

Selbstoptimierung – Wie ich werde, die ich bin

„WAHNSINN, DACHTE MAE. Ich bin im Himmel“. So die ersten beiden Sätze des Romans „The Circle“ von Dave Eggers aus dem Jahr 2014.

Mae hat Glück, denn sie kennt Annie noch aus dem Studium, aus gemeinsamen WG Zeiten. Ohne Annie, davon ist Mae überzeugt, wäre sie nicht da, wo sie am Anfang der Geschichte ist, in dem ultimativen Traumjob bei Circle, einer Firma, die eine Mischung aus Apple, Google und Amazon beschreibt.

Also nicht Selbstoptimierung, sondern Glück bringt Mae auf den weitläufigen Circle Campus (ihres Traumarbeitgebers, wo sie mit Inspirationsbotschaften wie „Träum“ oder „Bringt euch ein“ „Sucht Gemeinschaft“ „Seid innovativ“ oder „Seid fantasievoll“ begrüßt wird. Wir begleiten Mae ein wenig in ihren neuen Alltag. „eine Million Leute, eine Milliarde, wären jetzt furchtbar gern da, wo Mae in diesem Moment angekommen ist, als sie das Atrium betritt, zehn Meter hoch von kalifornischem Licht durchflutet gleicht es einer Kathedrale. Jetzt arbeitet sie für das einzige Unternehmen, das wirklich richtig wichtig ist in der Welt. Die Begrüßung freundlich, die persönlichen Daten schon zu einem Profil abgespeichert und im Aufzug bereits die erste Einladung zur empfohlenen Aktivität des Tages. Um zwölf Uhr könnte Mae lernen, wie sie sich selbst massiert, was sehr nützlich ist, um die Rumpfmuskulatur zur kräftigen, die ja für das lange Sitzen am Bildschirm ein wenig Unterstützung braucht.

Mae betreut Kunden, die sich mit Fragen an das Unternehmen wenden. Ihre Aufgabe ist es ganz auf diese Fragen zu antworten. . Damit Mae und The Circle wissen, ob die Antworten hilfreich und zufriedenstellend waren gibt es dazu noch den Fragebogen, um deren Antwort die Kunden gebeten werden. War diese Antwort hilfreich für Sie? Denn im Verhältnis zum Kunden kann man immer besser werden. Und wer richtig gut ist kann das auch nach außen sichtbar machen, die eigene Begeisterung mit anderen teilen. Und so andere einladen, eine ebenso angenehme und zufriedenstellende Erfahrung zu machen.

Um Teil dieser optimal optimierten Circle Welt zu werden, ist Mae zu vielem bereit, denn die Ideen und die Möglichkeiten, die sie hier für sich entdeckt sind einfach unfassbar gut. Und zugleich zeigt sich im Verlauf der Geschichte auch eine andere, fragwürdige Seite des machtvollen Circle Systems.

Doch nun erst einmal ein herzlicher Dank an Sie, liebe Frau Alisch und an Sie, lieben Herr Westphal, für Ihre Einladung –hier in den Räumen von IOS – Ihnen und Ihren Gästen, meine Sicht auf das Thema Selbstoptimierung vorzustellen, um so am Ende meines Vortrages zu einer Diskussion zu kommen.

Theologie oder besser Religion ist immer auch Erzählung, hier verknüpfen sich Leben und Lebenserfahrung mit Reflexion unter der Annahme, dass wir Menschen uns nicht uns selbst verdanken, sondern bezogen sind auf Gott. Und in christlicher Prägung, der für uns verstehbar und greifbar wird in Jesus Christus.

Die Erzählung von Mae, Annie und all den anderen im Circleuniversum und außerhalb von ihm, bringen auf den Punkt, wie sich Selbstoptimierung zeigen kann. Werde, der Mensch, der Du sein kannst. Für uns The Circle. Werde, die Du sein kannst, um ein wertvoller Teil in einem sinnstiftenden Circle-Ganzen zu werden. Wir wollen dich dabei unterstützen, die zu werden, die du sein kannst.

Diese Erzählung führt mich zu einem Wort, das mir als evangelische Theologin sehr vertraut ist. Es ist ein Adverb, das ausdrückt, dass etwas gleichzeitig schwarz und weiß, gut und schlecht, sinnvoll und zerstörerisch sein kann. Es ist das Wort zugleich.

The Circle ist für mich das Paradigma eines modernen Zugleich- Unternehmens, indem Mae und Annie zugleich Heldinnen und Opfer sind.

