

## STUDIO KOMPLEX Folge 24 - Selbstoptimierung forever

<p>Hallo zusammen! Lasst uns doch mal ganz intim diese Folge im Beichtstuhl beginnen: Mit einem Geständnis:</p>	
	<p>FX sakrale Sounds, Kirchenatmo einsprechen: "Sprich, Tochter!"</p>
<p>Ich traue es mich kaum zu sagen, aber bevor ich früh am Morgen die heutige Folge vorbereitet habe ... habe ich noch was anderes gemacht. Ich habe mir den Wecker eine Stunde früher gestellt. Ich habe mich angezogen, bin auf mein Rad gestiegen und ... bin zum Sport gefahren.</p>	<p>verständnisvolles mhm, mhm, mhm des Priesters</p>
	<p>"mhm" stockt. Atmo raus.</p>
<p>Und danach ... hab ich auch noch einen Tee getrunken. Ich hab also quasi sowas wie eine Morgenroutine. Nicht immer, aber häufig. Ich reihe mich damit quasi ein in eine Armada aus #thatgirls.</p>	
	<p>FX Musik plus: how to become "THAT GIRL": wake up early 30 minutes of no phone in the morning journaling workout five times a week</p>

	follow a healthy diet
<p>Menschen, die dir zeigen, wie das perfekte Leben auszusehen hat. Komplette Team Selbstkontrolle, Team Selbstoptimierung, Team Guck-mal-wie-geil-ich-mich-im-Griff-habe.</p> <p>Menschen wie mein Kollege David haben dafür nichts als Verachtung übrig.</p>	
	Ich habe dafür nichts als Verachtung übrig.
<p>Damit ist er nicht allein, der gesamte verdammte mediale Diskurs ist absolut nicht auf meiner selbstoptimierenden Seite. Einmal die Schlagzeilen-Suchmaschine angeworfen, werde ich quasi permanent angeschrien für meinen angeblich neoliberalen, selbstausbeuterischen Lifestyle:</p>	
	<p><a href="#">Hört auf mit der Selbstoptimierung!</a></p> <p>Selbstoptimierung: Gut, besser, schlimmer!</p> <p><a href="#">Wann hören wir endlich auf mit dem ewigen Selbstoptimierungswahn?</a></p>
<p>Wer sich im Jahr 2022 noch jenseits von Sport-Internaten oder FDP-Parteizentralen laut zuzugeben traut, er optimiere sich gerne selbst, kann genauso gut in der Öffentlichkeit Meerschweinchenbabies ertränken</p>	<p>Song liegt drunter, fängt schon bei kleiner Schlagzeilen-Collage an</p>
	FX Sound quiek-quiek-quiek
<p>oder im ICE-Abteil Leberwurstbrot snacken. Die gesellschaftliche Ächtung ist dieselbe. Wer als aufgeklärter, reflektierter homo intellectus noch seine Schritte zählt oder seine Kalorien tracked, der wird schneller durchpathologisiert als seine Smart-Watch den Idealwert ermitteln kann.</p>	

	Zurecht!
... sagt David, und ich will nicht abstreiten, es gibt perverse Auswüchse der Selbstoptimierung. Speziell im Cyberspace. Speziell der bereits genannte #thatgirl-Trend und jede zweite schlecht designete Zitattafel von Motivationscoaches, aber hey,	Musik raus
	Du kannst Menschen, die nicht gut für dich sind, auch im echten Leben entfolgen
äh, ja, oder eben auch digital gar nicht erst folgen halt.	
Denn crazy Extreme gibt es immer, und crazy Extreme sind eben das, was Medien sich am allerliebsten heraussuchen, um die Dramatik in der Analyse irgendwelcher vermeintlichen "Trends" oder "Hypes" zu pushen. Dabei ist Selbstoptimierung - Achtung, wir racen hier extrem leistungsorientiert auf die These zu - überhaupt kein Trend oder Hype im klassischen Sinne, sondern ein ur-menschliches Bedürfnis, das wir brauchen, um glücklich zu sein!	Intro Musik
	<p>die Menschen wollten sich immer schon befreien von einem vorgegebenen göttlichen Schicksal oder natürlichen Gegebenheiten.</p> <p>Celine: Wenn wir uns dem verschließen und nicht weiterlernen wollen in sämtlichen Bereichen des Lebens, dann bleiben wir stehen</p> <p>Sven: Sven: [00:00:46] Ich fühle mich in dieser Welt wohl, weil ich weiß, dass ich [...] es wirklich dann in Richtung perfekt</p>

	gebracht hab
<p>Und ich hab ihn ja auch, diesen Beißreflex, wenn ich sowas höre wie “bloß nicht stehen bleiben”, “alles Richtung perfekt” bringen.</p> <p>Aber auch, weil ich rebellieren und erklären will, dass das per se ganz und gar nichts Schlechtes ist. Sondern wir eher schlecht damit umgehen.</p> <p>Und mit “damit” meine ich Selbstoptimierung als Treibstoff unserer menschlichen Existenz und unseres Fortkommens.</p> <p>Und weil der uns hoffentlich nie ausgeht, kann ja auch aus Erneuerbaren sein, Freunde, lautet die These dieser Folge:</p> <p><b>SELBSTOPTIMIERUNG FOREVER!</b></p>	
	<p>Musik kurz frei für Denkpause:</p> <p>I fell down and started Back up then seal the feeling I'm too unique to kneel</p>
Ich bin Anne-Katrin Eutin und ihr hört Studio komplex.	
<p>Ich bin also Selbstoptimiererin, ich sach, wie's ist. Ich versuche halbwegs häufig, gesund zu essen und mach recht viel Sport und hab, während ich den Satz spreche, den Impuls, zu sagen, “aber echt nicht aus diesen verpönten niederen Motiven, um geil auszusehen oder so!” ...</p> <p>Obwohl das vermutlich halb gelogen wäre. Und obwohl ich mir eigentlich denken sollte “und wenn schon! Wär auch ok!”</p> <p>Aber ich sehe ja auch, dass ich Teil einer Gesellschaft bin und in meinem Aussehen und Auftreten irgendwie auch Repräsentantin für bestimmte</p>	

<p>Ideale bin. Und auch Empfängerin davon.</p> <p>Und irgendwie auch fasziniert bis empfänglich für Phänomene wie Biohacking, was quasi sowas wie die Speerspitze der Selbstoptimierungsbewegung ist.</p>	
	<p>David: Der Bio-Hacker ist, wie der Name fast schon verrät, eine Art Hacker in Sachen Biologie.</p> <p>Lazy Stephan: Bio hab ich nach der 11 abgewählt.</p> <p>David: Konkret geht es beim Bio-Hacking um die Menschliche Biologie. Wie ein Computerhacker, versucht der Biohacker sich ins System "menschlicher Körper" zu hacken. Dafür muss er es verstehen lernen.</p> <p>Lazy Stephan: Ich versteh gar nichts mehr.</p> <p>David: Deshalb bist du auch kein Bio-Hacker. Der Bio-Hacker nutzt sämtliche ihm zur Verfügung stehenden Mitteln, um seinen Körper zu analysieren. Und herauszufinden: Was braucht mein Körper, wann, wie und wie viel davon.</p> <p>Lazy Stephan: Naja, ich esse halt, wenn ich Hunger habe.</p> <p>David: Der Bio-Hacker weiß genau, wie viele Kalorien, Ballaststoffen, Vitamine er wann braucht. Er weiß auch, was er nicht braucht: künstliche Zusatzstoffe, Zucker, schlechte Fette. Zu wenig oder zu viel Schlaf.</p> <p>Lazy Stephan: Zu viel Schlaf?! Ich kann gar nicht genug Schlaf bekommen. Ich bin so oder so morgens komplett am Ende.</p> <p>David:</p>

