

Christoph Augner

Selbstoptimierung ist auch keine Lösung

Schluss mit dem Perfektionswahn

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1232-6

Inhalt

Einleitung	7
Das Phänomen Optimierung	14
Das perfekte Leben – Vorboten der schönen, neuen Welt	14
Die Optimierung des Alltags	18
Motive der Optimierung	39
Folgen der Optimierung	44
Ursachen der Optimierung	52
Die Entstehung des Optimierungskults	52
Erwartungen, Vorbilder, Vergleiche – das Leben der anderen leben	60
Ich, ich, ich – berauscht von der eigenen Bedeutung ..	65
Auswege aus der Optimierungsfalle	71
Das Handwerk der eigenen Seele lernen.	71
Der Wert der Stabilität	76
<i>Entoptimieren</i> – rein in die Komfortzone!	85
Mäßigung – die Wiedererfindung einer Tugend	95
Gefühle nicht zu wichtig nehmen.	100
Die eigenen Werte finden statt sich selbst optimieren	104
Erfolg selbst definieren	112
Ein Leben nach den eigenen Prioritäten.	121
Das Handwerk der eigenen Seele anwenden	131
Anhang	136
Dank	136
Anmerkungen	138
Literatur	146

Einleitung

Sie kennen bestimmt das Grimm'sche Märchen *Tischlein deck dich*. Nach einer Schreinerlehre bekommt der älteste Sohn eines Schneiders einen kleinen Tisch geschenkt. Das Besondere daran: Das unscheinbare Möbelstück verfügt über Zauberkräfte. Mit der Formel „Tischlein deck dich“ biegt es sich augenblicklich unter den herrlichsten Speisen und Getränken.

Alles haben, und das jederzeit. Das ist schon lange kein Märchen mehr. Wir sind es gewohnt, dass Waren und Dienstleistungen uns immer und überall zur Verfügung stehen. Dieser Anspruch macht auch vor uns selbst nicht halt. Wir wollen mehr vom Leben in weniger Zeit, müssen überall das Maximum herausholen. Apps vermessen unseren Körper, zählen unsere Schritte, den Kalorienverbrauch, den Herzschlag. Es werden Zielwerte erfunden, die wir täglich erreichen sollen. Kein Lebensbereich bleibt davon verschont. Wir wollen Gewicht verlieren, den Traumkörper erreichen, der Partner muss perfekt zu uns passen, die Wohnung aussehen wie im Möbelhauskatalog, das Essen ausgewogen und gesund sein. Und immer der Vergleich mit anderen – was machen die? Was haben die gekauft? Wie wohnen die? Was essen die? Bereitwillig folgen wir Trends und Moden, um uns selbst zu verbessern, zu opti-

mieren. Wer rastet, der rostet, heißt es da. Wer stehen bleibt, hat schon verloren. Alles fließt, alles ändert sich – Sie kennen diese Sprüche.

Selbstoptimierung scheint da Sinn zu ergeben, auch für banalste Freizeitaktivitäten wie Spazierengehen oder Laufen.

Es ist noch nicht lange her, an einem lauen Sommerabend im Biergarten, da berichte ich einem Freund meine monatlichen Laufleistungen. 47 Kilometer und zweihundertfünfzig Meter sind es bisher gewesen. Heute 57 Minuten und 22 Sekunden, 10 Kilometer und 832 Meter. Ich erzähle von meinem Monatsziel, durchschnittlichen Pulsschlag, weiteren Körperfunktionen, die irgendwie sportlich relevant zu sein scheinen. „Warum machst du das?“, unterbricht mich schließlich der Freund und sieht mich verständnislos an. „Was meinst du?“ – „Warum misst du das alles? Macht da der Sport noch Spaß?“ Ich versuche eine Erklärung, die Phrasen „wichtig für die Gesundheit“ und „Grundlage für Leistungssteigerung“ fallen. Auf dem Heimweg geht mir die Frage „Warum misst du das alles?“ nicht mehr aus dem Kopf. Ich finde keine nachvollziehbare Begründung.

