

## Selbstoptimierung

### Anleitung zum Besserwerden

**Warum das unentwegte Streben nach Perfektion zu einer Art Volkssport geworden ist und zu einer Art Selbstversklavung führen kann.**

Irgendwo in Berlin-Kreuzberg ist die Fensterreihe über dem Supermarkt morgens um 2 Uhr hell erleuchtet. Auch nachts um 4 Uhr. Egal, an welchem Tag, egal, zu welcher Jahreszeit. Hinter den Fenstern stemmen Frühaufsteher oder Schlaflose Gewichte und schwitzen auf dem Laufband: Bei diesem Fitnesscenter kann man rund um die Uhr trainieren. Schlafen? Wozu? Es geht schliesslich um Selbstoptimierung.

### Fitter, schöner, schlauer

Man kann den Körper optimieren und den Tagesrhythmus, die Geldanlagen und die Hausarbeit; die Kindererziehung, die Ernährung, das Freizeitprogramm; das Kochen, den Gefühlshaushalt, die Partnerwahl. Der Grat zwischen Verbesserungswunsch und Obsession ist schmal. «Neuro-Enhancement» hat Konjunktur, privat und im Job, im Aussen wie im Innen. Längst vermessen sich viele Menschen selbst, diverse Apps kontrollieren Puls, Schlaf und Lungenfunktion. Viele greifen zu Drogencocktails, um fitter, schöner, schlauer zu werden. Jeder ist seines Erfolges Schmied – und der Weg dahin fängt schon vor der Geburt an: «Die Toleranz gegenüber dem nicht Perfekten sinkt», sagt Klaus Werle, Autor des Buches «Die Perfektionierer». Etwa gegenüber Müttern von behinderten Kindern – schliesslich, so der Vorwurf, hätten sie ja die Möglichkeit gehabt, das «Defizit» frühzeitig zu erkennen. Der Mensch begreife sich immer mehr als Unternehmen, sagt Werle. Dann werde das Kind ein bedeutsames Investitionsobjekt. «Und das muss früh für den Wettbewerb aufgestellt werden.»

Aus einem Versprechen wird eine Pflicht: besser, schöner, billiger. Früher suchte das Reisebüro den Türkei-Flug und das Hotel aus. Das war etwas teurer, dafür verlor man nicht drei Tage lang Zeit und Nerven bei der Internetrecherche. Früher nahm der Berater der lokalen Bankfiliale die Geldanlagen in die Hand, heute ist selbst schuld, wer sein Geld nicht maximal gewinnbringend investiert. Heute nimmt der Typ des «Maximizers» zu: Er sucht tagelang die günstigste Hose und ist am Ende doch nicht zufrieden – womöglich hätte es doch eine billigere gegeben. Früher hätte er einfach gesagt: Die Hose soll blau sein und 70 Franken kosten. Er sucht, findet, ist zufrieden.

Sinnigerweise sind es gerade auch Krankenkassen, die diesen Trend fördern. Wer ein gesundheitsbewusstes Leben nachweisen kann, wird belohnt. Die deutsche Krankenkasse AOK erarbeitet mit dem Schweizer App-Entwickler Dacadoo ein entsprechendes Modell. Nicht nur wird mithilfe von GPS gemessen, wann und wo der Versicherte joggt oder Fahrrad fährt. Laut AOK-Website zählt auch die Lebensführung. Dazu gehören Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Stresssituationen oder Schlafphasen. Das heisst: Wer gesund lebt und die entsprechenden Daten preisgibt, kostet weniger Geld. Das heisst aber auch: Wer raucht und abends mit der Salamipizza vor dem Fernseher sitzt, zahlt mehr – ebenso wie der renitente Rest, der sich nicht überwachen lassen will. Auch andere Branchen wie Autoversicherungen nutzen «Big Data» und werben mit Rabatten für eine Überwachung. Wie das ARD-Magazin «Panorama» kürzlich berichtete, statten Arbeitgeber in den USA und in Großbritannien ihre Angestellten mit Fitnessarmbändern und Smartwatches aus, um den Lebensstil zu überwachen: Wer nachts durch die Kneipen zieht und bei der Arbeit durchhängt, muss mit Konsequenzen rechnen.

