

## Das Unbehagen in der Selbstoptimierung

Lynn Blattmann

Jede und jeder soll sich selbst optimieren. Laufend besser zu werden ist ein Imperativ für das Individuum geworden, dem wir heute bereitwillig folgen. Scheinbar macht es Sinn, dass wir gesund leben, uns viel bewegen, unseren Aufwachzeitpunkt in eine Leichtschlafphase verlegen und etwas aus unserem Körper und unserem Leben machen. Die nötigen Instrumente bekommen wir in den letzten Jahren quasi im Wochentakt neu angeboten: Schrittzähler in allen Formen, Pulsmesser, Kalorienrechner, elektronische Gesundheitscoaches, Schlafphasenüberwacher, Schnarchmesser, Zykluskalender, Six Pack Apps, Daily Yoga, etc. Selbstoptimierung wird immer umfassender und immer einfacher, wir bekommen die „Nudges“ also die feinen Knüffe zur Selbstverbesserung quasi zum Nulltarif von unseren Smartphones. Es soll eine möglichst schmerzlose Angelegenheit sein, ganz spielerisch erreichen wir unser Ziel. Wir üben und üben und verbessern und verbessern. Und werden doch nie perfekt. Man nennt dies „Gamification“. Es ist ein Unterfangen mit eingebautem Frustpotential und eine Vorstellung unserer Zeit, dass jeder und jede sich immer mit eigenem Willen selbst verbessern kann. Selbstoptimierung ist zum Massentrend, bei manchen gar zur Obsession geworden. Es ist schwierig, festzustellen, wer genau die Treiber dieser Entwicklung sind. Fakt ist aber, dass immer mehr Menschen bereit sind, mitzumachen und die elektronischen Gadgets in ihren Alltag einzubauen. Einige gehen sogar noch weiter und optimieren auch ihr Hirn mit „Brain-Enhancern“, also pharmakologischen Mitteln, die die geistige Leistungsfähigkeit steigern.

Im Prinzip ist es eine grössenwahnsinnige Idee, dass der Mensch sich selbst jederzeit verbessern kann, denn sie übersieht, dass Leiden, Sterben und Tod ebenso zum Menschsein gehört wie die blühende Jugend und die Gesundheit. Indem wir aber alles ausserhalb der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ausblenden, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Wir überhöhen die Vorstellung, was Gesundheit ist und fühlen uns entsprechend unzulänglich, wenn es uns trotz aller Anstrengungen nicht gelingt, immer gesund, locker und fit zu sein. Gesundheit ist in unseren Augen längst mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die WHO definiert sie aktuell so: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Diesem vollständigen Wohlbefinden rennen wir täglich nach, mit Pulsmessern am Arm und merken gar nicht, dass wir einer neuen Mode aufsitzen, über die unsere verstorbenen Vorfahren herzlich gelacht hätten.

### Selbstoptimierung als Trugschluss der Moderne

Selbstoptimierung ist die Folge einer jahrzehntelangen gesellschaftlichen Entwicklung, die den Menschen nicht nur als Krönung der Schöpfung versteht, sondern selbst als Gott. Sigmund Freud hat in seinem immer noch lesenswerten Aufsatz: *Das Unbehagen in der Kultur* bereits in den 1930er Jahren kritisiert, dass wir uns derart ins Zentrum stellen. Er stellte damals fest, dass wir zu einer Art „Prothesengott“ geworden seien, weil wir uns an Stelle von anderen Göttern ins Zentrum stellen. Er konstatierte auch, dass wir uns in dieser Gottähnlichkeit leider nicht besonders glücklich fühlten, weil wir damit ganze Dimensionen des Lebens verdrängen.

Freud lebte in einer Übergangszeit. Der grosse Aufschwung des modernen Denkens, das den Menschen derart stark für sich selbst verantwortlich machte, kam erst nach den Weltkriegen. Noch im 19. Jahrhundert betrachtete man das Schicksal als mindestens ebenso mächtige Kraft, die über dem Willen des Individuums stand. Die Menschen glaubten damals nicht daran, dass man nur durch eigene Anstrengung ein besseres Leben bekam, sie wussten, dass dazu mehr als das gehörte.