Und so ist es aus meiner Perspektive mit allem, was Selbstoptimierung ausmacht. Es ist sinnvoll und fatal; notwendig und gefährlich; evolutionär geboten und menschenfeindlich ZUGLEICH. Und genau das macht es so notwendig wie schwierig zugleich eine angemessene Haltung zur Frage der Selbstoptimierung zu entwickeln. Wer den Roman „The Circle“ gelesen hat wurde Teil einer Welt, in der Mae ein Gesundheitschip implantiert wird, der dem Unternehmen genaue Auskunft über ihre Gesundheitsdaten gibt. Wir lesen von Kameras, denen sich niemand entziehen kann und wir erleben mit, wie Mae bereit ist, vom Gang zur Toilette und weiteren intimen Momenten abgesehen, bereit ist ihr Leben vollkommen transparent zu gestalten. Was bedeutet, dass alles, was sie tut für Interessierte miterlebbar ist.

Soweit der Roman und wie ist die Realität?

Ich wünsche mir so einen Chip, sagte mir eine Projektmanagerin, dann muss ich nicht an jedem neuen Ort, an den mein Beruf mich treibt, jedem Arzt alles von vorn erzählen.

Und ich selbst habe mir für meinen Alltag eine APP heruntergeladen, die es mir möglich macht, wo auch immer mit dem Kopfhörer und meinem Smartphone zu meditieren. Atmen, abschalten, wieder zu mir finden, das ist die Idee. Das Geschäftsmodell ist einfach, die Basisprogramme sind gratis, doch für jeden weiteren Level muss man zahlen. – „In-App-Käufe möglich.“ – Mit dem Zugang gibt es auch wöchentliche Nachrichten, Achtsamkeitsimpulse:

- Kennt jemand von Ihnen diese APP? – Hier ein Beispiel aus den vergangenen Wochen:

Hallo Renate, diese Woche beschäftigen wir uns mit der Kraft der Gedanken. Hierzu gab es im Juni auch einen spannenden Artikel im ZEIT Magazin, den wir dir an dieser Stelle ans Herz legen möchten. In unserem Blog gehen wir der Frage nach warum Sport so wichtig für das Glücklich sein ist. Wir wünschen Dir eine schöne Spätsommerwoche. Und mit eingeblendet:

Wir würden uns freuen, wenn Du auf anliegender Bewertung deutlich machen könntest, wie gut Dir unser Newsletter gefällt. Schenke uns dafür bitte 5 Minuten deiner Zeit. Dein Team

Impuls der Woche Die Kraft der Gedanken:

Unsere innere Einstellung bestimmt maßgeblich unser Verhalten und unsere Erfolge. Positiv zu denken macht uns deshalb zufriedener und leistungsfähiger. Negative Gedanken hingegen behindern uns. Mit der Kraft unserer Gedanken können wir uns für eine lebensbejahende Grundhaltung entscheiden. Darüber hinaus strahlen wir diese positive Einstellung auf unsere Mitmenschen aus, wodurch neue Kräfte im Zusammenleben mobilisiert werden können. Widmen wir uns in dieser Woche der Kraft unserer positiven Gedanken?

Ich gebe dem Team, das diese App erstellt und pflegt, mich auf diesem Weg inspirieren möchte, Recht in der Einschätzung, dass Menschen, die mit sich im reinen sind, ein gesundes Selbstwertgefühl haben und wissen, was sie gut können

eine kraftvollere Ausstrahlung haben und daher eher mit der Einstellung morgens aufstehen: Ich kann etwas tun, ich kann etwas bewirken.

Wir kennen diese Menschen, die ansteckend und kraftvoll wirken und gefühlt enorm viel mehr auf den Weg bringen, als Menschen, die schon am Morgen denken, wann endlich Abend ist. Und zugleich frage ich mich wie genau ich mich der Kraft meiner positiven Gedanken widmen kann? Und wann Autosuggestion sinnvoll ist und wann sie zur Ersatzreligion wird? Und wenn ich mir den Markt der Apps anschau, stelle ich fest, dass ich nicht nur meditieren, atmen und an positiven Gedanken arbeiten kann; ich kann mich darüber hinaus anregen lassen gesund zu essen, mich häufiger an der frischen Luft zu bewegen oder einen anderen Sport zu machen. Ich kann meinen Schlaf aufzeichnen und mich im Wettkampf mit anderen messen, wer die meisten Treppenstufen gegangen ist. Dass ist ganz wunderbar, weil Bewegung wirklich gesund ist und etwas tatsächlich gut tut und zugleich wird sichtbar, dass auch mein Körper ein Geschäftsmodell ist.

