Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2016)
Heft: 4: Körperkult : Schönheit, Bewegung, Ernährung

Artikel: Selbstoptimierung : jeden Tag ein bisschen besser
Autor: Schuler, Andreas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843032

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jeden Tag ein bisschen besser

[as] Man hört und liest es immer häufiger: Unsere Gesellschaft droht einem Optimierungswahn zu verfallen, der nicht gesund sein kann. Immer mehr Menschen versuchen ihr Verhalten, ihre Arbeitsleistung oder ihren Körper auf irgendeine Art und Weise zu verbessern und zu optimieren. Auch ich gehöre dazu. Doch bin ich deswegen wirklich wahnsinnig?

Zweimal wöchentlich packe ich meine kleine schwarze Sporttasche. Die Handgriffe folgen dabei einem strikten und immer gleichen Ablauf: Zuerst kommen die blauen Hallenschuhe mit den weissen Streifen in die Tasche. Es folgen ein T-Shirt, kurze Socken, frische Unterwäsche, meine Sporthose und zwei säuberlich zusammengelegte Frotteetücher – ein grosses und ein kleines. Den Abschluss bildet eine mit Wasser gefüllte Petflasche. Dann kanns losgehen. Ich mache mich auf den Weg ins Fitnesscenter, wo sich jede Menge Trimmgeräte in den Spiegelwänden verfielfachen. Bereits einige Minuten später erhöht sich meine Atmung. Doch das ist erst der Anfang. Das Ganze steigert sich im Verlauf der folgenden Dreiviertelstunde bis zu jenem Punkt, an dem aus meinem Kopf eine schweissnasse, rot glühende Kugel geworden ist. Begleitet wird die Szenerie von Keuchen und Hecheln. Weshalb ich mir so etwas freiwillig antue? Eine berechtigte Frage. Die Antwort: Ich fühle mich wohl dabei. Es fühlt sich gut an, fit und sportlich zu sein. Und es fühlt sich gut an, fitter aus dem Center hinauszugehen, als man hineingekommen ist. Ich bin also einer jener Menschen, die ihren Körper bewusst und gezielt verbessern wollen. Dazu stehe ich. Und das ist keineswegs unproblematisch. Denn als bekennender Selbstoptimierer läuft man Gefahr, als naives Opfer einer kranken Leistungsgesellschaft zu gelten, das dem Optimierungswahn blindlings in die Falle geht. Oder aber man wird gar für diese Leistungsgesellschaft verantwortlich gemacht und zum Protagonisten einer herzlosen Welt erklärt, in der nur noch das «Grösser, Besser und Schöner» zählt. Einer Welt, in der sich die Gesellschaft langsam aber sicher in eine egoistische und gestresste Masse verwandelt. Wer sich optimiert, ist verdächtig.

Doch woher kommt dieses Misstrauen gegenüber dem Wunsch, sich selbst zu verbessern? Weshalb gelten jene, die besser, fitter oder schöner werden wollen, als gestört oder krank? Liegt dem Ganzen letztlich nur eine diffuse Angst vor einer neuen Entwicklung zugrunde? Bedroht der scheinbar unaufhaltsame Vormarsch der Selbstoptimierer unsere Gesellschaft tatsächlich in ihrem Innersten?

Zunächst einmal gilt es festzuhalten, dass der Wunsch nach einer Vervollkommnung des eigenen Körpers oder der eigenen Leistungsfähigkeit weder der «heutigen Jugend» noch der «heutigen Zeit» angelastet werden kann. Dieses Bedürfnis ist weder spezifisch modern, noch beschränkt es sich auf die Jugend. Bereits die alten Griechen versuchten mit Diäten ihre Gesundheit, mit Leibesübungen ihre Körper und mit moralischen Lehren ihr Verhalten zu verbessern. Wir Selbstoptimierer können also auf eine lange Tradition zurückblicken. Und um zu sehen, dass in dieser Tradition neben jungen auch ältere Menschen stehen, braucht man lediglich die Augen zu öffnen. Auch sie optimieren wild drauflos: ihre Arbeitseffizienz, ihre Ausgeglichenheit, ihre Freizeitgestaltung und vieles mehr. Wer glaubt, im Fitnesscenter gäbe es keine grauen Haare oder kahle Köpfe zu sehen, der war noch nie da. Eines ist also klar: Das Phänomen der Selbstoptimierung ist weder neu, noch betrifft es ausschliesslich die junge Generation. Im Gegenteil. Es erstreckt sich bis weit in die Vergangenheit und verläuft quer durch die gesamte Gesellschaft.