Damals war die Optimierung des Individuums noch eine obrigkeitliche Aufgabe. Es gab oben eine mächtige Elite und unten ein Volk, das in den Augen der Mächtigen diszipliniert werden musste. Aus Bauern und Tagelöhnern sollten zuverlässige Industriearbeiter geformt werden. Dies geschah nicht durch Selbstoptimierung, sondern durch Druck von oben, durch explizite Vorschriften und Regelungen. In der Kirche, den Schulen, im Militär und in den Fabriken wurden diese Regeln dem Volk eingebläut. Nicht alle schätzten diese Optimierungsbestrebungen, es gab Aufstände, Streiks und offenen Widerstand gegen solche Disziplinierungen. Dennoch, in der Welt des 19. Jahrhunderts war klar, wer die Herren waren und wer die Untertanen. Heute ist das nicht mehr so einfach, das Oben und Unten wird verwischt. Wir sind für unsere Disziplinierung selbst zuständig geworden und können uns deshalb gegen niemanden mehr auflehnen.

Für unsere Urgrosseltern war dies noch ganz anders, sie wussten, dass ihnen die Kirche vieles verbot und dass sie ihren Lehrern und Arbeitgebern viel Disziplin schuldeten. Dennoch gab es Freiräume und Zwischenräume, die man auch oft und gerne nutzte. Diese sind heute eng geworden, denn wir optimieren uns ja jetzt selbst und tun dies gründlich, Freiräume werden wegoptimiert. Sobald wir in der Lage sind, uns selbst zu optimieren, nehmen wir dies an die Hand, vorher werden wir gefördert.

### Von der Frühförderung bis zur Selbstoptimierung

Bereits im Alter von fünf Jahren werden wir im Spielmodus freundlich dazu animiert, Referate vor der Kindergartenklasse zu halten. Heute haben Eltern auch keine Probleme damit, wenn ihr vierjähriger Dreikäsehoch neben der Spielgruppe russisch und englisch lernt und oder sich an freien Nachmittagen in Pascal oder Java Script übt. Kinder werden heute nicht mehr erzogen, dafür ununterbrochen gefördert. Unkontrolliertes Herumtoben ums Haus herum gilt als gefährlich und als Zeichen von elterlicher Vernachlässigung, stattdessen gibt es Schachkurse oder Skateboardkurse für kleine Kinder. Raufereien auf dem Schulhausplatz rufen sofort nach einer heilpädagogischen Intervention und spätestens wenn es um die Aufnahmeprüfung ins Gymnasium geht, wird jedem klar, dass jetzt nur das Optimum gut genug ist. Reicht auch dies nicht aus für gute Noten, dann kommen die ersten kleinen Helferlein ins Spiel. Sie werden in Tablettenform noch von besorgten Eltern verabreicht und von verantwortungsvollen Kinderärzten verschrieben. Mit dem Übertritt in die Oberstufe kommt der Moment, in dem die Überlebenden kapiert haben sollten, dass sie jetzt die Verantwortung für die Optimierungsbestrebungen selbst übernehmen müssen. Das Ende der Kindheit kommt in diesem Bereich früh, in der Regel geschieht dies zwischen 12 und 14 Jahren, also am Anfang der Oberstufe.

Wer nicht mitmacht, fällt ab und verdient auch unser Mitgefühl nicht so wirklich. Hätte nicht auch er die Möglichkeit gehabt, sich etwas mehr Mühe zu geben? Wäre mit etwas mehr gutem Willen auch für sie wirklich nicht mehr machbar gewesen? Wir spüren kaum, wie stark

diese Entwicklung unsere Solidarität und unser Mitgefühl mit Schwachen dämpft. Wir glauben heute ernsthaft, dass uns unsere eigenen Anstrengungen zu erfolgreichen Menschen gemacht haben.

### Selbstopтимierung tut doch allen gut, oder?

Selbstopтимierung klingt nicht nur besser als Disziplinierung, es ist auch schwieriger, dagegen zu argumentieren. Es ist doch schön, wenn es allen nicht nur gut, sondern sogar besser geht. Auch gegen Rauchverbote, Helmtragepflichten und ein paar Kilo weniger ist kaum etwas einzuwenden. Dennoch hinterlässt die Idee der ständigen Optimierung in vielen ein etwas schales Gefühl.