Das moderne Individuum – also Sie und ich – weiß, dass die Gegenwart ihm tausend Möglichkeiten bietet. Und es ist entschlossen, aus seinem Dasein das Maximum herauszuholen. Damit das Individuum, also Sie und Ich, seinem Ziel nicht untreu wird und sich selbst entwischt, kontrolliert es sich rund um die Uhr mithilfe seines ganz persönlichen Überwachungstrupps, bestehend aus kleinen Maschinen: Sensoren, die er am Körper trägt, Programmen auf seinem Laptop, Apps auf dem Smartphone. Und wo es Selbstoptimierer dieser Sorte gibt, gibt es auch die, die schon jetzt stöhnen oder in sich hineinlachen und sagen: Ich mach da einfach nicht mit.

Es geht um Kontrolle in einer Zeit, die mit ihren dynamischen und zum Teil unüberschaubaren Veränderungsprozessen und Informationsfluten immer unübersichtlicher wird. Doch hier habe ich die Kontrolle über mich, meinen Körper, meine Zeit. Ich allein habe Macht über mich selbst, mein Selbstwertgefühl und meine Gesundheit, über meine Arbeitsleistung und meinen Wohlstand. Ein Du, ein Gegenüber brauche ich nur noch da, wo es mich stützt, berät, mich coacht, wie ein Trainer und so fördert und mir damit hilft meine Selbstführung zu optimieren.

Das klingt nach Selbsterlösung aus den Zwängen des Lebens, könnte ich als Theologin formulieren, doch so leicht ist es nicht.

Im kommenden Jahr 2017 feiern wir 500 Jahre Reformation. Vor 500 Jahren gab es wie heute ein Konstrukt der Selbstopтимierung. Unsere Frage *heute* lässt sich spitz formulieren: wie kann ich auf dem Markt der Möglichkeiten, die das eine Leben mir bietet, bis ins Alter von 80 oder 90 noch körperlich und geistig fit selbständig und dazu sinnerfüllt und glücklich leben? Wie kann ich dieses eine Leben möglichst umfassend ausschöpfen und optimal bestehen? – Schon hier könnte ich fragen: Wer entscheidet denn am Ende ob mir das Gelingen ist?

Die Frage *vor 500 Jahren* dagegen lautete: wie bekomme ich einen gnädigen Gott. Wie sichere ich mir nach dieser Welt, die eher ein Übergang darstellt, einen Platz im Himmel, einen Platz für die Ewigkeit. Die Antworten der Zeit vor 500 Jahren waren: Durch Gebet und Wallfahrten, durch Spenden und gute Werke war es möglich die zu erwartende Zeit im Jenseits zu optimieren, auf das zur Zeit Martin Luthers alle Heilserwartung ausgerichtet war. Und auch hier zeigte sich, dass alles, was gut gedacht ist, wie beispielsweise eine Wallfahrt oder heute eine Meditations-App oder auch eine Klosteraufenthalt ebenso zum Spielball – sowohl ökonomischer als auch anderer machtvollen Interessen – werden kann.

Gegen die Entfremdung von den christlichen Grundlage Bibel und Glaube hat Martin Luther aufbegehrt und damit einen radikalen Wandel vollzogen
Von/Vor(?) Gott gerechtfertigt zu sein, das heißt: In jedem Moment zu wissen, dass das eigene Leben so wie es ist einen Wert hat, vorbehaltlos ohne zu erbringende Leistung, allein durch den Glauben, um so von jeder Existenzangst befreit zu sein für eine ins Unendliche gehende Lebensgewissheit.

Luther hat dabei eine andere Figur der Gleichzeitigkeit entwickelt.

Ein Christenmensch ist ein freier Herr über alle Dinge und niemand untertan. Ein Christenmensch ist ein dienstbarer Knecht aller Dinge und jedermann untertan. Frei ist der Christenmensch, allein durch den Glauben und nicht durch die Macht und Zugehörigkeit zur Kirche, das war Martin Luthers Kampf gegen eine kirchliche Struktur, die sich verselbstständigt hatte und christliche Wahrheit verknüpft hat mit ökonomischen und machtvollen Interessen.

Und zugleich bedeutet christliche Freiheit nicht allein sich selbst zu dienen, sondern immer auch bezogen zu sein auf die Menschen um mich herum.