	<p>Genau das will der Bio-Hacker verhindern. Indem er die richtige Dosis Schlaf findet. So kommen einige bereits mit etwas über 5 Stunden Schlaf aus. Und können somit früher und produktiver in den Tag starten.</p> <p>Lazy Stephan: Das klingt alles irgendwie so... anstrengend. Und auch... traurig.</p> <p>David: Das Gegenteil will der Bio-Hacker erreichen. Indem er seinem Körper genau das gibt, was er braucht, will er zufriedener werden, agiler, wacher, fitter und glücklicher.</p>
<p>Und wer will das bitte nicht???</p> <p>Jetzt habe ich aber ja unterstellt, dass wir immer schon Selbstoptimierer*innen waren. Sonst hätten wir es vermutlich nicht so geschickt vom Affen bis zur sich selbst vernichtenden, aber dafür geile Technologien wie Atomkraft und Raketen nutzenden Spezies geschafft.</p> <p>Stellt sich raus, dass ich so ganz ... auch nicht recht damit hatte.</p>	
	<p>Ich bin Corinna Mühlhausen. Ich bin Trend und Zukunftsforscher. Das heißt, ich beschäftige mich mit dem gesellschaftlichen Wertewandel. Und mit Trends meinen wir jetzt auch nicht Moden oder Hypes, sondern es geht um langfristige Entwicklungen. Und es geht um all das, was Menschen wichtig ist, um ihre Bedürfnisse, um ihre Werte. Und damit beschäftige ich mich, schaue ein bisschen in die Glaskugel. Das heißt, ich versuche zu ergründen, wenn heute Situationen auftreten, sich Bedürfnisse verschieben, was bedeutet das für die Zukunft?</p> <p>Anne: Dann kann ich ja direkt nachfragen. Ist Selbstoptimierung</p>

	<p>denn ein Trend oder ein Hype?</p> <p>Corinna: Ich würde fast sagen, es ist beides. Und zwar spannenderweise, weil der Trend, der hinter oder über der Selbstoptimierung liegt. Das ist wirklich ein Megatrend. Und das ist natürlich der Megatrend Gesundheit. Es ist aber auch der Megatrend Individualisierung. Bzw. Aber auch weil mit Individualisierung. Das klingt immer so vereinzelt, aber wir meinen mit Individualisierung auch die Individualisierung, also das Ich, was eigentlich eine Anschlussfähigkeit sucht und ein Gegenüber sucht. Und all das steckt natürlich in der Selbstoptimierung drin.</p>
<p>Ich würde mich also insofern korrigieren, dass wir uns zwar vielleicht schon immer optimiert haben, aber mutmaßlich gar nicht so bewusst und fokussiert. Den Fokus hat uns ... uppala, anscheinend doch der Neo-Liberalismus beschert?!</p>	
	<p>Wenn wir jetzt mal im deutschsprachigen Kulturraum bleiben, dann ist die Selbstoptimierung dadurch entstanden, dass man uns irgendwann vor Jahrzehnten uns Menschen gesagt hat So was wie "Vollkasko-Mentalität könnt ihr abschreiben, wir Krankenkassen, wir Gesundheitssystem, staatliche Vertreter, Ärztinnen und Ärzte, wir zahlen euch nicht mehr alles, sondern ihr müsst irgendwie auch mal ein bisschen selber gucken, wo ihr bleibt und auch so ein bisschen gucken, dass ihr dazu beiträgt". Das klingt jetzt erstmal so ein bisschen böse, aber wenn wir uns zurückerinnern, dann war das plötzlich so, dass, weiß ich nicht, die Brille nicht mehr verschrieben wurde oder die Zahnreinigung plötzlich zur Selbstzahler Leistung wurde. Und das matchte sich aber ganz gut mit dem Bedürfnis der Menschen selber zu sagen Ja, wie geht es mir denn eigentlich und kann ich nicht auch selber was tun? Und getriggert wurde das Ganze natürlich von einer Informationshoheit, also von</p>

	dem Umstand, dass wir selber die Möglichkeit hatten, uns zu informieren Was ist denn eigentlich gesund und was kann ich denn wirklich tun?
Kontrolle über seinen Körper zu übernehmen also. Zum Beispiel in Form von Fitness-Trackern, Smart Watches und so weiter.	
	Guten Morgen, Anne. Hier kommt dein Health-Update:  Du hast 7,4 Stunden geschlafen und deine Tiefschlafphase zu 87% beendet. Das war fast perfekt. Gestern bist du 6.489 Schritte gegangen und hast drei Fünftel deiner konsumierten Kalorien verbraucht. Gehe den heutigen Tag etwas ruhiger an – deine Herzfrequenz liegt 12% über deinem Durchschnitt. Deine nächste Periode setzt in ca 8 Tagen ein! Bleibe Gesund!
Den kapitalismuskritischen Skeptiker*innen unter euch werden sich jetzt gerade vielleicht die Zehennägel hochgerollt haben, wie weit uns gewinngetriebene Unternehmen schon gebracht haben. Unser Leben zu vermessen zum Beispiel.  Aber Corinna sieht da höchstens eine Mittäterschaft im Optimierungsspiel:	
	nur weil du irgendwie in der Werbung oder in der Kommunikation irgendwas siehst, dann wirst du nicht sagen okay, ich soll Tee trinken, trinke ich jetzt Tee? Sondern es muss einfach immer auf einen fruchtbaren Boden fallen. Und ich glaube, dass sich die Bedürfnisse geändert haben. Und das hat natürlich unheimlich viel mit den Zeiten zu tun, durch die wir jetzt alle gehen.
Ich glaube auch, es wäre zu einfach, zu sagen, wir sind alle nur Opfer der	



<p>Werbe-Industrie, ja.</p> <p>Aber ich glaube auch, dass Sehnsüchte oder Bedürfnisse oder auch das Gefühl von Fehlbarkeiten erst durch gezieltes Marketing geweckt werden können, der schlaue Algorithmus auf Instagram beweist mir das jeden Tag und zeigt mir Tools zum Ausbessern meiner Fehlbarkeiten, die ich vielleicht vorher noch gar nicht kannte.</p> <p>Diese Tools sind aber ja nicht nur klischeehaft die Hantel oder die Botox-Spritze:</p>	
	<p>lebenslanges Lernen, darum geht es ja am Ende des Tages. Und ich finde, das hat nichts immer damit zu tun, sich selbst zu geißeln, sich ständig zu vergleichen, letztendlich auf eine ungesunde Art, das zu tun, sondern am Ende ist das finde ich notwendig, um irgendwie mitzuhalten, um Schritt halten zu können. Ich meine, unsere Welt entwickelt sich so unheimlich schnell. Wenn wir uns dem verschließen und nicht weiterlernen wollen in sämtlichen Bereichen des Lebens, dann bleiben wir stehen und gehören am Ende zu den meckernden alten Leuten auf der Straße, die irgendwie alles verteufeln.</p>
<p>Sagt "Hi" zu Celine, Power-SelbstoptimiererIn und auch gar nicht verlegen drum, das auch so zu benennen. Celine ist sowas wie DIE Linked-In-Influencerin mit 130.000 Followern dort und hat daraus auch ein Unternehmen gegründet, das anderen Unternehmen in ihrem Marketing auf LinkedIn hilft.</p> <p>Selbstoptimierung versteht Celine so:</p>	
	<p>Optimierung nie zum Selbstzweck, sondern immer für die Sache. Das bedeutet, wenn ich mich optimiere, dann fängt das nie mit dem Gedanken an, mich selbst zu optimieren, sondern beispielsweise möchte ich mit unserem Unternehmen unser Unternehmen besser aufstellen, die Produkte besser machen</p>