Heisst das also, dass der Wunsch nach einer Verbesserung und Optimierung der eigenen Person etwas völlig Normales ist? Handelt es sich dabei gar um einen urmenschlichen Trieb? Dieser Meinung scheint zumindest der deutsche Philosoph Peter Sloterdijk zu sein. So spricht er von einem angeborenen Streben nach oben, einer «Vertikalspannung», die ihm zufolge jedem Menschen zukommt und ihn letztlich auch ausmacht. Hat Sloterdijk recht damit, dann macht die weit verbreitete Rede vom gefährlichen Optimierungswahn wenig Sinn. Denn wie kann etwas krankhaft und irrwitzig sein, was dem Menschen von Natur aus gegeben ist?

Ist das Problem des sogenannten Optimierungswahns also nichts als die Erfindung einiger hysterischer Kulturpessimisten? Dieser Schluss wäre zu einseitig. Denn es gibt tatsächlich ein gesellschaftliches Problem, das aufs Engste mit dem Bedürfnis nach einer Perfektionierung der eigenen Person zusammenhängt. Allerdings besteht dieses Problem nicht im Wunsch an sich. Gefährlich wird es vielmehr erst dann, wenn es beim Projekt der Selbstverbesserung nicht mehr darum geht, ein klares Ziel zu erreichen, sondern einzig und allein darum, jeden Tag noch «besser» zu werden. Wenn man sich nicht mehr um einen selbst bestimmten Zustand bemüht, sondern nur noch darum, sich stets weiter zu verbessern und zu optimieren – ohne absehbares Ende.

