



»Wir folgen unerreichbaren Zielen – und wissen das auch«

ULRICH BRÖCKLING

ist Professor für Soziologie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Das selbstoptimierte Leben folgt dem Motto: Wer einen Traum hat, kann alles schaffen, was er will. Dabei haben wir scheinbar alle Freiheiten: Schließlich ist es allein unsere Entscheidung, ob wir unseren Körper im Pilates-Kurs geschmeidig halten, per Fernschule das Business-Englisch aufpolieren oder einen Workshop für gewaltfreie Kommunikation belegen.

Trotzdem widerstrebt es mir, diese Freiheit zu bejubeln. Denn mit welchen Sätzen kommentieren wir unsere Fortbildungen? „Ich seh das als Investition in die Zukunft.“ „Ich glaube, da gibt’s echten Bedarf.“ „Vielleicht habe ich da eine Marktlücke entdeckt.“ Wir reden über uns selbst nicht wie über Menschen, sondern wie über eine Firma. Kein Zufall.

Wir – Sie, Ihre Nachbarin, Ihre Kollegen, ich – wir sollen uns wie Unternehmer verhalten. So lautet die Forderung. Und genau das ist auch der Kerngedanke, der hinter dem allgegenwärtigen Trend zur Selbstoptimierung steckt.

Dafür bezahlen wir mit permanenter Anstrengung und permanenter Konkurrenz. Selbstoptimierung ist nicht das Streben aller nach Glück, sondern der neue Kampf jeder gegen jeden. Ich muss immer eine Fortbildung weiter sein als der Kollege im Büro nebenan.

Wenn wir gewinnen, muss aber auch einer verlieren. Und wenn jeder seines Glückes Schmied ist, dann ist auch jeder selbst für sein Unglück verantwortlich. Für Arbeitslosigkeit, Mozzarella-Arme oder fehlende „Soft Skills“. Was für ein Pech – da hat eben einer nicht hart genug an sich gearbeitet, die falschen Cremes benutzt oder kein Geld für den Plastischen Chirurgen. Hinter dem kuscheligen Ruf nach Selbstfindung und Selbstverwirklichung lauert eine Welt, die mit ungeheurer Härte über uns urteilt.

Haben Sie schon einmal durch einen der vielen Erfolgs- und Management-Ratgeber auf den Bestsellerlisten geblättert? Solche Bücher liefern die „Job Description“ für den neuen unternehmerischen Menschen, sie alle stecken voller Forderungen, die

niemand erfüllen kann. Wir sollen unser Leben kalkulieren wie ein Manager, permanent begeistert und motiviert sein und jeden Tag ein Feuerwerk an Ideen zünden. Der unternehmerische Mensch ist kühl wie Mr. Spock, smart wie Apple-Chef Steve Jobs und kreativ wie Pablo Picasso. Gleichzeitig.

Hinter diesen Zielen rennen wir her – und wissen, dass wir sie nie erreichen werden. Das Projekt der Selbstoptimierung ist ein Projekt des Scheiterns. Es ist fast logisch, dass die Depression zur Krankheit unserer Zeit wurde, dass sich so viele Menschen ausgebrannt fühlen, nicht mehr weiter können. Das unternehmerische Selbst ist auch das erschöpfte Selbst.

„Pimp my Ride“ hieß eine Fernseh-Sendung, in der schrottreife Autos zu PS-Monstern aufgemotzt wurden. Genauso behandeln wir uns selbst. Wir „pimpen“ uns zu Tode. Aber wir haben auch keine andere Wahl. Denn das Rennen, in dem wir mitfahren, hat längst begonnen.

Sperriges Wort, doch
Selbstoptimierung wird vielfach
erwartet. Bringt sie uns
wirklich weiter? Zwei Meinungen

Fluch



»Wenn Selbstoptimierung heißt, das Beste aus sich rauszuholen, bin ich dafür«

HEIDI REIMER

arbeitet seit Jahren als Coach und ist Inhaberin der Münchner Akademie für Business Coaching

Kommt der Affe zur Eule und guckt traurig: „Die Krokodile sagen, ich brauche ein Coaching. Wenn ich nicht bald schwimmen lerne, schmeißen sie mich raus.“ Mit diesem Witz kann man erklären, was Selbstoptimierung bedeutet. Jeder merkt sofort: Die Krokodile und der Affe passen nicht zusammen. Denn es geht nicht um Defizite und Fehler und darum, sie Stück für Stück zu beheben. Doch worum geht es?

Eine neue Klientin kommt zu mir. Sie ist Mitte 30 und arbeitet als Führungskraft – ich merke gleich: Diese Frau hat Potenzial. Sie denkt schnell, kann komplizierte Sachverhalte auf den Punkt bringen. Und, das Wichtigste: Sie kann heikle Dinge offen ansprechen. In großen Firmen ist das selten. Dort läuft es wie im Märchen von des Kaisers neuen Kleidern. Meine Klientin ähnelt dem Mädchen am Straßenrand, das ausspricht, was alle denken: „Aber er hat ja gar nichts an!“ Sie ist aufmerksam, schnell, direkt, ehrlich, kommunikationsstark.

Ihre Chefs haben sie aber aus einem anderen Grund zu mir geschickt. Sie meinten: „Unsere junge Kollegin muss lernen, zurückzustecken und sich gegenüber älteren Kollegen angemessen zu verhalten.“ Sie sprechen die Sprache der Krokodile.

Selbstoptimierung heißt für mich nicht, dem gesellschaftlichen Druck nach Leistung und Jugend nachzugeben. Sondern: auf die eigenen Fähigkeiten zu achten. Was fällt mir leicht? Was gelingt mir mühelos? Welche Spiele konnte ich als Kind stundenlang spielen, ohne zu ermüden? Viele Menschen haben sich diese Fragen noch nie gestellt. Jeder trägt Schätze in sich. Aber nur wenige haben den Mut, die auch zu heben.

Selbstoptimierung ist eine innere Haltung. Neugierig sein auf mich selbst. Auf meine unentdeckten Talente. Und im nächsten Schritt einen Platz in der Firma oder im Leben suchen, wo ich diese Talente besser einbringen kann. Nach meiner Erfahrung fallen beide Schritte deutlich leichter, wenn einen jemand unterstützt. Das können Freunde sein,

Kollegen, Vorgesetzte – oder ein Coach. Auch der Affe in dem Witz könnte einen Coach gebrauchen; der würde ihm nicht das Schwimmen beibringen. Er würde ihm empfehlen, sich einen Job im Urwald zu suchen. Einen Job, bei dem man Klettern muss.

Wer nur an seinen Defiziten arbeitet, geht einen langen, mühsamen Weg, auf dem sich Erfolge nur langsam einstellen – und manchmal gar nicht. Wer aber seine Talente fördert, erlebt etwas völlig anderes. Man spürt plötzlich seine eigenen Ressourcen. Und das fühlt sich an wie frisch verliebt. Verliebt in das Leben.

Übrigens: Selbstoptimierung ist nicht egoistisch. Eine 64-jährige Frau macht eine Fortbildung in EDV und Buchhaltung, weil sie sich ehrenamtlich um die Finanzen eines Kinderprojekts kümmern will. Sie weiß, dass sie gut rechnen und planen kann. Sie tut etwas für sich – und kann dadurch etwas für andere tun. Wenn das Selbstoptimierung bedeutet, bin ich unbedingt dafür.

oder Segen?