	<p>und verfolgt dieses Ziel. Und auf diesem Weg merke ich mir fehlen eigentlich Skills in dem und dem Bereich. Und um dieses Ziel zu erreichen, brauche ich bestimmte neue Kenntnisse, fachliches Geld, Soft Skills, die ich mir dann aneigne, aber eigentlich zweckgebunden.</p>
<p>Ok verstehe, das ist aber jetzt ja alles sehr fokussiert auf den Beruf. Optimierst du dich denn auch privat in irgendeiner Form, also zum Beispiel auch Beziehungen oder so?</p>	
	<p>(Anne: Versuchst du auch deine Beziehungen zu optimieren?)</p> <p>Celine: Ja, das auf jeden Fall. Und ich finde, da hängt auch Selbstoptimierung immer ganz stark mit Reflexion zusammen. Weil im ersten Schritt fragst du dich ja Was, was machen, was läuft gerade gut, was läuft nicht so gut? Was können wir ändern? Oder meistens fragt man sich eigentlich immer erst oder fängt man erst an zu optimieren, wenn etwas nicht so gut ist? Und auch da Selbstoptimierung wieder positiv? Weil wenn man davor die Augen verschließen würde, wäre vielleicht auch irgendwie eine Beziehung kaputtgehen und wenn man nicht an sich arbeitet und sich selbst nicht reflektiert. Insofern ist für mich Reflexion eigentlich der erste Schritt und der vielleicht sogar wichtigste Teil hin zur Selbstoptimierung. Weil dann kann man erkennen, was schief läuft und kann das auch besser machen und vielleicht auch so ein bisschen aus dem Nähkästchen zu plaudern. Tatsächlich mache ich extrem wenig im Haushalt, da haben wir eine sehr anti, ich sage mal traditionelle Rollenverteilung. Mein Freund macht verdammt viel und da, bevor es in die Schiefelage gerät, frage ich mich immer selbst und ihnen auch. Hey, wie können wir es besser machen, wie können wir es noch besser aufteilen? Und versuche mich da selbst zu optimieren um da einfach dieser Beziehung auch gerecht zu werden, als das ich genug unterstütze. Und ich</p>

	<p>meine, stell dir mal vor, das würden ich, ich sage mal in vielen Beziehungen, zumindest wenn ich mir meine Freundin manche Freundin anhöre, dann sagen die ja und da lässt der mal das rumstehen und warum kann er es nicht einfach wegräumen? Ich meine, dann hätten die solche Themen nicht, wenn alle da ein bisschen mehr optimieren würden an sich selbst und beide an solchen Themen arbeiten würden.</p> <p>Anne: Gibt ihr das mehr oder weniger Quality Time, die Selbstoptimierung?</p> <p>Celine: Mehr. Mehr Quality Time also. Weil dann hat man vielleicht unnötige Streitgespräche nicht, die man eben nicht braucht, wenn sich einfach mehr an die Regeln gehalten wird und man man besser optimiert hat. Also ich glaube, dass es mehr entlastet, als das es belastet.</p>
<p>Celine meint, sofern man sich nicht im Optimieren per se verliert, sondern das Ziel im Auge behält, das man <i>eigentlich</i> dadurch erreichen will, dann sei das der way to go, auch privat.</p> <p>“Liebe ist Arbeit” klingt zwar irgendwie nicht sexy und irgendwie auch antagonistisch, aber vielleicht ist das auch nur der Knoten in meinem Kopf, weil dass man an Beziehungen besser auch mal arbeitet, das hab ich ja schon 1998 in der Oliver Geißen-Show vermittelt bekommen ...</p>	
	Ausschnitt Oliver Geißen
<p>Selbstoptimierung im Privatleben scheint ja auch das viel gefragtere Ding zu sein: Ich hab mir mal die aktuelle Spiegel-Bestsellerliste angeschaut und allein in den Top Ten sind drei Lebensratgeber. Motivationscoachings boomen und “Sinnfluencer” wie Laura Malina Seiler haben hunderttausende Follower.</p> <p>Wir haben offensichtlich Bock, unser Schicksal selbst in die Hand zu</p>	

<p>nehmen. Und wer jetzt noch meckert, der stelle sich bitte mal vor, wie eine Welt OHNE Selbstoptimierung aussehen würde:</p>	
	<p>Funky Mini-Dialog "Welt ohne Optimierungsdruck"  SOUND: Staubball wird durch Wüste getrieben – you know what i mean!  A Sag mal: willst du das mal mit deinen Bauch...  B Nö, nö, nö. Kann ja auch so bleiben!  A Jahh.. geht auch.  B Und wenn du mal einfach mehr...  A Alter: nein! Wirklich nicht!  B Dann lassen wir es. Also so insgesamt.  A Mhmmm – Couch?  B Jo...</p>
<p>Irgendwie auch ne triste Dystopie, oder?</p>	
<p>Ich würde euch jetzt gerne noch jemanden vorstellen:</p>	
	<p>ich bin Dagmar Fenner, Professorin für Philosophie, also Titularprofessorin an der Universität Basel, und unterrichte an verschiedenen deutschen Universitäten, unter anderem in Tübingen.</p>
<p>Dagmar Fenner ist Ethikerin, beschäftigt sich also damit, was gutes und schlechtes menschliches Handeln ist. Wir haben sie am Anfang des Podcasts schon mal kurz gehört:</p>	
	<p>Selbstoptimierung lässt sich auch als Ausdruck des Strebens nach Autonomie und Selbstbestimmung deuten. Also die Menschen wollten sich immer schon befreien von einem vorgegebenen göttlichen Schicksal oder natürlichen Gegebenheiten. Und im Prinzip ist es auch ein Antrieb zu jeglicher kulturellen Weiterentwicklung, also dass die Menschen</p>

	eben nicht zufrieden sind damit, wie sie sind.
Wer weiß, wo wir sonst heute ständen, ganz ehrlich?!	
	<p><i>SLACKER VOR ERFINDUNG DES RADES</i></p> <p>A uff... Das mit dem Laufen..</p> <p>B Ja... Anstrengend!</p> <p>A yaaaah... und wenn man jetzt so was Rundes hätte...</p> <p>B Was ... Rollendes?</p> <p>A Mhmmhh... dann würden wir auf einem Gerät mit diesem Rundem, Rollendem...</p> <p>B hmmm....schneller und entspannter unterwegs sein?</p> <p>A Jup!</p> <p>B jajaja..... aber wer soll das bauen?</p> <p>A Puhhhh.... Brauch man auch eigentlich nicht!</p> <p>B Jup!</p>

