

Die eigene Existenz als Teil von etwas Größerem verstehen.

Von der Selbstoptimierung zur Selbstentfaltung.

Selbstoptimierung hat kein gutes Image. Allerdings können schnelle und oberflächliche Urteile oft unnötig den interessierten Blick auf ein Phänomen verstellen.

Landläufig versteht man unter Selbstoptimierung die Fokussierung auf Beschleunigung, Wachstum und fortdauernde Innovation. Körperliche, emotionale und soziale Fähigkeiten sollen permanent verbessert, Leben, Arbeit, Beziehungen optimiert werden.

Wurzeln dieser Lebenshaltung lassen sich im Kontext unterschiedlicher philosophisch-religiös-kultureller und wissenschaftlicher Strömungen finden. In der Philosophie beispielsweise stellte bereits Aristoteles in seiner Tugendethik dar, dass das gute und erfüllte Leben, die eudamonia, durch das Streben nach Tugenden erreicht werden kann. Tugend als eine Haltung verstanden, die vom Verstand bestimmt wird und durch Einübung erworben werden muss. Auch 2000 Jahre später findet sich der Gedanke der „Selbstverbesserung“ etwa bei dem Philosophen der Aufklärung, Immanuel Kant, für den der Mensch als vernunftbegabtes Wesen gleichsam die Pflicht hat, sich moralisch zu entwickeln und zu verbessern.

Mit der industriellen Revolution im 18. und 19. Jahrhundert sind kapitalistische Wirtschafts- und Gesellschaftsformen entstanden und somit die Versuchung, den Menschen zunehmend entlang von Konzepten von Leistung, Effizienz und Produktivität zu definieren.

Durch den Siegeszug der Digitalisierung wurde eine immens lukrative Branche rund um die Themen Fitness, Gesundheit, Ernährung befeuert. Mit „Self-Tracking“ kann jeder Mensch das Selbst vermessen und optimieren. Datenerhebungen in Echtzeit (Schritte, Schlaf, Kalorienverbrauch, Blutdruck etc.), um die unterschiedlichsten Parameter der Lebensführung zu erfassen, die Erfolge und Defizite zu berechnen und über eine angepasste Verhaltensweise Fortschritte zu erzielen.

Das heutige Verständnis von Selbstoptimierung und ihre ideologische Programmatik hievt uns mitten in einen hochbrisanten gesellschaftlichen Diskurs hinein. Wettbewerbsfähigkeit, Eigenverantwortung und Deregulierung als ursprünglich wirtschaftsliberale Fixsterne bilden immer mehr die Orientierung für politische Entscheidungen und reichen mittlerweile tief in fast alle gesellschaftlichen Bereiche hinein, von der Gesundheit, Religion und Bildung bis hin zu den sozialen Fragen. Gemäß einer solchen neoliberalen Selbstoptimierungslogik mit ihrem entfesselten Leistungsprinzip wird jede zur Unternehmerin ihres Lebens und ist selber für ihr Glück und ihr Wohlbefinden verantwortlich. Im Hinterhalt lauern aber Überforderung und die Erfahrung, den Ansprüchen nicht zu entsprechen. Der Psychiater Thomas Fuchs spricht angesichts der vielen ängstlichen und depressiven Menschen, zunehmend auch Kinder und Jugendliche, von einer krankmachenden Gesellschaft. Die Missachtung der natürlichen Kreisläufe und der Rhythmen des Lebens erschöpfe Menschen.

Die Selbstoptimierung ist auch deshalb keine unschuldige Entwicklung, weil in ihr auch eine Haltung von einer beharrlichen und großen Selbstbezogenheit zum Vorschein kommt, die unbeirrt den eigenen Interessen folgt. Natürlich ist gerade in Zeiten multipler Krisen die Versuchung groß, sich ins private Glück zurückzuziehen, sich selber zuzuwenden, die „beste Version des eigenen Selbst“ zu entwickeln. Damit ist an die Stelle des gesellschaftlichen Handelns und gemeinsamen Gestaltens einer guten Gegenwart und gesunden Zukunft für alle eine Bewegung der Investition in die eigene Einzigartigkeit gerückt. Selbstoptimierung und Solidarität sind allerdings oftmals keine Geschwister. Der Soziologe Andreas Reckwitz macht eine Gesellschaft der Einzigartigen aus, deren Dynamik hauptsächlich darin besteht, nach etwas Besonderem zu streben und sich dadurch notwendigerweise

von anderen immer abzugrenzen zu müssen. Letztlich eine Entwicklung mit einer Gefährdung ins Asoziale.

Aus theologischer und psychologischer Sicht muss Einspruch erhoben werden, wenn das gute Leben und was dazu gehört hineingepresst wird in eine vorgegebene Normierung. Wenn festgelegt wird, was als optimales Leben und gesunder Mensch gilt. Automatisch werden dadurch bestimmte Aspekte menschlichen Lebens ausgeblendet und verleugnet.

Leben ist allerdings so viel mehr. Zum Leben gehört die Vielfalt menschlicher Erfahrungen. Auch das Widersprüchliche, das Sperrige, das, was nicht passt und sich nicht reimt. In der Akzeptanz, dass es im Leben das Abgründige, das Leidvolle, das Unbegreifbare gibt, eröffnet sich erst das, was man mit Immanuel Kant, als Freiheit oder Autonomie bezeichnen kann. Das ist etwas anderes als Selbstopтимierung.

Die endlose Schleife einer Steigerungslogik und eines Optimierungszwangs – so der Soziologe Hartmut Rosa – entfremdet Menschen von sich selbst und von den Mitmenschen. In seiner Resonanztheorie stellt er dieser Entfremdung eine andere Welterfahrung gegenüber, nämlich jener einer resonanten, einer erfüllenden Beziehung zum Leben. Eine Weltbeziehung, die das Gefühl des Verbundenseins stärkt.

Kritik an dem modernen Verständnis von Selbstopтимierung tut also Not, der Gegenpol darf allerdings nicht Passivität und Gleichgültigkeit sein – vielmehr ein Prozess der Selbstentfaltung, wie ihn beispielsweise der Psychoanalytiker Erich Fromm beschrieben hat. Selbstentfaltung besteht für ihn darin, die eigenen Potenziale und Leidenschaften immer neu zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Wahre Selbstentfaltung ist zudem keine private Angelegenheit, sondern ist eingebunden in einen sozialen Kontext und sucht die zwischenmenschliche Verbundenheit.

Für die politische Theoretikerin Hanna Arendt waren das gemeinsame Handeln im öffentlichen Raum und die gemeinschaftliche Verantwortung geradezu Grundakte der Menschlichkeit. Handeln verstand sie als höchste Form menschlicher Aktivität, in der die Potenziale eines Menschen zur Entfaltung kommen. Handeln findet im Austausch mit anderen Menschen statt, ist unvorhersehbar und bringt immer wieder Neues hervor.

Persönliches Wachstum zeigt sich also wesentlich auch immer in sozialem und solidarischem Handeln und im Wahrnehmen von Verantwortung in der Gesellschaft. Es ist nie nur ein Alleingang oder eine Weltflucht. Der Selbstentfaltung in diesem Sinne ist anders als der sogenannten Selbstopтимierung das Streben nach Fairness eingeschrieben – insbesondere auch das tatkräftige und mutige Mühen, jeden möglichen Beitrag zu leisten, dass auch die nächste Generation noch Chancen auf ein gutes Leben hat.

Eva-Maria Melk-Schmolly