Die göttliche Rechtfertigung des Menschen ist das religiöse Symbol für den Gewinn von unbedingtem Selbstvertrauen, von verlässlicher Selbstachtung und Wertschätzung. Göttliche Rechtfertigung bietet dem Selbst ein Gegenüber, das jedoch auf ganz und gar andere Weise Sinn stiftet als wir Menschen es vermögen. So die religiöse Sprache. Wenn ein bedingungslos rechtfertigender Gott existiert, wovon ich ausgehe, hat es ein Mensch nicht mehr nötig sich selbst zu optimieren. Selbst-Optimierung auf die Spitze getrieben bedeutet Anonymität und Individualisierung, die keinem Gegenüber, keinem anderen mehr verpflichtet ist. Wo ich allein, für mein Glück, mein Wohl und mein Leben verantwortlich bin, habe ich kein Vertrauen in ein Du, einen Partner oder Partnerin oder in ein weiter gefasstes soziales System, das mich trägt, wenn ich aus welchen Gründen auch immer nicht dazu fähig bin, Verantwortung für mich zu übernehmen. Anders formuliert, fehlt mir die Liebe, die über das Selbst hinausgeht, die ein Erleben zwischen zwei oder auch mehreren Personen möglich macht. Oder anders, meine Freiheit beinhaltet auch die Verantwortung für andere. Und umgekehrt, die Freiheit des Anderen beinhaltet auch eine Verantwortung für mich.

Die Optimierungspraxis der Gegenwart ist an die Stelle christlicher und auch anderer Glaubenslehren getreten. Nicht im Jenseits, sondern im Diesseits soll das umfassende, gelungene Leben erreicht werden. Nachdem alle Ideologien ausgedient haben, bleibt dem freien Menschen nur noch diese eine große Metaidee: Mach das Beste aus deinem Leben. Und was, wenn es nur das Zweitbeste ist? Was, wenn ich mich falsch entscheide? Wenn ich doch das Praktikum in Mailand hätten machen sollen und nicht das in Lissabon? Was wenn der Liebe wegen umziehen der Karriere schadet? Was wenn ich trotz joggen und gesundem Essen krank werde oder mir beim Joggen das Bein breche?

Und noch einmal aus theologischer oder deutlich(er) pastoraler Sicht gesprochen, nehme ich Worte der Bibel: Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher kommt mir Hilfe?

Woher kommt die Hilfe mit den gelungenen und weniger gelungenen Teilen meines Lebens versöhnt zu sein? Woher die Hilfe mit richtigen und falschen Entscheidungen leben zu können und woher die Hilfe, die mir sagt: Du bist erlöst, frei und wertvoll und damit erst einmal – PUNKT

Im 121 Psalm heißt es weiter: Meine Hilfe kommt von Gott, der Himmel und Erde gemacht hat. Gott also, der außerhalb der Welt steht und zugleich ganz in ihr ist. In jedem Fall eine Kategorie, ein Gegenüber darstellt, dass uns auf andere Weise in unserem Alltag unterbricht als eine App es tut.

Die Figur der Selbst-Optimierung lässt sich auch noch auf andere Weise beschreiben.

Die Ökonomisierung aller gesellschaftlichen Lebensbereiche hat nun(/heute?) das Individuum machtvoll im Griff. Dies lässt sich beschreiben durch das Bild oder den Begriff des unternehmerischen Selbst. Jeder und jede Einzelne in unserer Gesellschaft ist dabei angetrieben von dem Wunsch, kommunikativ anschlussfähig zu bleiben. Wir sind getrieben von der Angst, ohne diese Anpassungsleistung aus der sich über Marktmechanismen assoziierenden Gesellschaft herauszufallen. Aus der Chance zu Bildung und Entwicklung, aus der Möglichkeit ein Leben lang zu lernen und zu wachsen wird der Zwang zu lebenslanger Suche nach Entwicklung, um marktförmig zu bleiben.

Dieses System zeigt sich totalitär und steht unter dem Gebot der permanenten Selbstverbesserung im Zeichen des Marktes. Selbst die Verweigerung, die Regelverletzung, der kritische Einspruch oder Widerstand wird zu einem Teil des Systems, in dem sich auch daraus Wettbewerbsvorteile generieren lassen. Dieses totalitäre System gewährt keinen Ausweg, sondern nur Möglichkeiten der Reaktion. Reagiert werden kann – skizzenhaft überzeichnet – auf dreierlei Typen Die erste Variante lässt sich als Enthusiast/Enthusiastin bezeichnen. Dieser Typus empfindet die Anrufung des unternehmerischen Selbst als Befreiung. Endlich sind sie weg die alten Zöpfe der Trägheit, der bürokratischen Zwänge und langsamen Hierarchien. Individualität, Wahlfreiheit, Kreativität, Selbstverantwortung und Risikobereitschaft sind Begriffe, die sie positiv stimmen. Ein wahrer Enthusiast ist jedoch nicht entspannt in seiner Freiheit; er oder sie fordert. Wer sich nicht entwickelt, wird abgehängt. Wer nicht mitzieht, hat noch nicht verstanden, was die Stunde geschlagen hat.

