

Selbsthilfe und Selbstfindung

Schluss mit dem Selbstoptimierungs- wahn!



Fitnessarmbänder kontrollieren unsere Körper. Smartphones zählen unsere Schritte. Ratgeber erklären uns, wie wir noch energiegeladener und positiver durch den Tag kommen. Und die Achtsamkeits-App mahnt uns zur ständigen Selbstkontrolle. Selbstoptimierung ist der neue Volkssport. Tenor: Wer sich richtig optimiert, kann alles erreichen. Doch der Trend hat seine Schattenseiten: Wird das Streben nach Perfektion zum Zwang, wird es problematisch.

TEXT: SILKE ORTH

Die Selbstoptimierung wird nicht nur durch digitale Fitness-Tracker oder Kalorienzähl-Apps angeheizt. Darüber hinaus ermuntern uns zahllose Selbsthilfe-Ratgeber, unser Leben endlich zu ändern. Ihr Mantra: „Lerne, im Hier und Jetzt zu sein!“, „Sei du selbst!“, „Tu, was du am besten kannst!“, „Sei flexibel!“, „Kämpfe für deinen Erfolg!“, „Denke positiv!“, „Sei achtsam mit dir!“. Die richtigen Antworten auf all unsere Probleme scheinen in uns zu stecken. Wenn wir uns nur richtig anstrengen, dann können wir vermeintlich alles erreichen. Und wer sich nicht genügend anstrengt, ist selbst schuld, wenn der erwünschte Erfolg ausbleibt. Denn besser geht immer. Oder?

BLOSS NICHT STILLSTEHEN

Kurztherapie, Zeitmanagement-Apps, Powernapping (das kurze Nickerchen zwischendurch): Tempo ist angesagt. „Fast alle Aspekte unseres Daseins sind von einer Erhöhung der Geschwindigkeit betroffen“, weiß der dänische Psychologe Svend Brinkmann. Kaum haben wir uns in der Arbeit an das neue IT-System gewöhnt, wird eine neue Version installiert. Das neue Smartphone ist nach einem halben Jahr ein Auslaufmodell. Ein Ernährungstrend folgt dem nächsten. Inzwischen gibt es sogar Smartphone-Apps, die die Lesegeschwindigkeit von 250 Wörtern auf 600 Wörter pro Minute steigern sollen. Wir leben in einer Welt, in der die ständige Veränderung das einzig Stabile ist. Die zeitsparende moderne Technik führt jedoch nicht dazu,

dass wir entspannter sind. Im Gegenteil: Wir sind getriebener denn je, weil wir die gewonnene Zeit sofort für neue Aktivitäten nutzen.

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR GESELLSCHAFTLICHE PROBLEME

Die Globalisierung braucht flexible und anpassungsfähige Arbeitskräfte. Gerade in fortschrittlichen Organisationen mit selbststeuernden Teams und flachen Hierarchien

stehen lebenslanges Lernen und die permanente Erweiterung der persönlichen, sozialen und emotionalen Kompetenzen hoch im Kurs. Der ideale Mitarbeiter verfügt über viele verschiedene Kompetenzen, deren Überwachung, Entwicklung und Optimierung er selbst verantwortet. Normal ist längst

nicht mehr gut genug. Wer das nicht verkraftet und an Burn-out, Stress oder Depressionen erkrankt, bei dem werden Gegenmaßnahmen eingeleitet: Coaching, Stressbewältigung, Achtsamkeit, positives Denken heißen die postmodernen Behandlungsstrategien. Google verordnet seinen Mitarbeitern ein kollektives Achtsamkeitstraining. Das Programm „Search Inside Yourself“ ist inzwischen weltweit ein Renner.

„Normal ist längst nicht mehr gut genug“



Ein Fitness-Tracker zeigt, wie gut Sie in Form sind. Da geht bestimmt noch etwas mehr ...

