

### Der Weg zum Heil bin ICH! Über Fluch und Segen der Selbstoptimierung

Es gibt auf Youtube, Instagram, Facebook und Co. unzählige Videos und Posts, die Menschen motivieren, das Beste aus sich zu machen. Das Narrativ geht dabei meist so: „Ich hatte früher auch ein ödes Leben, so wie du. Dann habe ich jemand getroffen, der mir gesagt hat, wie ich meine Träume verwirklichen kann. Und jetzt bin ich erfolgreich, reich, glücklich und habe ein tolles Leben.“ Es ist das klassische hässliche-Entlein-Schwan-Motiv, mit dem gearbeitet wird. Und die zentrale Botschaft in all den Erzählungen lautet: „Es liegt an dir, was du aus deinem Leben machst. Du hast es selbst in der Hand.“

DU bist selbst für dein Leben verantwortlich! Das ist die Kernbotschaft aller Selbstoptimierung. Wenn wir von Selbstoptimierung sprechen, sprechen wir von einer Verbesserung der eigenen Lebenssituation, des beruflichen Fortkommens, der Gesundheit, der Beziehungen, der finanziellen Situation und anderem mehr. Menschen erhoffen sich dadurch ein mehr an Glückserfahrungen und ein heileres Dasein.

Dem Bedürfnis nach Selbstoptimierung liegen zwei gesellschaftliche Trends zugrunde: der Individualismus und die starke Leistungsorientierung.

Ging es beim Individualismus ursprünglich um Fragen der Emanzipation von politischer Herrschaft, gesellschaftlicher Konvention und religiöser Autorität, so hat sich in den letzten Jahrzehnten diese Vorstellung massiv gewandelt. Aus der Möglichkeit, sich autonom in der Gesellschaft bewegen zu können, hat sich eine Verpflichtung entwickelt, für alles im Leben selbst verantwortlich sein zu müssen.

Der Begriff „Leistung“ ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Die persönlichen Leistungen des Einzelnen sind oft ausschlaggebend für seine soziale Stellung, sein Ansehen, seinen Erfolg. Vor allem in den Bereichen „Gesundheit & Körperkult“, „beruflicher Erfolg & Karriere“ und „Lebensorientierung“ spielt Selbstoptimierung eine große Rolle. Geht es in den ersten beiden Bereichen vor allem um Themen der Leistungssteigerung und des finanziellen Erfolgs, so spielen im dritten Bereich vor allem ein „Sich-Gut-Fühlen“ und religiös-spirituelle Komponenten eine Rolle. In allen drei Bereichen steht das ICH im Zentrum. Die anderen und das Lebensumfeld kommen kaum in den Blick.

Grundsätzlich ist gegen Selbstoptimierung nichts einzuwenden, denn Menschen strebten schon immer nach einem „besseren“ Leben. Es ist auch Teil religiöser Menschenbildung, dass sich der Mensch bemüht, ein „besserer“ Mensch zu werden und die Welt zu einem „besseren“ Lebensort für alle zu machen.

Problematisch wird Selbstoptimierung dann, wenn sich dabei alles nur mehr um das eigene Ego dreht und man selbst und andere dadurch Schaden nehmen. Menschen geben - oft unbewusst - die Verantwortung für ihre körperliche und seelische Gesundheit an andere ab und folgen bedingungslos und mit großem finanziellen Einsatz deren Ratschlägen. Sie schenken dem zentralen Mantra, „Alles was du wirklich willst, kannst du auch erreichen. Du musst nur die richtigen Dinge richtig tun – dann wird alles gut!“, Glauben. Sie sind bereit, viel Geld und Zeit in ihre Optimierung zu investieren. Was die richtigen Dinge sind und wie man sie richtig tut, das erfahren sie in Seminaren und Workshops, Podcasts und Videos und in unzähligen Ratgebern in Buchform. Der Lifestyle-Coach, die esoterische Lebensberaterin, der Youtube-Influencer oder die Energetikerin ums Eck sind dabei gerne behilflich. Dass auch das Arme, Schwache und Kranke zum Leben gehören und einen eigenständigen Wert besitzen, dass Fehler, Missgeschicke und Nicht-Gelingen wichtige Erfahrungen sind, die Menschen weiterbringen, wird nicht bedacht. Es ist einer der großen blinden Flecken der Selbstoptimierungswelt: Grenzen und Scheitern sind nicht vorgesehen – und wenn es doch vorkommt, dann ist man selber schuld.

Der Hintergrund, warum Menschen solche Angebote überhaupt nutzen, ist meist der, dass im eigenen Leben etwas nicht so gut läuft, dass man unzufrieden ist mit dem Status quo. Manchmal können auch eine richtige „Lebenskrise“ oder eine ernstzunehmende psychische Krankheit dahinterstecken. Wenn sich das Leben mühsam und kompliziert anfühlt, ist man dankbar, wenn es jemanden gibt, der einfache Lösungen anbietet.

Manche glauben, jeder Mensch ist für sein Glück selbst verantwortlich. Was glaubst du?