Wofür optimieren wir uns denn? Geht es wirklich darum, dass wir ein bisschen besser aussehen und dadurch ein bisschen häufiger Sex haben? Oder geht es darum, dass wir für unsere Krankenkassen Daten sammeln, damit sie ihr Tarifsystem besser auf Selbstoptimierer ausrichten kann und wir endlich nicht mehr für diejenigen zahlen müssen, die zu viel trinken und Zigaretten rauchen? Oder geht es gar um die oft diskutierten absehbaren Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt, die unter dem Titel Industrie 4.0 diskutiert werden? Der bevorstehende Digitalisierungsschub wird Menschen und Maschinen noch enger zusammenarbeiten lassen. Wer da mithalten will, ist besser nie krank. Die Produkte, die in unserer Arbeitswelt der Zukunft hergestellt werden, sind sogenannte Living Products, die mit einem digitalen Product-Lifecyclemanagement ausgestattet werden. Das Wort Lifecyclemanagement klingt dabei fast wie ein Synonym für Selbstoptimierung, wenn es auf Menschen angewendet wird. In der zukünftigen Arbeitswelt wird Schnelligkeit, Flexibilität, Intelligenz und Vernetzung gefragt sein. Wer mithalten kann, wird zu den Siegern gehören und viel Geld zum Leben haben. Wer nicht, bleibt draussen und wird ausgeblendet wie die Krankheit und der Tod in den Augen der Selbstoptimierer.

### Wir optimieren gar nicht unser Selbst

Wenn wir einmal innehalten und uns überlegen, was wir denn genau optimieren, dann bemerken wir vielleicht, dass es gar nicht unser Selbst ist. Dieses geht in der Euphorie der Verbesserung nämlich eher unter. Unser Selbst ist das Ich, also das Subjekt. Es ist das was uns als Individuum kennzeichnet und ausmacht; das Selbst ist nicht das Spiegelbild im Wasser, wie Narziss fälschlich meinte. Es lässt sich auch nicht mit einem Schrittzähler oder Kalorienrechner optimieren, sondern nur im kritischen Dialog mit anderen. Nicht jeder Fortschritt kann gemessen werden, wie das die heutige Selbstoptimierungsidee verspricht, das Selbst kann sich auch in Dimensionen weiterentwickeln, die nicht messbar sind. Dazu muss es aber von innen und aussen kritisch und wohlwollend wahrgenommen werden. Das damit verbundene Wohlwollen und Vertrauen ist ein Vorschuss dafür, dass der nächste Entwicklungsschritt erfolgreich gemeistert werden kann. Es schadet unserem Selbst nicht, wenn wir gut zu uns schauen, genügend Bewegung haben und gesund essen. Aber unser Selbst ist ein eigensinniges Individuum mit ganz persönlichen Regeln, es lässt sich nicht normieren, es entwickelt sich gemäss den ureigenen genetischen und sozialen Anlagen und es neigt eher zur Trägheit. Nicht aus jedem guten Vater wird auch ein erfolgreicher Abteilungsleiter. Nicht alle sind dazu geboren, Top-Scorer zu werden, aber alle können wachsen und sich entwickeln, nur leider nicht immer nur zum Besseren. Um unser Selbst zum

Wachsen zu bringen braucht es Freiräume, Vertrauen, Reflexion und die Resonanz von anderen, also all das, was wir gemeinhin ein vielfältiges Miteinander und Freiheit nennen.

### Wozu wir uns heute so abhetzen

Um zu verstehen, warum heute so viele Menschen fit und gesund sein wollen, müssen wir einen Blick auf die aktuellen Herausforderungen unserer Gesellschaft werfen. Wir stehen kurz vor einem Umbruch unserer Arbeitswelt, Digitalisierung und Industrie 4.0 sind nur zwei gewichtige Stichworte dazu. Diese Entwicklung bringt viel Verunsicherung. So ist es heute noch sehr unklar, wer in Zukunft seine Stelle behalten kann. Die Prognosen über die Arbeitsplatzentwicklung in der Schweiz sind widersprüchlich und wenig beruhigend. Die meisten Zukunftsforscher gehen davon aus, dass auch Stellen für qualifiziertes Personal in Zukunft wegfallen werden. Bereits 2016 wurde am World Economic Forum (WEF) in Davos darüber diskutiert, angesichts der bevorstehenden grossen Arbeitslosigkeit, die mit dem neuen Digitalisierungsschub erwartet wird, ein garantiertes Grundeinkommen einzuführen. Davor haben die Menschen Angst. Sie wollen ihre Arbeit und damit ihre finanzielle Unabhängigkeit nicht verlieren und sie spüren, dass ein staatliches Grundeinkommen, die Vorteile eines sicheren Arbeitsplatzes nie aufwiegen kann. Darum sind sie bereit, alles dafür zu tun, dass gerade sie nicht zu den Verlierern gehören werden. Mit anderen Worten; sie betreiben Selbstoptimierung. Wer fit und ununterbrochen leistungsstark ist, gehört zu den Besten und läuft damit weniger Gefahr, seine Stelle zu verlieren. Darum ist jedes Mittel und jede Anstrengung recht um dabei bleiben zu können. Wer krank ist, kann nicht zu den Siegern gehören, darum wird auch so viel in die individuelle Gesundheit investiert.