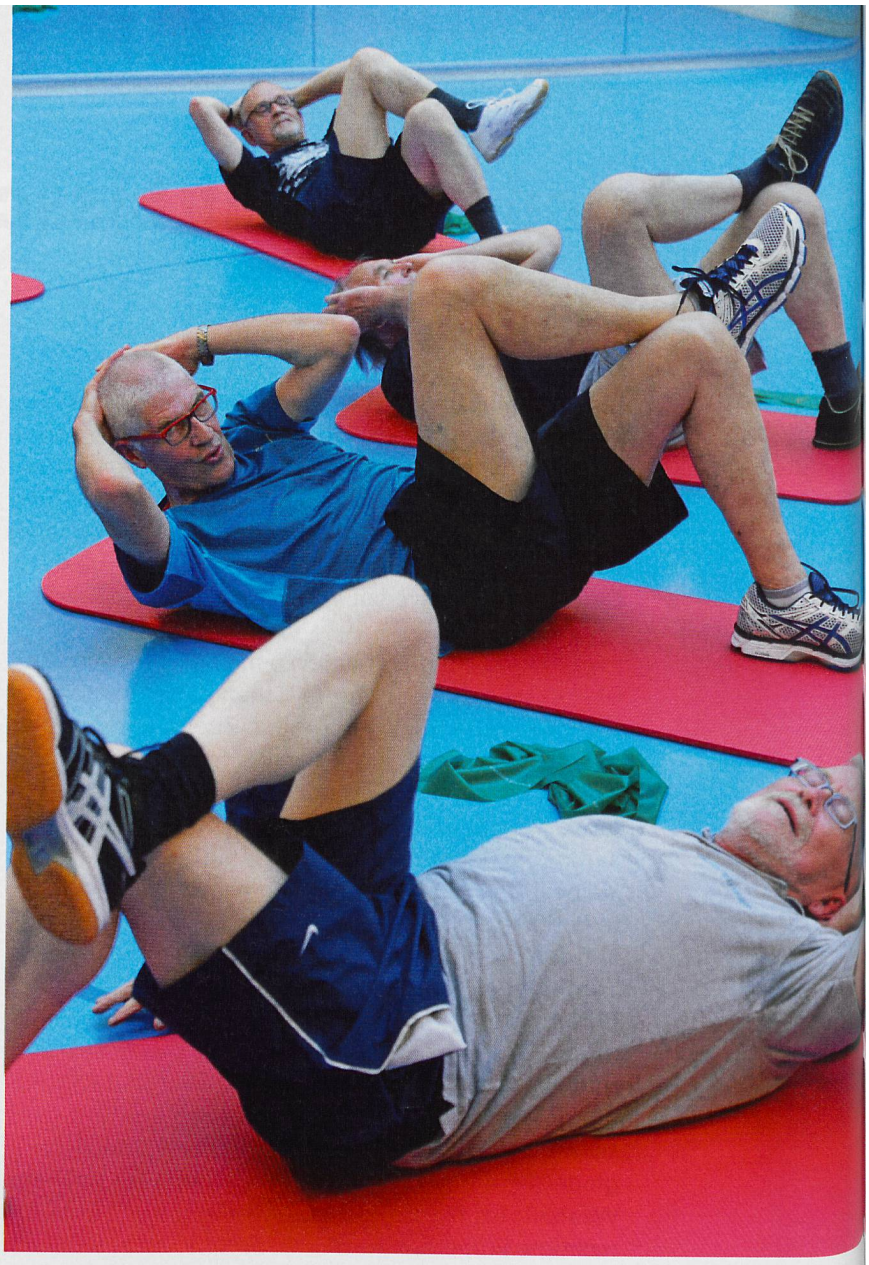
Dann nämlich gibt man sich einem grenzenlosen und inhaltsleeren Vorwärtsstreben hin, das weder zu einem Abschluss zu kommen, noch zufrieden zu stellen vermag.

Die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit ist für viele keine Etappe auf dem Weg zu einem angestrebten Ziel – sie ist das Ziel. Mit anderen Worten: Optimierung wird zum Selbstzweck.

Der Punkt, an dem der harmlose Wunsch nach Selbstverbesserung zum ziel- und sinnlosen Steigerungslauf wird, lässt sich an einem viel diskutierten Beispiel illustrieren: die Optimierung des eigenen Körpers. Auch wenn es komisch klingen mag, aber vielen Fitness-Junkies, Dauersportlern und Kalorienzählern geht es nicht etwa darum, schlank, fit und sportlich zu sein, sie wollen vielmehr noch sportlicher, noch fitter und noch schlanker als am Vortag sein. Die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit ist für sie keine Etappe auf dem Weg zu einem angestrebten Ziel – sie ist das Ziel. Mit anderen Worten: Optimierung wird zum Selbstzweck.