<p>Dagmar Fenner hat auch ein ganzes Buch zur Selbstoptimierung geschrieben, "Selbstoptimierung und Enhancement".</p> <p>Und Dagmar Fenner ist jetzt echt kein Selbstoptimierungsultra. Immer dann, wenn es entweder gesundheitsgefährdend oder in irgendeiner Form diskriminierend wird - Rassismus, Klassismus, Sexismus und so weiter - sagt sie als Ethikerin natürlich: Da ist eine moralisch noch vertretbare Grenze überschritten.</p> <p>Aber sie ärgert sich über die gängige Kritik an der Selbstoptimierung -</p>	
	<p>Selbstoptimierung ist neoliberal-verblendete, kapitalismusgetriebene Selbstausbeutung, die uns irgendwann alle zu kalten, gefühllosen Cyborgs mutieren lässt.</p>
<p>Weil Selbstoptimierung genauso Emanzipation und Individualisierung bedeuten kann und Menschen Kontrolle gibt über ihr Leben.</p> <p>Der freie Wille zu Selbstoptimierungsentscheidungen wird Menschen aber gerne abgesprochen - weil bei der Kritik an Selbstoptimierung implizit immer davon ausgegangen wird, Menschen trafen diese Optimierungsentscheidungen nur anhand äußerer Einflüsse, z.B. Schönheitsnormen.</p>	
	<p>Es ist aber grundsätzlich sehr schwierig zu unterscheiden, was ist intrinsisch, was ist extrinsische. Pauschal lässt sich das kaum beantworten. Also auf der gesellschaftlichen Ebene sind das hochkomplexe kulturelle Entwicklungsprozesse, wo man nicht genau unterscheiden kann, was kommt von innen, von den Menschen selbst und was kommt von außen?</p>
<p>Und das ist dann ja auch noch mal individuell total unterschiedlich:</p>	
	<p>das sind dann so diese Digital Natives, die berichten, dass sie durch ein spielerisches Experimentieren mit verschiedenen</p>

	<p>Technologien wirklich zu einem gesteigerten Körpererleben kommen oder auch zu einer bewussteren Lebensweise. Wo hingegen im Kontrast dazu dann ältere Tester, die so etwas ausprobieren, also Smartwatches oder was auch immer. Die erleben dann eher Entfremdung und Zwanghaftigkeit, machen tendenziell eher negative Erfahrungen und das liest man dann im Feuilleton.</p>
<p>Hör ich hier subtil noch mal eine Medienkritik raus ...? Stelle mir grad vor, wie so ein alter, weißer Feuilleton-Journalist nicht etwa eine Fitness-App testet, wo kämen wir da hin!, sich aber natürlich trotzdem abfällig über diesen Untergang des Abendlandes echauffiert:</p>	
	<p>Es ist Ausdruck ihrer zur Schau getragenen Geckenhaftigkeit, mit der vornehmlich jüngere Zeitgenossen oder muss ich sagen "ZeitgenossInnen"?!?!?! - mit der vornehmlich jüngere Zeitgenossen ihre bis an den Rand des Ertragbaren ästhetisch entstellten Technologie-Exzesse bewerben. Ihre sogenannten "Gadgets" sollen stets das Mehr befördern. Mehr Salubrität, mehr Raffinesse, mehr Flinkheit, mehr Glückseligkeit. Doch wird jedem bei bloß oberflächlicher Betrachtung klar: Wer eine "App" benötigt, um sich auch nur am Rand seiner individuellen Eudaimonia zu wähnen, sollte sich lieber zum Buch greifen.</p>
<p>Dagmar Fenners stabilster Punkt kommt aber noch, was die Kritik an der Kritik betrifft:</p>	

	<p>Selbst wenn die Deutung zutrifft, dass man dann die Symptome des kapitalistischen Wirtschaftssystems bekämpft. Denn es wäre ja viel rationaler, wenn man die gesellschaftliche und ökonomische Fehlentwicklung selbst bekämpfen würde. Also das heißt zum Beispiel die Ökonomisierung der Lebenswelt, die ausbeuterischen Arbeitsbedingungen mit steigenden Leistungsgrenzen oder auch das Konkurrenzverhältnis zwischen den Menschen.</p>
	<p>Shark Tank - Washed Up</p> <p>*instrumental part mit "mhmmm" freistehend*</p>
<p>Und DAS war für den Knoten in meinem Kopf schon eine wesentliche Lockerung.</p> <p>Weil KLAR finde ich ekelhaft normierte Schönheitsideale und High-Performer-Logik jetzt auch nicht mega geil, aber ist doch ein klassischer Fall von</p>	
	<p>"Don't blame the player, blame the game!"</p>
<p>Ich glaube, ein bisschen liegt das Problem auch daran, dass wir bisher nicht richtig festgehalten haben, was Selbstoptimierung überhaupt ist. So als klassische Definition. Für Corinna Mühlhausen hat das nämlich nicht mal per se was mit Leistung zu tun:</p>	
	<p>Medial wird immer so getan, als sei das etwas, was immer nur der Performer macht und das ist ja völliger Quatsch. Also ich kann ja auch wirklich ein sehr ich kann sehr, sehr bei mir sein und nicht nur auf Leistung schauen und kann trotzdem sagen, ich möchte etwas für mich tun. Und die Menschen sagen eigentlich zu 95 %, dass sie etwas tun, um sich selbst, ihren Körper, Geist und Seele zu optimieren. Nur wird das halt</p>



	weniger ausgewalzt und es geht immer darum, dass da so ein Bild gezeichnet wird von so klassisch irgendwie junge Menschen, die einfach sich total verausgaben und gerade sportlich da sehr, sehr stark unter. Und ich glaube, dass das einfach ein medial falsch vermitteltes Bild ist.
Was ich gerne mache in so einer Situation, in der so ein bisschen Verwirrung aufkommt um Definitionen und Interpretationen - ich schieb's aufs Team ab:	
	<b>Typologie der Selbstoptimierer nee lieber doch Definition</b>
Und was ich gerne in so einer Situation mache, wenn auch das Team absolut keine Hilfe ist - dann ruf ich noch jemand Schlaues an:	
	mein Name ist Judith Braun. Ich bin Psychologin. Ich schreibe unter anderem den Psychologie Blog Psychophilie. Außerdem bin ich als Autorin für Perspective Daily tätig und ähm. Ja, ich habe die letzten fünf Jahre im Silicon Valley gewohnt und bin jetzt wieder zurück in Deutschland und bin gerade dabei, mich hier einzuleben.
Judith beschäftigt sich schon ziemlich lange mit dem Thema Selbstoptimierung. Und, finally, definiert sie ...	
	Als einen Prozess. Also, dass man sich einfach ein Ziel setzt und versucht, darauf hinzuarbeiten und dann unterwegs immer wieder den Fortschritt überprüft.
Bumm. So simpel wie gut. Das beinhaltet nicht per se Leistungssteigerung oder irgendwelche Normen, aber beschreibt ziemlich klar, was der Mensch da tut bei dieser Selbstoptimierung.	