Die Schriftstellerin Juli Zeh warnt vor einer Diktatur der Selbstoptimierung, in der jede Abweichung von einer genormt gesunden Lebensführung bestraft wird. Das Perfide: Wir meinen, unser Leben zu kontrollieren, während wir uns selbst versklaven. Bei Microsoft soll «Work-Life-Blending» die «Work-Life-Balance» ersetzen: Man kann arbeiten, wann und wo man will.

Anderswo trainieren Mitarbeiter zusammen für Firmenläufe und treffen sich abends zum Essen. Das soll die Motivation steigern und die Leistung.

Dass der Mensch das Beste aus sich herausholen will, ist nicht neu. Schon vor mehr als 200 Jahren notierte Johann Wolfgang von Goethe 35 Jahre lang Tag für Tag, wie er mit der Arbeit vorankam, was es zu essen gab oder welche Freundschaften er pflegte. Neu an der Selbstoptimierung ist die Intensität. Dass sie alle Lebensbereiche und alle sozialen Schichten umfasst: «Es sind nicht nur die Leistungseliten, die noch besser werden wollen, auch der Durchschnitts-Mitarbeiter muss an seinen «Personal Skills» feilen», sagt Buchautor Werle.

Grund sei auch die Globalisierung. Früher gab es schlicht weniger Optionen: War der Vater Schuhmacher, wurde es auch der Sohn. Heute kann er DAX-Vorstand werden, Pop-Star oder eine Internetfirma gründen. Und mit den Möglichkeiten ist, vor allem durch die sozialen Netzwerke, die Vergleichbarkeit gewachsen. «Früher traf man die Leute aus einer «Peer-Group» einmal im Jahr beim Klassentreffen. Heute kann man täglich auf Facebook verfolgen, wer befördert worden ist oder den 20-Kilometer-Lauf in 90 Minuten schafft. «Das Wettrüsten verstärkt sich gegenseitig», sagt Werle. Das Problem: Wenn alle sich perfektionieren, erreicht keiner mehr sein Ziel – nämlich aus der Masse herauszuragen.

Gleichzeitig geht vielen Menschen das Gefühl dafür verloren, wer sie sind und was sie wollen. Gerade junge Leute, beobachtet Werle, legen oft einen perfekten Lebenslauf vor, in dem alle Ansprüche von aussen abgehakt seien. «Aber vielen fehlt die innere Leidenschaft.» Denn ihnen werde suggeriert, dass nicht Talent oder Glück entscheidend sind – sondern einzig der Wille. Und von dem profitiert eine ganze Reihe von Wirtschaftszweigen. Da ist etwa die boomende Ratgeberbranche, in der immer mehr Menschen nach Orientierung suchen. Oder die Outdoor-Läden. «Für Hunderte von Euro decken sich Leute mit Produkten ein, mit denen sie den Mount Everest besteigen könnten – um dann im heimischen Wald wandern zu gehen», sagt Werle.

### **Drogen für die Leistung**

In den 1970er Jahren waren Drogen meist dazu da, um sich vom Spiessbürgertum abzugrenzen. «Heute hat sich das Spektrum erweitert», sagt der Psychiater Christoph Middendorf. «Die Leute nehmen sie auch zur Leistungsoptimierung, etwa zur vermeintlichen Verbesserung des Durchhaltevermögens oder der Konzentration.» Statt zu Ausstiegs- werden Drogen zu Einstiegshilfen – für die Leistungsgesellschaft. «Das ersehnte Optimum ist aber nicht unser natürlicher Zustand, also ist der Gebrauch solcher Substanzen auch eine Art Realitätsflucht», sagt Middendorf.

Es gibt gesellschaftlich legitimierte Arten von Neuro-Doping, wie mit Kaffee, Tee oder Alkohol. Aber es spricht sich herum, dass Mittel für bestimmte Erkrankungen wie Ritalin auch der scheinbaren «Selbstoptimierung» dienen können. Über Doping im Freizeitsport weiss Middendorf aus Erfahrung zu berichten: «Was da in den Fitnessstudios an Anabolika unter der Ladentheke vertrieben wird, das ist eine sehr hohe Quote.» Sicher, es gibt erste Anzeichen einer Gegenbewegung: Digital Detox Camps etwa. Nachhaltige Lebensstile. Der Psychiater glaubt, dass in Sachen Selbstoptimierung ein Zenit erreicht ist. Aber: «Das hat die Menschheit angesichts technischer Entwicklungen immer wieder einmal gedacht.»

*Quelle NZZ online vom 03.08.2015 / Autorin Jenni Roth*