5 Tipps, wie Sie dem Selbstoptimierungswahn trotzen

1. HÖREN SIE AUF, STÄNDIG IN SICH HINEINZUBLICKEN

Je mehr wir uns hinterfragen, desto schlechter fühlen wir uns. Wer ständig den Sinn des Lebens in seinem Inneren sucht, läuft Gefahr, enttäuscht zu werden, wenn er nichts findet. Oder er findet Antworten, die womöglich völliger Unsinn sind. Der Philosoph Thomas Metzinger zweifelt ohnehin daran, dass es so etwas wie ein Selbst gibt. Ganz klar, Phasen des Grübelns sind wichtig. Aber die exzessive Selbstbespiegelung kann dazu führen, dass wir etwas spüren, das eigentlich keinerlei Gewicht hat (und durch das Aufspüren erst eine Bedeutung erhält). Zudem macht uns die stete Nabelschau auf Dauer einsam und unglücklich. Besser ist es, seinen Blick nach außen zu richten: auf seine Mitmenschen, andere Kulturen, die Natur. Svend Brinkmann rät seinen Leserinnen und Lesern,

etwas Unbequemes zu tun: „Nehmen Sie das Fahrrad, obwohl es regnet. Tragen Sie beim ersten Schnee zu dünne Kleidung. Baden Sie im Winter in einem kalten See“. Seiner Meinung nach stärkt das eher unsere Fähigkeit, zukünftige Herausforderungen und Prüfungen besser zu bewältigen.



2. RECHNEN SIE MIT DEM SCHLIMMSTEN

Fokussieren Sie sich auf das Negative. Immerhin gibt es ausreichend Gründe, sich zu sorgen: Wir werden älter, krank und wir müssen alle sterben. Schon die Stoiker in der Antike rieten dazu, sich immer wieder Worst-Case-Szenarien vorzustellen, wie zum Beispiel eine schwere Erkrankung, den Tod eines geliebten Menschen etc. Wer sich täglich bewusst macht, wie schlimm es

kommen könnte, weiß sein Leben zweifellos besser zu schätzen, so die Grundidee. Jeder hat natürlich ein Recht auf gute Laune. Aber wir sind nicht verpflichtet, pausenlos positiv zu denken (oder gar dankbar für eine Krebserkrankung oder eine Entlassung zu sein). Nicht alles lässt sich mit „think positive“ lösen. Das Leben ist manchmal echt hart. Und wir müssen schlicht und ergreifend zurechtkommen.



3. FEuern SIE IHREN COACH

Coaching gilt als Allheilmittel für Menschen, die unmotiviert, erschöpft und ausgebrannt sind. Ein Coach hilft uns, die richtigen Antworten auf alle Probleme zu finden und unser Potenzial voll auszuschöpfen. Coaching ist ein deutlicher Ausdruck dafür, was in unserer beschleunigten Kultur schief läuft. Denn ein Coach möchte, dass wir uns entwickeln und verändern. Egal wie. Gut genug sind wir sowieso nicht. Coaching leitet seine Existenzberechtigung aus sich selbst heraus ab. Wer sich nicht verbessert, ist selbst schuld, weil er sich nicht ausreichend angestrengt hat, so die Devise. Als Folge kritisieren wir uns nach zu viel Coaching automatisch selbst, wenn wir etwas nicht erreichen. Und das verstärkt möglicherweise unsere Schwierigkeiten. Die Selbstoptimierung erweist sich als Problem und Lösung zugleich. Gehen Sie stattdessen ins Museum oder in den Wald. Und verabreden Sie sich mit Ihren Freunden.



4. LESEN SIE EINEN ROMAN

Gute Fiktion liegt oft näher an der Realität als Selbsthilfebücher oder Biografien. Das Leben ist ziemlich kompliziert. Und das stellen Romane ehrlicher dar als Selbsthilferatgeber oder die Biografien 30-jähriger Sportler oder Popstars. Unser Leben ist nicht Schritt für Schritt kontrollier- und planbar. Wir haben nur bedingt die Kontrolle über unsere Lebensplanung. Gute Romane hingegen zeigen uns auf, wie vielschichtig und unregierbar das Leben tatsächlich ist. Womöglich erinnert uns ein guter Roman daran, wie wichtig es ist, schlicht und ergreifend unsere Pflicht zu tun (anstatt weiterhin nur um uns selbst und unsere Entwicklung zu kreisen). Überhaupt können wir von Romanen lernen, mit den Widrigkeiten des Lebens besser zurechtzukommen.