<p>Judith hat sich in vielen Blogeinträgen an der Selbstoptimierung abgearbeitet, wenn man so will, und sie hat sich ein ziemlich differenziertes Bild gemacht.</p> <p>Sie lässt zum Beispiel nicht gelten, Selbstoptimierung sei per se egozentrisch:</p>	
	<p>das kann ja auch den Vorteil haben, dass man für andere dann sozusagen besser ist. Zum Beispiel, wenn mein Ziel ist, effizienter zu werden. Und dann hilft mir das ja auch, dass ich mehr Zeit für andere Bereiche meines Lebens habe. Also diesen Kritikpunkt. <del>Der. Ja, ich finde den.</del> Den kann man eben ignorieren. Oder? Man heißt ja auch nicht immer nur, dass man sich für sich selbst verbessert, sondern auch für andere Menschen. Oder wenn man sich jetzt eben, wenn ein Selbstoptimierung Stil ist, dass man im Alltag umweltfreundlicher handelt, dann ist das ja auch nicht mehr egoistisch</p>
<p>Judith hat das dann auch mal im Selbstversuch getestet, nämlich indem sie versucht hat, eine Lerche zu werden:</p>	
	<p>Unter Lerchen versteht man neben dem Singvogel auch einen gewissen Chronotypen. Klassischer Weise unterscheidet man Menschen in zwei verschiedene Chronotypen. Die Eule geht spät ins Bett und schläft bis in die Puppen. Lerchen sind dagegen Frühaufsteher und direkt sehr leistungsfähig. Das wollte auch Judith werden.</p>
<p>Hat sie nicht glücklich gemacht. Hat sie irgendwann todes-genervt. Hat sie</p>	

<p>müde gemacht und gestresst. Es war für sie irgendwann vor allem eine zusätzliche Aufgabe, für die sie eigentlich keine Zeit hatte.</p>	
	<p>gerade mit den ganzen Lockdown, es war ja auch die Gesellschaft auch so ein bisschen zweigeteilt, dass es in mehrererlei Hinsicht aber auch, es gab ja viele Leute, die hatten plötzlich einfach mehr Zeit und konnten irgendwie anfangen, Brot zu backen oder die Wohnung zu verschönern, während ich auf der anderen Seite versucht habe, irgendwie ein bisschen was zu arbeiten, während ich die Kinder zu Hause betreut habe und dann ist es, gab es für mich einfach diesen zusätzlichen Druck, wo ich gedacht hab, das könnte ich jetzt gar nicht leisten. Und da habe ich das noch mal gesehen, wie sehr Selbstoptimierung auch einfach von den zeitlichen Ressourcen abhängt, die man gerade zur Verfügung hat. Also das ist auch ein Stückweit ja Luxus sein kann.</p>
<p>Die arme Judith hat natürlich auch im Epizentrum der Selbstoptimierung, im Silicon Valley, gearbeitet. Aber fairerweise muss man für den toxischen Vergleich mit anderen ja auch nur Instagram oder TikTok öffnen und nicht mal mehr vor die Haustür gehen ...</p> <p>Und Judith macht ja leider auch einen validen Punkt GEGEN mein Selbstoptimierungs-Hochhalten: In einer Zeit, in der immer noch am liebsten die perfekt kuratierte Version des eigenen Lebens nach außen getragen wird, da kann der Vergleich mit anderen umso stressiger ausfallen.</p> <p>In einem zugegebenermaßen besonders extremen Leistungsumfeld hat das Sven Hannawald erlebt.</p>	
	<p>Sven: Ich glaube, dass jeder seine innere Stimme hat und jeder die Stimme hört, nur ignoriert, weil rechts und links die Leute es auch machen. man aber trotzdem weitermacht, weil der Trend rechts und links natürlich in eine Richtung geht, man irgendwo</p>

	auch dazugehören möchte, um nicht aufzufallen, um vielleicht auch nicht als Verlierer des Lebens dazu zu erscheinen. Das sind alles so Dinge. Es wird aber in Zukunft noch schlimmer werden.
Eieieieiei.Jetzt kommen wir hier an einem ganz kritischen Punkt für Selbstoptimierungsfreundinnen wie mich.  Zuerst sollte ich aber vielleicht meinen Endgegner hier noch vorstellen - sind ja jetzt vielleicht nicht <i>nur</i> Wintersport-Enthusiast*innen unter uns:	
	Vorstellung Sven Hannawald
Sven Hannawald war also DER Star der Skispringer-Szene. Einer Szene, die physisch wie psychisch unter extremem Leistungsdruck steht:  "Jedes Kilo fliegt mit", heißt es, und gleichzeitig sollen die Sportler*innen möglichst stark sein. Sven Hannawald hat zu seiner aktiven Zeit bei einer Körpergröße von 1,84 m 64 kg gewogen.  Die mentale Belastung - na ja, muss ich euch nicht erzählen, ihr habt sicher mal schon so eine Skisprung-Schanze gesehen. Ich krieg ungelogen nur vom Zugucken Herz-Rhythmus-Störungen.  Bei Sven Hannawald als erster Gewinner der kompletten Vierschanzen-Tournee waren die Erwartungen dann natürlich noch mal ein Level fetter - und irgendwann ging es nicht mehr. Was sich 2001 schon angebahnt hat, ist drei Jahre später in einem Burn Out gemündet.	
	Sven: bei meinem täglichen Tun habe ich mir nie Gedanken gemacht, was mich dann auch erfolgreich gemacht hat. Ich habe zwar gemerkt okay, wenn ich jetzt weiter arbeite oder für mich selber mich weiter optimieren, wenn wir beim Thema schon bleiben. Und alle anderen haben eigentlich auch Freizeit und Ruhe. Dann werde ich auf einmal noch erfolgreicher. Und

	<p>dass diese Rechnung irgendwann nicht aufgeht, weil der Körper ja einfach dann trotzdem am Ende auch so ein Ausgleich braucht, das habe ich nicht so auf dem Schirm gehabt, aber die Rechnung kam natürlich dann unweigerlich, die ich dann auch irgendwo nicht mehr händeln konnte.</p> <p>Sven: Und wenn bei einem Perfektionisten die Leistungen schlechter werden, dann kriegt er die Krise versucht mehr zu tun. Das ging aber nicht, weil der Körper einfach schlapp ist und somit kommt dann irgendwann mal auch so eine gewisse Unruhe dazu, wo du wirklich selber nicht mehr weiß, was eigentlich gut für dich ist, obwohl du schon gedacht hast. Ich bin auf dem richtigen Weg. Und dieses kirre werden endet natürlich dann erst verzweifelt im Psychischen. Ja, ja, wirklich. Auch Zeiten, wo man ja teilweise auch mehr mehr Tränen in die Augen hat als als alles andere. Und das zeigt einen dann auf den körperlichen Zustand.</p> <p>Sven: als ich 2004 mich rausgenommen habe, komplett körperlich zusammengebrochen sind. Mit Heul-Attacken, mit mit Alpträumen, mit schweißgebadet aufwachen. Also wirklich so ein kompletter Zusammenbruch und das der Unterschied war, wo es dann wirklich auch nicht mehr ging</p>
	nachdenkliche/melancholische Musik
<p>Das bringt mich natürlich zum Nachdenken. Weil ich hier merke, es geht nicht konkret um irgendwelche absurden neo-liberalen Ideale, die wir halt überdenken muss wie Reichtum, Schönheit und Konsum - auch wenn man sicherlich überdenken <i>könnte</i>, wie wir Leistungssport betreiben und unter welchen Anforderungen Spitzensportler*innen stehen.</p> <p>Aber Svens Geschichte spiegelt ja auch wider, dass dieses Perfektionsstreben <i>selbst</i> extrem hofiert wird in unserer Gesellschaft, oder</p>	

