfen, 1., Rottenburg, Deutschland: Kopp Verlag e.K., 2017.

Abb. 8 Clark Stanley's Snake Oil Liniment, True Life in the Far West, 200 page pamphlet, illus., Worcester, Massachusetts, c. 1905, 23 x 14.8 cm.

Abb. 9 Kalcker, Andreas Ludwig: Gesundheit verboten - unheilbar war gestern, Weinheim, Deutschland: Beltz Verlag, 2017.

Abb. 10 Nedkova, Danny/ Orsini-Rosenberg, Philipp: Leitfaden für ein zu langes Leben,  
Diplomarbeit

Abb. 11 Fierdag, Nele (Illustration): Interview mit einem Scharlatan in: DATUM Ausgabe November 2020, <https://datum.at/interview-mit-einem-scharlatan/> 12:00 [01.05.2020]

Abb. 12 Orsini-Rosenberg, Philipp: Skizze

Abb. 13 Orsini-Rosenberg, Philipp: Skizze