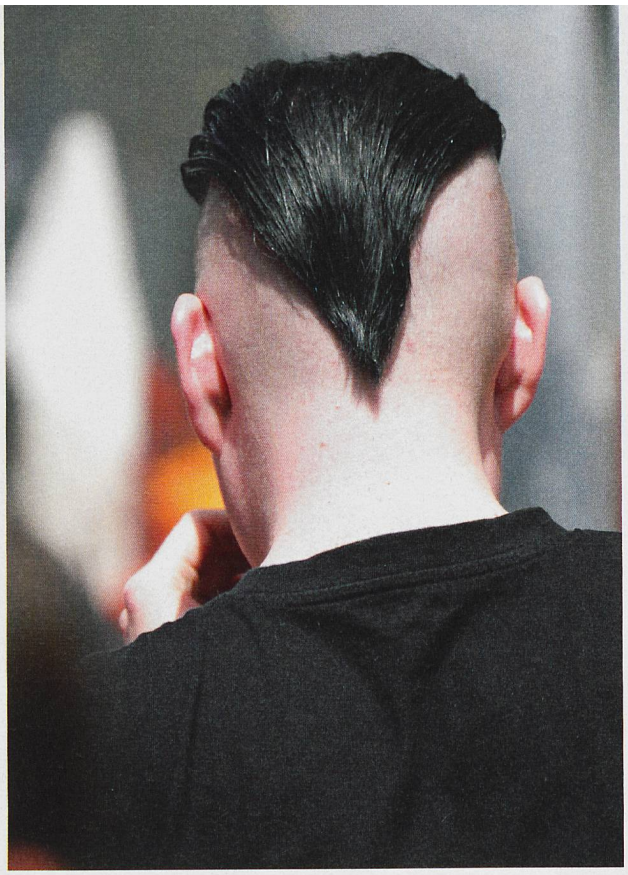
Was folgt, ist ein Wettlauf, den niemand gewinnen kann: Optimieren um des Optimierens willen, bei dem das «Ich von heute» stets mit dem «Ich von gestern» verglichen wird, das es täglich zu übertreffen gilt. Ganz egal welche Steigerung man heute vollbringt, morgen soll man noch weiter kommen. Die vermeintliche Lebensweisheit, der Weg sei das Ziel, wird zu einem Befehl, dem man sich täglich aufs Neue unterwirft. Wer einmal in dieses Hamsterrad geraten ist, wird schliesslich zu einem lebendigen Beispiel für jenen Prototyp des modernen Menschen, den der Schriftsteller Philipp Tingler wie folgt beschreibt: «Er betreibt die Selbstoptimierung als Pflicht, die nicht infrage zu stellen ist.»

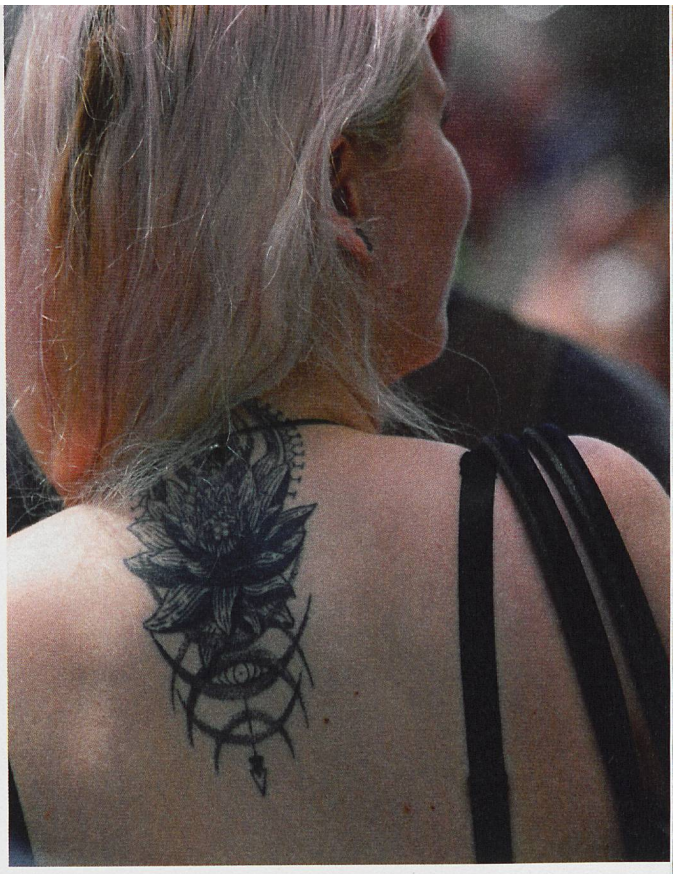
Diese Form der unbedingten und ziellosen Selbstverbesserung ist nicht nur ungesund und stressig, sie nimmt auch vielen Tätigkeiten ihren eigentlichen Wert. Sie verwandelt an sich positive Dinge wie Bewegung oder eine gesunde Ernährung in krankhafte und schädigende Beschäftigungen. Gefährlich wird es, wenn