<p>zumindest zu seiner aktiven Zeit. Und dass man selbst darüber völlig aus den Augen verlieren kann, was einem eigentlich noch gut tut und was man da gerade noch für sich selbst macht.</p>	
	<p>Man sagt das so gerne: Das Leben ist im Fluss und es muss sich alles verändern. Aber das ist eben nur die halbe Wahrheit. Das Leben besteht aus Veränderung. Ja, keine Frage. Aber es besteht eben auch ganz wichtig aus Stabilität, aus Dingen, die sich nicht verändern. Alles Dinge, die uns Sicherheit geben, die uns Halt geben. Ich habe das in meinem Buch genannt, so die Komfortzone, die braucht, braucht jeder von uns, damit er eben auf Ziele auch hinarbeiten kann. Sinnvollerweise. Bei der Selbstoptimierung vergessen wir ein bisschen sozusagen, was jetzt Zweck ist und was das Ziel ist. Und das läuft dann ein bisschen aus dem Ruder.</p>
<p>Sagt Christoph Augner. Der ist Arbeits- und Organisationspsychologe und Autor von Büchern wie</p>	
	<p>In der Ruhe liegt die Kraft</p>
<p>oder</p>	
	<p>Selbstoptimierung ist auch keine Lösung</p>
<p>Ihr Füchse könnt euch denken: Er ist nicht auf unserer Seite. Ich hab's ja noch versucht zu Anfang unseres Gesprächs:</p>	
	<p>Anne: Ich würde gleich mal loslegen, nachdem ich dich eingeppegelt habe und das heißt dann du kannst mir einfach erzählen, was du gefrühstückt hast? Das ist die Standardfrage.</p> <p>Christoph: Gefrühstückt habe ich heute gar nichts. Es gab</p>

	<p>nur schwarzen Kaffee. Aber das ist mein Ziel, meine tägliche Routine</p> <p>Anne: Das hört sich ja fast nach selbst optimierten Biohacker Intervall Fasten an!</p> <p>Christoph: Hört sich so an, ist es aber nicht.</p>
<p>Ja ok, nen Versuch war's wert.</p> <p>Christophs These ist also, dass wir vor lauter Selbstoptimierung völlig aus den Augen verlieren, was uns eigentlich glücklich macht. Was eigentlich unser Ziel ist. Also das, was die Gründerin und selbstbewusste Selbstoptimiererin Celine zu Anfang eigentlich vehement negiert hat.</p> <p>Ja, steht wohl Aussage gegen Aussage ...?</p>	
	<p>Krimi-Setting, erschöpfte Stimme</p> <p>“Wem soll ich noch glauben? Wem KANN ich noch glauben?”</p>
<p>Na ja, das müssen wir ja noch nicht jetzt entscheiden. Wir sind ja noch nicht am Ziel. A propos Ziel nicht aus den Augen verlieren und so.</p> <p>Christoph hat auch eine etwas andere Definition von Selbstoptimierung:</p>	
	<p>Selbstoptimierung ist im Endeffekt eine Ideologie, die darauf abzielt, Verbesserungen in allen Lebensbereichen zu erzielen. Kommt ursprünglich aus der Betriebswirtschaft und hat Ende des 19. Jahrhunderts mit dem Beginn der Massenproduktion eigentlich Strahlkraft gewonnen. Man hat sich schon Gedanken darüber gemacht, was Arbeiter am besten essen, wie viel sie essen und was genau sie essen, wie lange sie schlafen sollen, dass sie besonders effizient arbeiten können. Und das hört sich</p>

	schon so ein bisschen an, wie wir die Selbstoptimierung auch heute verstehen.
Ideologie nennt er es also gleich, so so ...  Das finde ich ein bisschen krass, muss ich sagen, denn Ideologie bedeutet ja	
	Weltanschauungen, die vorgeben, für alle gesellschaftlichen Probleme die richtige Lösung zu haben.  *Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung”
Und ich denke nicht, dass Selbstoptimierung dafür herhalten kann und sollte. Es wie Judith als Prozess zur Zielerreichung oder wie Dagmar Fenner als Symptom für ein bestimmtes System, einen bestimmten Werte-Apparat zu sehen, das erscheint mir dann doch wesentlich logischer, trotz der Geschichte von Sven Hannawald.  Denn wenn ich noch mal drüber nachdenke, dann gäbe es das Abfeiern von Selbstoptimierung im sportlichen Kontext ja nicht ohne das System Leistungssport dahinter. Hach, kompliziert hier heute.  Christophs Gedanken, dass wir aber wirklich auch Ruhe und Komfortzonen und Stabilität brauchen, den verstehe ich natürlich.	
	Auftritt nochmal der Lazy Slacker, die sich sehr freuen, quasi alles richtig zu machen, indem sie nichts machen
Aber seht ihr, es kann halt immer in die Extreme gehen!  Es gibt die absoluten Hänger, nicht cool, und es gibt die absoluten Perfektionisten wie Sven Hannawald, auch nicht cool, weil sie sich schnell mal kaputt machen.	



<p>Die sehr schmerzlich erfahren müssen, dass man selbst einen perfekt optimierten Körper nie völlig unter Kontrolle hat. Und here we go, da macht Christoph noch einen guten Punkt:</p>	
	<p>Optimierung gibt uns Orientierung und Gedankenkontrolle. Sie zeigt uns ja auch ein Stück weit. Was habe ich sozusagen in der Hand? Da ist vielleicht die Gefahr, dass gerade so Gesundheitsthemen da wird sozusagen suggeriert, dass wir eigentlich alles in der Hand haben, was leider nicht der Fall ist mit dem perfektem Körper.</p>
<p>Wir können so gesund leben, wie wir wollen, wenn wir Krebs kriegen, kriegen wir Krebs. Und sterben höchstwahrscheinlich daran. Außer, die sich immer weiter optimierende Medizin rettet uns ...?</p>	
	<p>Ja, stimmt. Wir können natürlich Krankheiten heilen. Wir können versuchen, uns sozusagen einen Körper zu schaffen, dass wir gesund leben und alles ist möglich. Aber letztlich haben wir ja auch in den letzten zwei, zweieinhalb Jahren gesehen, wie begrenzt eigentlich dann auch unsere Möglichkeiten sind, wenn es wirklich mal hart auf hart kommt. An die Pandemie, wo es leider nicht so war, dass es so schnell ging mit dem ewigen Leben und mit einer Therapie und einem Medikament, das alles gelöst hat.</p>
<p>Und das Fiese daran ist, dass Gesundheit im Gegensatz zu Schönheit oder Reichtum oder so nicht mal ein Ideal ist, das in irgendeiner Form verpönt ist. Ein Ideal, an dem wir statt der Selbstoptimierung lieber mal Kritik walten lassen sollten.</p> <p>Kann ich jetzt einpacken? Ist Selbstoptimierung doch nur Selbstzweck?</p>	
<p>(kurze Denkpause für neues Kapitel)</p>	<p>Am I a slacker? (Oh no) Give me an answer (oh no, no, no, no, no)</p>