Während der Enthusiast der Anrufung folgt und zu ihrer Verbreitung beiträgt versucht der Ironiker/die Ironikerin sich in kooperativer Distanz. Sie durchschauen, was gespielt wird und wissen auch, dass es kaum möglich ist, sich diesem Spiel zu entziehen. Dennoch etablieren sie eine Haltung der Distanz. Es ist kein ideologischer

oder politischer Widerstand, der sich hier zeigt. Sie machen mit, tun als wären sie dabei, jedoch in dem Bewusstsein das zu durchschauen und nicht mehr als nötig ist zu tun.

Ganz anders der Melancholiker, die Melancholikerin, sie klagen und verbittern, laut und aggressiv oder und depressiver Verstummung. Mit diesem Typus zeigt sich auch die Wechselwirkung der Reaktionsweisen. Wo smarte und unternehmerisch aktive Selbstoptimierer laut Position beziehen entwickeln sie spürbare Widerstände. Wo Flexibilität verlangt wird verfallen sie in mentale und emotionale Erstarrung. Statt Projekte voranzutreiben, ziehen sie sich zurück oder wettern.

Der gesellschaftliche Wandel findet statt. Die demographische Kurve zeigt einen Bedarf an lange gesunden und qualifizierten Arbeitskräften. Die Forderung nach mehr Selbstverantwortung für die eigene Entwicklung wird immer lauter. Und die Effizienzlogik der digitalen Wirklichkeit tut den Rest.

Also auf ewig gefangen in Selbst-Optimierung und Selbstkontrolle à la The Circle? Ich bleibe bei meinem ZUGLEICH. Dieses Zugleich knüpft an die reformatorische Grundannahme an, dass wir Menschen vor Gott – und das setzte ich wie schon zuvor als (meine) Prämisse voraus – zugleich Sünder als auch Gerechte sind. Das heißt wir sowohl den Frieden lieben als auch zur Gewalt fähig sind. Dass wir – die Menschen - warmherzig und zugewandt und zugleich Selbstbezogen oder gar hasserfüllt sind.

Ein Beispiel hierfür kann der Umgang mit Geflüchteten sein, eine Welle der Hilfsbereitschaft nicht nur Skepsis, mühsamer Alltag und auch abwertende bis hasserfüllte Ausgrenzung entgegensteht.

Dass wir zugleich in der Lage sind Apps zu entwickeln, die kreative Entwicklungen bewirken oder auch destruktiv wirken.

Es sind Momente, in denen das Leben gelingt, in denen wir mit Blick auf uns selbst und auf andere angemessen handeln. Schon in der nächsten Stunde können wir daneben liegen.

Das Kreuz in seiner zugleich horizontalen wie vertikalen Ausrichtung symbolisiert die darin liegende Spannung und ist aus christlicher Perspektive das Symbol für das Aushalten und die Erlösung und Integration.

Durch das ZUGLEICH wird deutlich, dass ein integratives Handeln vor Gott, vor mir selbst und vor und mit den Menschen kein Zustand ist, den wir ein für alle Mal

erreichen können. Vielmehr ist es die Möglichkeit in konkreten, praktischen Gegenwartssituationen einen Stück Himmel auf Erden zu erleben.

Das Individuum ist für sich selbst, die eigene Gesundheit und auch für gute Arbeit oder Weiterbildung zuständig und zugleich sind und bleiben wir Teil eines sozialen Raums, in dem wir Verantwortung füreinander, für Arbeitsbedingungen, für die Umwelt und für die Kultur, in der wir leben miteinander teilen und das zuweilen absichtslos. Das Wort dafür ist Liebe.

Und am Ende von *The Circle*, nachdem Mae aufgestiegen ist an die Spitze des Unternehmens, am Ende der dramatischen Entwicklungen liegt (ihre Freundin?) Annie im Krankenhaus im Koma, ein Bildschirm überwacht ihre Hirntätigkeit, die sich als Farbexplosion zeigt. Mae möchte wissen, was in ihrem Kopf vorgeht. „Es war wirklich zum Verzweifeln, dachte Mae, dieses Nichtwissen. Es war ein Affront, ein Entzug, ihr gegenüber und der Welt gegenüber. ...Die neue Leitung von Circle musste dringend über Annie reden, über die Gedanken, die sie jetzt im Koma dachte. Wieso sollten sie die nicht wissen? Die Welt hatte nichts Geringeres verdient und würde nicht warten.“