dieses grenzenlose Streben sämtliche Bereiche des Lebens zu erfassen beginnt. Wenn man jede einzelne Tätigkeit nur noch daran misst, ob man Fortschritte aufzuweisen hat. Dann wird aus dem eigenen Leben ein einziges grosses Optimierungsprojekt. Die Tragik dabei: Durch die selbst auferlegte Pflicht zur ständigen und unablässigen Verbesserung beraubt man sich letztlich jeder Möglichkeit, irgendetwas zu erreichen. Stattdessen findet man sich in einem ewigen Wettlauf wieder, bei dem einem die Ziellinie immer einen Schritt voraus ist. Dieses Streben als die natürliche Folge eines urmenschlichen Drangs nach oben zu bezeichnen, ist ebenso zynisch wie falsch.

Doch wie kann es gelingen, aus diesem aussichtslosen Wettlauf auszusteigen? Gibt es ein Gegenmittel, das diesen Wahn zu stoppen vermag? Ich denke ja. Es geht darum, echte Ziele zu definieren, die für den Einzelnen wertvoll sind. Ziele, die auf dem eigenen Lebensentwurf, bestehend aus eigenen Wünschen, Werten und Ideen, basieren. Nach ihnen gilt es zu streben, an ihnen soll sich das eigene Handeln und Leben ausrichten.





Das ist jedoch nur dann möglich, wenn die Gesellschaft dafür sorgt, dass jeder Einzelne den Raum und die Freiheit erhält, solche Ziele für sich zu entdecken und zu verfolgen. Und hat er sie erreicht, muss ihm auch das Recht zugestanden werden, seinen Erfolg zu geniessen, ohne bereits zu einer weiteren Steigerung angetrieben zu werden. Denn wer seine ganz persönlichen und ohne Druck von aussen gesteckten Ziele erreicht, der hat die Achtung seiner Mitmenschen verdient. Wer jedoch bloss einer Optimierung um des Optimierens willen nachrennt, dem begegnet man mit gutem Grund mit einer gesunden Portion Argwohn und Skepsis.

Und was soll man nun von mir halten, der ich mich zweimal wöchentlich mit meiner schwarzen Sporttasche in Richtung Fitnesscenter aufmache? Geht es mir dabei um meine ganz persönlichen Ziele und mein ganz persönliches Optimum? Geht es mir um das eigene Wohlbefinden und die eigene Vorstellung eines guten, sinnvollen Lebens? Oder folge ich nicht doch eher einer Logik des blinden «Drauflosoptimierens»? Manchmal bin ich mir selbst nicht ganz sicher. Deshalb bin ich jedes Mal froh, wenn es wieder einmal vorkommt, dass meine Tasche mit den Sportschuhen, dem T-Shirt, den Frotteetüchern und der Petflasche unberührt in der Zimmerecke stehen bleibt. Und zwar schlicht deshalb, weil mir in diesem Moment etwas anderes mehr Spass macht. Denn dann bin ich mir wieder sicher: Ich bestimme mein Optimum selbst. Tag für Tag aufs Neue. Zum Glück.

Quellen

- Friedrichs, Julia: «Selbstoptimierung. Das tollere Ich», in: Zeit Online (abgerufen am 15.06.2016).
- Gaschke, Susanne: «Von unserer Obsession, immer perfekt sein zu müssen», in: Die Welt Online (abgerufen am 12.06.2016).
- Sloterdijk, Peter: Du musst dein Leben ändern, Suhrkamp 2009.
- Tingler, Philipp: «Selbstoptimierung als Pflicht. Wie der Geist des Kapitalismus sich verändert», in: Tages-Anzeiger Online (abgerufen am 05.06.2016).
- Werle, Klaus: «Optimierungswahn: Fluchtwege aus der Perfektionsfalle», in: Spiegel Online (abgerufen am 11.06.2016).