<p>Ich denke, Selbstzweck ist es vielleicht nicht unbedingt, aber es kann uns einer Illusion aussetzen. Weil wir eben nie die volle Kontrolle über Dinge haben und diese Grenzen umso schmerzlicher bewusst werden, je mehr man sie pusht.</p> <p>Oder je mehr sie gepusht werden - denn hier möchte ich gerne noch mal zu dem Aspekt kommen, den die Psychologin Judith Braun aus dem Silicon Valley angesprochen hatte: Wie ihre selbstoptimierende, hausrenovierende und bananenbrotbackende Bubble sie gestresst hat:</p>	
	<p>Ja, dieser diffuse Druck, der da irgendwie dadurch entsteht, weil man das Gefühl hat, ich sehe es überall. Alle scheinen irgendwie besser zurechtzukommen als ich. Die können sogar noch ihre Häuser renovieren, während ich hier im Chaos untergehe. Genau. Weiß natürlich auch nicht, wie viel wirklich die Leute das dann auch gemacht haben.</p>
<p>Na ja, sie hat halt schon recht, wir sind halt soziale Wesen und vergleichen uns eh permanent. Und wenn man selbst eben power-selbstoptimierend durchs Leben läuft und das dann vielleicht auch noch sehr nach Außen trägt, dann verschiebt das natürlich auch den normativen Raum in so ein Power-Leistungslevel potenziell.</p>	
	<p>eine Sache, die die, die wirklich schwierig ist, ist, dass mit diesen ganzen Möglichkeiten zur Selbstoptimierung, die wir, die wir jetzt haben, es gibt ja einfach so viele Apps und Anleitungen im Internet, dass es schon fast sozusagen erwartet wird. Und die Kehrseite ist eben, wenn jemand irgendwie in irgendeinem Bereich Probleme hat oder da sage ich mal, hinter seinen Möglichkeiten zurückbleibt, dann wird es ja dann auch schnell auf die Person zurückgeführt, also dass sie eben selbst schuld ist, weil sie ja alle Möglichkeiten hätte, sich da zu verbessern.</p>
<p>Ja, und als ich Celine, die LinkedIn-Influencerin und Gründerin, nach ihrer Meinung dazu gefragt habe, da haut sie schon ziemlich exakt in diese</p>	

Kerbe:	
	<p>ich stelle jetzt vielleicht mal eine These in Raum und sagt, dass die Leute, die das stresst, eigentlich mit vielen Themen unzufrieden sind, aber nicht gewillt sind, die Arbeit und den harten Weg der Optimierung zu gehen, um das besser zu machen. Und deswegen fühlen sie sich gestresst von Leuten, die nämlich ihre Dinge und Probleme und Störfaktoren in die Hand nehmen. Und das ist am Ende ist das ja wie mit dem Abnehmen. Ich glaube, das ist so die ekligste Selbstoptimierung und das habe ich auch nur zweimal in meinem Leben gemacht, weil Abnehmen, das finde ich ganz furchtbar. Und trotzdem war das dann vielleicht zu dem Zeitpunkt mein Ziel und ich habe mich nicht wohl gefühlt und habe das dann gemacht. Und ich glaube, Leute, die so was stresst, wenn andere Leute abnehmen, die sind vielleicht einfach nur selbst unzufrieden, sind aber nicht bereit, selber diesen Weg zu gehen.</p>
<p>Hmmmm und ich weiß wirklich nicht, ob ich die These so unterschreiben würde, sag ich mal so. Weil ganz eventuell Menschen ja nicht alle auch 5 Kilo weniger wiegen wollen, sondern einfach keinen Bock haben, über jedes Stöckchen zu springen, dass die Werbeindustrie oder die Medien oder wer auch immer ihnen inhält.</p> <p>Oder, ganz steile These meinerseits, mit dem Status Quo auch ganz happy sind und trotzdem einfach genervt sind, wenn bestimmte Ideale so promoted werden.</p> <p>Ihr merkt es vielleicht: Am Ende kommen wir aber eben immer wieder bei den Idealen an, nach denen wir optimieren - nicht bei der Selbstoptimierung an und für sich. Also! →</p>	
	Don't blame the player, blame the game.

<p>Corinna Mühlhausen, die Trendforscherin, die sieht das ähnlich:</p>	
	<p>ich glaube nicht, dass es die Selbstoptimierung ist, die den Druck aufbaut, sondern es ist die Gesellschaft selbst mit ihren Normen und mit ihrer, mit ihrem normativen Ideal, ja Ideal. Und die Selbstoptimierung ist ja quasi das Vehikel, mit dem Menschen versuchen, sich diesen Idealen anzunähern. Und ich glaube, wir müssen an der Stelle die Kritik dann auch walten lassen.</p>
<p>Und natürlich kann es aber sein, dass notorische Selbstoptimierung uns mal aus den Augen verlieren lässt, was wir damit eigentlich bezwecken und ob uns das gerade mal glücklich macht, wie Christoph Augner kritisiert hat. Und das viele Menschen auch nicht darüber nachdenken, was das mit ihrem Umfeld macht, wenn sie so perfekt durch-kuratiert Ausschnitte aus ihrem Leben teilen, die eben nur Ausschnitte und nicht die ganze Wahrheit sind.</p> <p>Gerade wenn man selbst hart an sich rumoptimiert und Opfer dafür bringt, gibt es ja die Tendenz, das missionarisch auch anderen auferlegen zu wollen. Ich mein jetzt nicht Kreuzritter, sondern eher Fitness-Ultras oder Elektro-Enthusiast*innen oder einfach all die Menschen, die über ihre neue Passion ein extremes Mitteilungsbedürfnis entwickeln.</p> <p>Oder halt "Leistungsträgerinnen und -träger", wie Sven Hannawald, der aber gelernt hat, sich und andere davon frei zu machen, sagt er:</p>	
	<p>Sven: Ich glaube, dass da viel Druck raus geht, wenn alle drum herum das Gefühl haben, dass jeder machen darf, was er möchte und dann danach eben nicht kategorisiert wird in Schlafwandler oder Superheld, sondern dass man wirklich auch merkt, dass das so wie, so wie, wie breitflächig man sich heute auch gestalten und ausleben</p>

	kann, dass man auch sein Leben so breitflächig leben darf.
Aber da hat Corinna Mühlhausen gute Neuigkeiten für uns - die Selbstoptimierung von vor zehn Jahren ist nämlich längst nicht mehr die von heute. Schließlich ändern sich ja auch unsere Werte im Laufe der Jahre:	
	2012 ging es viel mehr, viel mehr. Jetzt wirst du vielleicht lachen, aber ich glaube, es geht vielmehr um einen optimalen Körper. Und es ging viel mehr um die äußere Hülle und was wir im Moment sehen. Und da haben wir jetzt jetzt gerade in nach der Pandemie noch mal genauer hingehört und haben gefragt Was ist denn eigentlich Gesundheit für dich? Und da ist eine Gleichung aufgemacht worden, die so stark noch niemals zuvor genannt wurde. Und wir fragen wirklich schon seit vielen Jahren, eigentlich seit Jahrzehnten fragen wir die Menschen Was ist denn für dich Gesundheit? Und das ist immer ähnlich. Das ist natürlich das persönliche Wohlfühl, das ist Fitness und Leistungsfähigkeit. Das ist auch und das auch stärker nach der Pandemie die Abwesenheit von Krankheit. Was aber einen echten Boom nach vorne gemacht hat, ist die Gleichung Gesundheit ist ein Synonym für eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Das heißt, diese ganzheitliche Gesundheit, das holistische, das ist jetzt etwas, was in den letzten Jahren, in den letzten Monaten sehr viel stärker geworden ist. Und das ist, glaube ich, auch gekommen, um zu bleiben.
Oder um es in geistreichen Memes auf Instagram auszudrücken:	