5. BESINNEN SIE SICH AUF DIE VERGANGENHEIT

Wenn jemand wieder einmal mit Visionen und dem perfekten Selbstoptimierungsprogramm auf Sie zukommt, dann erwidern Sie: „Früher war alles besser.“ Die Idee des Fortschritts ist gerade mal 200 Jahre alt. Suchen Sie nach bewährten Vorbildern. Bestehen Sie auf Ihrem Recht stillzustehen. Verweigern Sie Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Denn wer ist eigentlich am Besten in der Lage, im Hier und Jetzt zu weilen? Richtig: Tiere. Sie sind nicht mit der kognitiven Fähigkeit belastet, vergangene Ereignisse zu erinnern und erworbene Kenntnisse früherer Generation zu nutzen. Gleiches gilt für Säuglinge. Nur der Mensch zeichnet sich dadurch aus, sich auf die Vergangenheit besinnen zu können. Und das sollten wir nutzen.





Eine überzogene Selbstoptimierung kann die ursprünglich ethischen und sozialen Aspekte von Achtsamkeit verdrängen.



Auch wenn es nicht so lief, wie geplant. Diese Aufführung wird bestimmt so schnell niemand vergessen.



Können wir mit Meditation, Achtsamkeit und anderen Selbsthilfe-Methoden die wichtigsten Probleme der Gegenwart lösen? Kritiker sagen: Nein.



PROF. DR. SVEND BRINKMANN

lehrt Psychologie an der Aalborg University, Dänemark. In seinen Forschungen beschäftigt er sich mit philosophischen und moralischen Fragestellungen in der Psychologie. Mit „Pfeif drauf!“ landete Brinkmann einen Bestseller. Seitdem gilt er in Dänemark als der akademische Popstar für Lebensfragen.

MACHT DER SELBSTOPTIMIERUNGS- WAHN UNS KRANK?

Laut einer Studie der AOK von 2018 sind allein in Deutschland 5,8 Millionen Menschen an einer Depression erkrankt. Und das, obwohl wir relativ sicher und komfortabel leben. Für den Arzt und Psychologen Arnold Retzer liegt das zum Teil an der vorherrschenden Mentalität, niemals gut genug zu sein. Das unentwegte Streben nach Selbstoptimierung zerstöre das Selbstwertgefühl vieler Menschen, weil sie sich selbst die Schuld für gesellschaftliche Missstände zuschreiben. Denn es ist eine Illusion, dass jedem Menschen

*„Perfektion ist lebensfeindlich.
Glück entsteht
im Provisorischen“*

alle Möglichkeiten offenstehen. Überhaupt bewirke der allseits herrschende Zwang zur Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft das genaue Gegenteil: Er macht uns unglücklich und krank. In den 1960er Jahren habe der Ruf nach Selbstverwirklichung durchaus seine Berechtigung gehabt. Damals war er ein Protest gegen starre soziale Formen, die die individuellen Entfaltungsmöglichkeiten einschränkten.

BURN-OUT UND DEPRESSION ALS FOLGE DER FOKUSSIERUNG AUF S EIGENE ICH?

In einer Studie zeigt die US-amerikanische Psychologin Britton Willoughby auf, dass zu häufiges und lang anhaltendes Achtsamkeitstraining zu einer zu starken Fokussierung auf uns selbst führen. Selbst wenn ein Achtsamkeitstraining zunächst das Körpergefühl verbessern könne, so hält sie ein Übermaß an Autonomie oder Empathie nicht in jeder Situation für angebracht. Philosophieprofessor und Fernsehmoderator Gert Scobel sieht die Gefahr, dass der Wert eines Menschen nur noch über seine Funktionalität gemessen wird. Die überzogene Selbstoptimierung verdränge vielfach die ursprünglich ethischen und sozialen Aspekte von Achtsamkeit.

