

Der Trend zur Selbstoptimierung – Oder bin ich doch okay, so wie ich bin?

Franz Landerl: Seit Jahren ist ein zunehmender gesellschaftlicher Trend zur Selbstoptimierung wahrnehmbar. Wieso suchen wir ständig nach einer besseren Version von uns selbst?

Günther Bliem: Ich bin mir gar nicht so sicher, ob wir wirklich nach einer besseren Version von uns selbst suchen, oder nicht vielmehr nach innerer Sicherheit. Je höher meine innerpsychischen Unsicherheiten und Ängste, desto mehr bin ich gezwungen diese zu kompensieren. Dies geschieht dann durch Kontrollversuche.

Franz Landerl: Sie verstehen also aktuelle Trends der Selbstoptimierung wie Körper- und Fitness-Tracking via Apps und Smartwatches oder dergleichen primär als innere Kontrollversuche?

Günther Bliem: Zweifelsohne. Zentrales Moment des Selbstoptimierungsvorgangs ist ja der Rückkopplungsprozess, an dem ich den Erfolg festmache. Also das Feedback, welches ich über mich bekomme, beziehungsweise welches ich eventuell sogar beeinflussen kann. Es ist ein großer Unterschied, ob ich das Feedback aus Interesse über mein reales aktuelles "Sein", im Sinne von "So bin ich", suche. Also beispielsweise wissen will, wie schnell ich gerade laufen kann. Oder ich beginne das Feedback als Kontroll- und Veränderungsmöglichkeit hinsichtlich meines unzufriedenen "Seins" beziehungsweise eines gedanklichen "Soll/Muss", im Sinne von "So sollte/müsste ich sein", begreife. Das Feedback wird dann zu einem Spiegel den ich über meine eigenen Handlungen, wie Trainingspläne, oder Kontrolle der Nahrungsaufnahme bis hin zu Operationen, selbst beeinflussen zu versuche. Es geht also dann zunehmend nicht mehr um ein Interesse an mir selbst, sondern um den Wunsch einem gedanklichen Selbstbild zu entsprechen.

Franz Landerl: Und das ist schlecht?

Günther Bliem: Nein, nein, so würde ich das nicht sagen. Dies ist grundsätzlich in der menschlichen Entwicklung nichts Schlechtes, oder historisch gesehen etwas Neues. Es stellt sich lediglich die Frage, ob das Ausmaß und die teilweise entstehenden Zwänge zur Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft neue Entwicklungen darstellen. Zu beobachten ist beispielsweise eine rasante Entwicklung in der Art der Selbstoptimierung. Mittlerweile geht es nicht mehr nur um sportliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Fitness, oder die durch körperliche Aktivitäten ausgeschütteten Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin. Es geht auch um die Erzeugung eines neuen Selbstbildes hinsichtlich eines besseren Lebens, Glück, erfolgreich sein zu müssen, oder auch ein optimal entspanntes Leben führen zu müssen. Entspannung beispielsweise, als Form von aktiver Selbstoptimierung, ist ein Widerspruch in sich selbst und steht in einem starken Gegensatz zum ursprünglichen Leistungsgedanken der Selbstoptimierung.

Bei Selbstoptimierung geht es zunehmend weniger um eine Auseinandersetzung mit der Realität beziehungsweise einer Verbesserung dieser gegenüber. Vielmehr ist es vermehrt der Versuch die persönliche Realität an mein innerpsychisch entworfenes Selbstbild anzupassen.

Schönheitsoperationen, aber auch Neuroenhancement und Gehirndoping, also die Einnahme von Substanzen zur Leistungssteigerung, als Form von Selbstoptimierung, sind nicht einfach nur Versuche schöner oder besser zu sein. Es sind gleichsam auch immer Versuche Definitionen was schöner und besser sei neu festzulegen. Die darin enthaltenen Ziele und das entsprechende Selbstbild entspringen aber aus unseren inneren Wunschvorstellungen, an welche sich auch die äußere Realität durch meine Handlungen, wie beispielsweise durch einen operativen Eingriff, oder die Einnahme einer leistungssteigernden Substanz und dergleichen anpassen soll. Was ich damit sagen will, ist: Dient wirklich jede Form des Hobby-Extremsports der eigenen Gesundheit? Wird durch die Einnahme von

Koffein, Ritalin, Modafinil und dergleichen meine Gehirnleistung wirklich als Ganzes so viel besser? Bin ich wirklich nach jeder Schönheitsoperation schöner? Oder spielt dabei nicht immer auch, zumindest ein kleiner Funke der Selbsttäuschung, eine große Rolle?

Franz Landerl: Sie sehen also beim Thema Selbstoptimierung eine Form des Selbstbetrugs als primäre Gefahr?