	<p>2012: "So kriegst du den perfekten Bikini-Body"</p> <p>2022: "Jeder Body ist ein Bikini Body"</p>
<p>Und es wird sogar noch besser: Denn während sie diese Entwicklung, also Selbstop Optimierung hin zu "ich höre auf meinen Körper und tu dem Gutes und trinke dafür Weizen gras-Shakes und schreibe Tagebuch" und so weiter, als <b>Selbstop Optimierung 2.0</b> beschreibt, gibt sie uns sogar schon einen Ausblick auf <b>Selbstop Optimierung 3.0!</b></p>	
	<p>ich glaube, dass wir auch in eine Phase kommen, wo wir wieder mehr miteinander machen und wo Selbstop Optimierung irgendwie eher so eine Wir Optimierung ist. Also dass man Dinge zusammen erlebt und dass man versteht, dass wir alleine als Einzelpersonen, als einzelne Kommunen, als einzelne Bundesländer, als einzelne Staaten wirklich zu schwach sind und dass wir jetzt eine Aufgabe vor uns haben, also nach diesen ganzen Stapel Krisen, durch die wir ja alle gemeinsam durchgehen, dass wir einfach jetzt mit dem Klimawandel, mit der Klimakrise etwas haben, wo wir merken, ja, wir müssen Hand in Hand gehen. Und das wird sich, glaube ich, auch auf diesen Bereich der Selbstop Optimierung übertragen lassen.</p>
<p>Hach, was eine schöne Utopie, oder? Dann hätten wir auch das Problem mit diesem elenden gesellschaftlichen Druck nicht mehr, oder?</p>	
	<p>"Hey, wenn du dir diesen fetten SUV kaufen willst, mach doch, für mich wär das ja nix, aber you do you and I do me, wir gehen da Hand in Hand"</p>

<p>Ah nee. Doch irgendwie kacke in Zeiten des Klimawandels, das Problem lösen wir wohl nicht - aber sollten wir vermutlich auch gar nicht. Bestimmte Ideale sind gut und wichtig und ja, nach denen sollten wir uns auch alle optimieren, wenn wir vielleicht doch noch ein paar mehr Jahrzehnte auf dieser Erde überleben wollen.</p> <p>Und ich glaube, Selbstoptimierung hilft uns dabei. Passt auf, Corinna hat nämlich gerade auch eine neue Trendstudie im Gange, mit einem eigenen Kapitel zum Thema Selbstoptimierung. Die kommt erst nächstes Jahr raus, aber ...</p>	
	<p>was ich schon sagen kann, ist, wir haben zum Beispiel auch gefragt: Ist Selbstoptimierung eigentlich noch das richtige Wort für diesen Trend? Und das ist ganz klar Da gibt es Menschen, die sagen Ja, klar ist Selbstoptimierung. Es gibt aber auch ganz viele Menschen, die sagen, die Selbstoptimierung ist eigentlich was ganz anderes geworden, nämlich Achtsamkeit. Und andere, die sagen Für mich ist Selbstoptimierung ganz klar Selbstwirksamkeit. Also wenn ich das Gefühl habe, dass ich selber Herr oder Frau meiner, meines Gesundheitssystems bin, meinen meine, mein Wohlfühl und meine Gesundheit irgendwie selber beeinflussen kann und eben nicht mich ausgeliefert fühle, dann ist das für mich auch Selbstoptimierung</p>
	<p>Musik rein: Ganzo - Happy Feet</p>
<p>Ich glaube, das ist ein ziemlich wichtiger Punkt. Auch wenn der mich eben eigentlich noch total runtergezogen hat im Gespräch mit Christoph Augner: weil es eben auch extrem schrecklich sein kann, wenn man hardcore an sich rumoptimiert und einem dann doch was passiert, was</p>	

<p>man null beeinflussen kann, eine schlimme Krankheit zum Beispiel.</p> <p>Aber was ist die Alternative? Es einfach sein lassen? “Ach, den Klimawandel, den kann <i>ich</i> eh nicht mehr aufhalten, also fahr ich mit Vollgas in meinem Porsche Cayenne dem Untergang entgegen”? Wir BRAUCHEN ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, sonst setzt sich niemand mehr ein für Veränderungen, die in unserer momentanen Situation aber einfach mal lebensnotwendig sind.</p> <p>Ich glaub, ich hab die Lösung, wie wir hier alle, na ja zumindest fast alle, glücklich rausgehen: Wir optimieren die Selbstoptimierung! Indem wir sie einfach umbenennen! In Selbstwirksamkeit! Genius! Klingt auch gar nicht mehr so neo-liberal!</p> <p>Oder, auch ganz geil ist der Begriff “moralisches Enhancement”, den Dagmar Fenner in ihrem Buch auch behandelt hat, also sowas wie moralische Menschenoptimierung auf pharmazeutischer oder genetischer Ebene</p>	
	<p>Es gibt noch Ideen eines moralischen Enhancements, also zum Beispiel. Das klingt jetzt etwas absurd, dass man eine Fleischintoleranz als Ziel setzt, also durch Medikamente oder auch genetisches Enhancement. Oder dass man Menschen mit kleinerer Körpergröße züchtet, damit sie einen kleineren ökologischen Fußabdruck haben.</p>
<p>Halleluja, okay. Nee, das will ich dann doch nicht. Mit dieser dunklen, kleinen Science Fiction-Dystopie bleibt mir nur die Hoffnung, dass aus Selbst- nie Fremdoptimierung wird. Und brutal wie’s ist, lass ich euch mit dieser Dystopie jetzt allein.</p> <p>Aber wir können natürlich trotzdem noch diskutieren darüber, per Mail an <a href="mailto:studiokomplex@hr.de">studiokomplex@hr.de</a> oder per DM bei Twitter oder Instagram. Vielen</p>	



Dank fürs Zuhören! Lasst mir gern auch Feedback da, weil, you know, ich will für euch echt auch nur die beste Version meiner selbst sein und dieses Podcasts herstellen, und dafür. brauch. ich. euch! Und Agata Pietrzik, Anna Meinecke, David Ahlf und Johannes Sassenroth in der Redaktion. Danke euch! Danke Kora Bender fürs Optimieren der Soundqualität, Felix Leichum und Nico Spahn für die optimierte optische Illusion unserer selbst und dem Hessischen Rundfunk fürs Mutterschiff-Sein. Ich bin Anne-Katrin Eutin, macht's gut, perfekt muss nicht, echt!