WIE KÖNNTE EINE „KULTUR DES SCHEITERNS“ AUSSEHEN?

Heute gibt es keine traditionellen Sicherheiten mehr. Wir können nicht mehr auf vorgezeichnete Lebenswege vertrauen und müssen unser Leben eigenverantwortlich gestalten. Auch die Folgen unserer Entscheidungen und Nicht-Entscheidungen tragen wir selbst – Scheitern inklusive. Selbstoptimierung als orientierungsstiftender Lebensstil klingt auf den ersten Blick verlockend. Die Arbeit an uns selbst gibt uns ein Gefühl der Kontrolle. Denn wenn auf nichts mehr Verlass ist, dann beginnen wir am besten bei uns selbst. Das führt allerdings nicht zu einer optimierten Gesellschaft, sondern vielmehr zu einer dauerhaft erschöpften Gesellschaft, so der Psychologe Stephan Grünewald. Er ist überzeugt: „Perfektion ist lebensfeindlich. Glück entsteht im Provisorischen.“

KRISEN SIND CHANCEN

Aber wie halten wir dem Perfektionsdruck stand? Wie bewahren wir uns

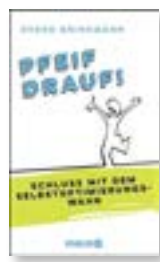
Standfestigkeit und Gemütsruhe im verheißungsvollen Selbstoptimierungsdschungel?

Arnold Retzer rät zum Perspektivwechsel. Wir sollten zu uns selbst auf Distanz gehen, um wieder zu uns zu kommen. Krisen und Scheitern nicht als per se schlecht abtun, sondern als Chance begreifen, endlich etwas zu ändern. Denn auch unsere Irrtümer und Niederlagen bringen uns weiter. Wir können nicht alles schaffen. Aber wir können alles versuchen. Eins ist klar: Mit Meditation, Achtsamkeit und anderen Selbsthilfe-Methoden werden wir sicher nicht die wichtigsten Probleme der Gegenwart lösen. 🦋

BUCHTIPPS

» PFEIF DRAUF! SCHLUSS MIT DEM OPTIMIERUNGSWAHN «

Svend Brinkmann, Knauer 2018,
175 Seiten, 14,99 Euro



» WIE TICKT DEUTSCHLAND? PSYCHOLOGIE EINER AUFGEWÜHLTEN GESELLSCHAFT «

Stephan Grünewald, Kiepenheuer
& Witsch 2019, 320 Seiten, 20 Euro



Vom Anbau bis zum Kunden - alles aus einer Hand



für Land und Tiere

Alles aus eigener Naturproduktion:

Bärlauch-Pesto* vegan

Eigene, zertifizierte Wildsammlung, mit feinstem Olivenöl und Mandeln - Aroma pur

iBi-Bärlauch*

veganer Brotaufstrich

Das Original seit über 20 Jahren, fein-cremig

Spezialitäten von den Getreidefeldern auf unserem gesunden Land: Emmer-Urkornd-Brot, Emmer-Bandnudeln und vieles mehr!

*Alle Zutaten kontr. ökol. / DE-ÖKO-037

Ihr Kennenlern-Gutschein

- Portofreie Erst-Lieferung
- GRATIS-Glas iBi-Brottaufstrich
- GRATIS-Katalog

Gutschein online einlösen unter

www.LebeGesund.de

Bitte Aktions-Nr. Bio220 an der Kasse angeben!
Gültig bis Ende Mai 2020 für Ihre erste Bestellung (pro Haushalt 1x einlösbar)



Bio220

GRATIS-KATALOG

jetzt bestellen:

Lebe Gesund-
VERSAND

Gratis-Telefon
0800/122 4000

Max-Braun-Str. 4, 97828 Marktheidenfeld
International: Tel. 0049/9391/98200