Die Episode machte nachhaltigen Eindruck auf mich. Nie wieder habe ich beim Laufen Zeit-, Distanz-, Körperfunktionen gemessen. Kein Smartphone, keine Kopfhörer. Laufen ist jetzt wieder einfach: Ich ziehe die Sportschuhe an und laufe los. Keine zwanghafte Überwachung meines Handy-Bildschirms, keine Ablenkungen. Ich sehe, höre und spüre wieder meinen Körper und die Umwelt um

mich herum. Laufen ist ein Erlebnis mit allen Sinnen.

Optimieren ist nicht nur auf Sport und Fitness beschränkt. Berufliche Optimierung ist mittlerweile so alltäglich geworden, dass ihre Folgen sogar Eingang in die Literatur gefunden haben.

Der Autor Michael Krüger schildert in seinem Roman *Vorübergehende*¹, wie ein erfolgreicher Motivationstrainer zufällig auf ein junges Mädchen ohne Geld und Papiere trifft. Ein ungleiches Paar: der gut situierte Coach, der auf den ersten Blick alles erreicht hat; das Mädchen, völlig mittellos, aber auf merkwürdige Weise unendlich reicher. So reich, dass sie sogar noch seine innere Leere füllt. Er nimmt sie bei sich auf, in der Hoffnung, doch noch so etwas wie Lebenssinn zu finden. Seine eigene Karriere hat er optimiert, seine Motivationskünste perfektioniert, so gut, dass er Opfer seiner eigenen Marketinglügen geworden ist. Er hat sich im wahrsten Sinne selbst um sein Leben betrogen. Seine Zeit den falschen Zielen geopfert.

Vorgegebenen Pfaden zu folgen, im Wettbewerb gegen andere bestehen. Keine Frage, das zeugt von beträchtlichen Optimierungskünsten. Doch ist ein auf diese Art erfolgreiches Leben automatisch ein gelungenes oder gar gutes Leben? Folgen wir unseren eigenen Zielen? Oder nur jenen, von denen wir denken, dass wir sie haben sollten?

Die Vorstellung vom Tischlein-deck-dich ist ein starkes Versprechen. Wenn uns jederzeit von allem das Beste zur Verfügung steht, werden wir glücklich.

Und leben zufrieden bis ans Ende unserer Tage. Selbstoptimierung² soll uns dort hinführen: Alle Optionen nutzen, nichts versäumen, überall das Optimum rausholen. Doch dieses Versprechen hält nicht, es ist wirklich nur ein Märchen. „Du kannst alles haben und alles sein“ ist eine Marketingidee, die zum Ziel hat, dass wir Dinge und Dienstleistungen kaufen. Wenn wir ihr folgen, mag das kurz- und mittelfristig angenehm sein. Langfristig zahlen wir einen hohen Preis.

Ich habe im obigen Beispiel geschildert, wie ich begonnen habe, eine harmlose Freizeitaktivität wie das Laufen zu vermessen. Plötzlich wurde ein Wettbewerb daraus, ich verglich mich mit meinen früheren Leistungen, mit anderen. Seit ich es aufgegeben habe, Körperfunktionen und Leistungsdaten zu sammeln, ist der Sport ein schöneres Erlebnis für mich geworden. *Ich glaube, dass das auf viele andere Dinge auch zutrifft.* Denken Sie nur ans Essen: Kalorien zählen, Shakes mit undefinierbarer Konsistenz trinken, die angefangene Mahlzeit beenden, nur weil eine bestimmte Tageszeit überschritten ist – wie viel Genuss bleibt da noch bei der Nahrungsaufnahme? *Selbstoptimierung ist keine Lösung, weil sie die Erlebnisqualität vermindert.*

Selbstoptimierung wiegt uns in Sicherheit. Weil wir etwas messen können, weil andere das Gleiche machen oder weil wir einfach beschäftigt sind, haben wir das Gefühl, dass wir etwas Sinnvolles tun. Doch das Gefühl täuscht. Zu oft verschwenden wir unsere Zeit mit Dingen, die für uns gar nicht so

wichtig sind. Weil wir über unsere Prioritäten nicht nachdenken.

Selbstoptimierung ist keine Lösung, weil sie den Blick auf das Wesentliche verstellt.