Welche Auswirkungen diese Entwicklungen auf unser persönliches Wohlbefinden haben, wird kaum diskutiert. Nicht alle nehmen die Segnungen der modernen Gesundheitsförderungstechnologie als positiv wahr, es ist leicht festzustellen, dass die Burnout Zahlen ansteigen und dass gleichzeitig die gesellschaftliche Solidarität für Leistungsschwächere und Kranke in den letzten Jahren deutlich abgenommen hat. Auch das soziale Klima ist rauher, unverzeihlicher geworden, wer sich für Schwache engagiert, wird als Gutmensch belächelt. Das Mitmachen bei der Optimierung ist nicht so freiwillig wie es scheint; wer am internen Fitnesswettbewerb des Arbeitgebers mit Fitbit und Leistungsteams nicht teilnehmen möchte, wird von seinen Kollegen gemieden und weiss, dass er bei zukünftigen Beförderungsrunden übergangen werden wird. Der Druck auf die Einzelnen ist enorm, grosse internationale Unternehmen sind hier Trendsetter, und die KMUs holen auf. Darum ist es etwas übertrieben, wenn man angesichts dieser Hintergründe von Freiwilligkeit spricht.

### Falsche Versprechungen

Viele Versprechungen der Selbstoptimierungsbewegung sind kaum belegt, einige sind sogar schlicht und einfach falsch. So streiten sich die Ernährungswissenschaftler offen darüber, welche Nahrungsmittelzusammensetzung gut für uns sind und ob eine vegane oder kohlehydrat- oder fettarme Ernährung überhaupt gesund ist und ob es Sinn macht, glutenfrei zu essen. Auch über die beste Art des körperlichen Trainings wird munter gestritten. So ist es bis heute nicht bewiesen, dass mehr sportliche Betätigung immer auch zu mehr Wohlbefinden führt.

Am trügerischsten sind die Versprechungen der Neuroenhancer. Mittlerweile werden an den meisten Hochschulen bereits anlässlich von Semesterprüfungen Modafinil oder Methylphenidate geschluckt. Diese Medikamente mögen zwar die Konzentrationsfähigkeit steigern und die Lernmotivation verstärken, aber was bedeutet es, wenn diese immer häufiger eingenommen werden?

Während es sich im Sport mittlerweile herumgesprochen hat, dass pharmakologische Leistungssteigerer wenig bringen und letztlich nur dem Sportler oder der Sportlerin schaden, ist diese Erkenntnis bei Geistesarbeitern noch wenig verbreitet. Suchtfachleute berichten davon, dass viele Menschen die mit pharmakologischen Mitteln eine kognitive Leistungssteigerung erreichen wollten, in eine Suchtspirale geraten und am Ende einen Zusammenbruch erleiden. Viele kamen erst nach einem schwierigen und langwierigen Entzugsprozess wieder auf die Beine, andere kämpfen noch immer darum.

### Suche nach dem Glück

Trotz aller Kritik lässt sich jedoch nicht von der Hand weisen, dass es uns nicht schadet, wenn wir uns nicht einfach gehen lassen. Was wäre, wenn die Verheissungen der Selbstoptimierung zwar nicht ganz alle wahr sind, aber dennoch ganz viel bringen? Wenn es möglich ist, dass wir mit 8000 Schritten am Tag gesund und munter 87 Jahre lang leben können und dank den wunderbaren Kalorienapps auch unseren Bauchumfang locker im Griff haben können? Wenn es uns dann noch gelingt, dank einigen wenigen Justierungen im Alltag auch beruflich erfolgreicher zu sein und mehr Selbstvertrauen zu bekommen, dann kann doch diese Selbstoptimierungs-idee gar nicht so schlecht sein!

Selbst den Neuroenhancern kann man Gutes abgewinnen, denn heute sind sie sicherer und besser als die Mittel, die früher zu diesem Zweck konsumiert wurden. Das weisse, leistungsfördernde Pülverchen, das unter dem Namen Kokain in den 90er Jahren in kreativen Berufen oft konsumiert wurde, stammte meist aus ziemlich trüben südamerikanischen Quellen und war auf ungesunden und illegalen Wegen nach Europa geschmuggelt worden. Mancher Konsument holte sich damals seine gesundheitlichen Probleme von den Streckmitteln und nicht vom Kokain selbst. Heute ist die kognitive Leistungssteigerung doch sehr viel sicherer und legaler zu haben. Grosse vertrauenswürdige Pharmaunternehmen haben Tabletten entwickelt, die ganz legal in die Schweiz gelangen oder sogar hier hergestellt werden, diese Mittel werden auch nicht mit Rattengift gestreckt. Die modernen Produkte sind sogar wissenschaftlich geprüft und staatlich zugelassen worden. Warum sollen wir also in besonderen Situationen unseren intellektuellen Auftritt nicht mit einigen Tabletten ein wenig verbessern? Schliesslich optimieren wir Frauen ja unser Aussehen hin und wieder auch mit ein bisschen Make-up und mancher langweilige Abend mit Freunden wird durch einige Flaschen Rotwein nicht nur lustiger und kurzweiliger, sondern sogar unvergesslich. Auch wenn wir wissen, dass Alkohol süchtig machen kann, können wir doch mit solchen Mitteln in der Regel umgehen, wir sind ja schliesslich mündige, erwachsene Menschen.

So gesehen, ist wenig dagegen einzuwenden, wenn wir täglich viele Schritte machen, auf genügend Schlaf achten und die Palette unserer kleinen Helferlein etwas erweitern, damit unsere Chancen auf ein glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben steigen.

Zeichen: 16151

### Geschichte der Selbstoptimierung

Die Idee, dass Menschen für ihr Glück (und Unglück) in erster Linie selbst verantwortlich sind, lässt sich zurückverfolgen bis in die Reformationszeit. In der protestantischen Weltanschauung kommt der Arbeit und dem Fleiss neben der Religiosität eine wichtige Rolle im Hinblick auf ein gelungenes Leben zu. Es genügt nicht mehr, gottgefällig zu sein, indem man betet und für seine Sünden Ablass bezahlt. In den Augen der Reformierten ist ein guter Christ ein Mensch, der viel arbeitet und damit auch seine Stellung vor Gott verbessert. Bereits vor fünfhundert Jahren wurde Armut von den Protestanten nicht mehr als unveränderlich und gottgegeben angesehen, sondern als schwierige Ausgangslage, die man durch Arbeit aus eigener Kraft überwinden kann. Die Idee des sozialen Aufstiegs durch Arbeit und Unternehmertum hat in reformierten Gegenden der Schweiz lange viel mehr Anhänger gefunden als in katholischen Gebieten und sie hat auch dazu geführt, dass die reformierten Gegenden der Schweiz lange wohlhabender waren als die katholischen. Erst seit dem Zweiten Weltkrieg haben die katholischen Gebiete der Schweiz in dieser Hinsicht aufgeholt. Wie die Studien Max Webers gezeigt haben, hat das Denken der Menschen (Ethik) seit langer Zeit tatsächlich einen statistisch signifikanten Einfluss auf ihren wirtschaftlichen Erfolg. Unsere Anstrengungen zur Selbstoptimierung verbessern also unsere Erfolgchancen tatsächlich, weil wir daran glauben, dass wir für unsere Erfolge selbst verantwortlich sind.

**Lynn Blattmann** ist COO und Mitinitantin der Sozialfirma Dock Gruppe AG, sie beschäftigt sich konzeptuell und als Autorin immer wieder mit den Themen soziale Innovation und politische Kultur in der Schweiz, sowie mit Social Entrepreneurship. Lynn Blattmann ist promovierte Historikerin.