Das hat Folgen: Die Zeit, die wir darauf verwenden, kommt nicht mehr zurück. Und Zeit ist unsere wertvollste Ressource, wir sollten sorgsam mit ihr umgehen.

Ich möchte auf den folgenden Seiten Ideen und Impulse dafür geben, wie wir den Teufelskreis der ständigen Optimierung verlassen können. Wie wir aufhören, alles zu messen und nur äußeren und vergleichbaren Zielen nachzujagen. Ein selbstbestimmtes, aber auch verantwortliches Leben zu führen, kann viel mehr bedeuten als ein Streben nach Optimierung, Perfektion, Glück. Anstatt uns an standardisierte Lebensläufe zu halten, möglichst viele Erfahrungen und Episoden aneinanderzureihen, könnten wir unsere eigene, zusammenhängende Lebensgeschichte schreiben.

Keine Sorge: Es kommen jetzt keine maßgeschneiderten Ratschläge, ich therapiere Sie nicht und ich berichte auch nicht vom „Aussteigen“, vom Leben als Einsiedler in Nepal oder als Mönch in Tibet. Keine Expeditionen in die kanadische Wildnis oder zum Südpol. Ich verspreche Ihnen: Wir bleiben am Boden. Seien wir ehrlich: „Aussteigen“ wollen die wenigsten wirklich, ich jedenfalls nicht. Ich möchte hier und jetzt leben, nicht als Einsiedler, sondern mit den Menschen, die mir wichtig sind. Daher möchte ich gemeinsam mit Ihnen einen ande-

ren Weg gehen. Wir können uns der Leistungs- und Vergleichsgesellschaft, in der wir leben, nicht einfach entziehen; aber wir können die Optimierung auf ein vernünftiges Maß beschränken. Dazu möchte ich in diesem Buch einen Begriff einführen, von dem ich glaube, dass er uns helfen kann, das zu erreichen: das *Seelenhandwerk*. Das Seelenhandwerk liefert uns jene Einsichten, die es uns ermöglichen, einen eigenen Weg im Leben zu finden, die eigene Lebensgeschichte zu schreiben – und unabhängiger von Vergleich und Optimierung zu sein. Für seine Entwicklung und Pflege sind wir selbst verantwortlich und auch fähig – jeder von uns.

In einer fragmentierten Welt lohnt es sich, an der *Stabilität eigener Lebensverhältnisse* zu arbeiten, physische und psychische Orte zu schaffen, die Bestand haben. In einer Umgebung, in der Veränderung alles gilt, kann eine Komfortzone die nötige Balance zwischen Stabilität und Fragilität in unserem Leben herstellen. Balance ist das nächste Stichwort: Es gehört zu den jahrtausendealten Weisheiten, dass Extreme vermieden werden sollten und als negativ gesehen werden. Indem wir uns auf alte Tugenden besinnen, wie etwa die *Mäßigung*, ermöglichen wir uns einen inneren Kompass, der uns zeigt, wann es genug ist. Wir suchen nach innerer Wertigkeit, nach dem, was „gut“ ist, und nicht danach, was alles möglich ist. Persönlichkeitsentwicklung findet nicht nur durch Introspektion, durch die ununterbrochene und intensive Beschäftigung mit uns selbst statt, sondern in der Auseinandersetzung mit unserer

Um- und Mitwelt. Erfüllte und nicht erfüllte Wünsche und Sehnsüchte, erlebte Erfolge, intensive Freund- und Partnerschaften, aber auch Kränkungen sind diejenigen Erfahrungen, an denen wir wachsen. Zum Seelenhandwerk gehört es schließlich, Entscheidungen zu treffen, wie ein erfolgreiches und gelungenes Leben für uns aussieht. Es bedeutet, *Prioritäten* zu setzen, sich für etwas zu entscheiden, aber auch, sich gegen so vieles andere zu entscheiden, was ebenfalls möglich wäre.

Doch alles der Reihe nach. Zunächst müssen wir herausfinden, was Optimierung genau ist. Dazu gehört es auch, nach den Ursprüngen des Optimierungskults zu suchen und die negativen Folgen sichtbar zu machen. Erst dann können wir beginnen, Auswege aus dieser Sackgasse zu suchen.