Günther Bliem: Ja, genau. Grundsätzlich halte ich die Selbstoptimierungs-Trends für nichts Gefährliches, eher für etwas Positives. Sie zeigen ja, dass sich Menschen für sich interessieren und auch etwas davon haben. Ich glaube natürlich auch, dass Sport grundsätzlich etwas Gesundes ist. Ebenso bin ich davon überzeugt, dass Schönheitsoperationen für viele Menschen etwas Sinnvolles sind. Das meine ich jetzt übrigens nicht sarkastisch. Die Gefahr sehe ich dem Moment, wo das bereits von mir angesprochene Feedback, welches ja auch frustrierend sein kann, nicht ausgehalten wird und versucht wird dies zu verändern oder zu manipulieren. Dort entstehen dann Zwang, oder auch Sucht, wodurch die Selbstoptimierung infolge keinen Prozess der persönlichen Entwicklung und Befreiung im Sinne der Autonomie mehr darstellt, sondern zunehmend zum persönlichen Gefängnis wird.

Franz Landerl: Das heißt Selbstoptimierung kann auch in ein Sucht- beziehungsweise Zwangsverhalten führen?

Günther Bliem: Natürlich. Nicht nur Essstörungen wie beispielsweise eine Anorexia nervosa, auch Drogenmissbrauch, oder auch Zwänge sind ja im Grunde Selbstoptimierungs- beziehungsweise Kontrollversuche, welche Ängste kompensieren sollen.

Franz Landerl: Worin sind hierbei die Zusammenhänge zu sehen?

Günther Bliem: Man muss diese psychischen Dynamiken entwicklungspsychologisch Verstehen. Es geht dabei immer um Bindung und Autonomie.

Franz Landerl: Können Sie das genauer erklären?

Günther Bliem: Naja, wir Menschen sind ja von Beginn an nicht wirklich autonom, also ohne Bezugsperson nicht einmal überlebensfähig. Das ist nicht nur kränkend, sondern spiegelt uns zugleich unsere Abhängigkeit im Leben wider. Um mich aus diesen Abhängigkeiten befreien zu können und meinem Selbst die Entwicklung und Reifung, also eine Selbstwerdung erst ermöglichen zu können, muss ich zum einen den Mut haben neues zu probieren und mich auf etwas einlassen. Zum anderen muss ich Handlungen ritualartig wiederholen und üben, um Kontrolle über mich selbst zu erlangen und somit Ängste zu überwinden. Auch Scheitern und Frustrationen muss ich lernen auszuhalten, um mich langsam ablösen zu können. Kontrolle über den eigenen Schließmuskel und die Blase zu erlangen und sich von der Windel verabschieden zu können beziehungsweise nicht mehr darauf angewiesen zu sein, Laufen lernen, Spracherwerb, sich selbst etwas zum Essen machen zu können, mit dem Fahrrad in die Welt hinaus fahren zu können, das alles sind nicht nur Ablösungsprozesse, sondern im Grunde auch Selbstoptimierungsprozesse. Diese Selbstwerdungsprozesse sind allerdings keine reinen rationalen Vorgänge. Vielmehr sind es Erfahrungen, welche im Kontext von beziehungsvollen Bindungserfahrungen mit unseren Bezugspersonen stattfinden sollten. Diese geben uns dabei nicht nur Halt und Sicherheit, sie sollten uns gleichsam auch bei der Autonomieentwicklung unterstützen und somit unser Wachsen und unsere Reifung erst ermöglichen. Hierbei geht es wiederum um Rückkopplungsprozesse, wie ich sie eingangs erwähnt habe. Das Feedback unserer Bezugspersonen prägt gleichsam unser Denken über die Welt, aber auch über uns selbst und unsere emotionale Verarbeitung.

Franz Landerl: Aber wo liegt nun der Unterschied, ob jemand dann später im Zuge seiner Selbstoptimierung-Tendenzen sucht- oder zwangsgefährdet ist, oder nicht?

Günther Bliem: Einfach gesagt: Menschen, die in ihrer Entwicklung ein starkes Selbst entwickeln konnten, können ihr Selbst optimieren, wenn sie wollen, müssen es allerdings nicht. Bei ihnen gibt es aufgrund ihrer Erfahrungen innerpsychisch mehr Beweglichkeit und auch Gelassenheit. Weniger "Entweder-oder", sondern mehr "Sowohl-als-auch". Der Selbstbezug, die Selbstliebe, das Selbstwertgefühl, die Selbstverantwortung, das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein, all das hat sich im Kontext von Erfahrungen und eingebettet in Beziehungen und einem förderlichen Feedback entwickeln können. Diese Menschen können beispielsweise leistungsorientiert sein, sie wissen aber gleichsam, dass sie es nicht müssen, um jemand zu sein. Sie können intelligent sein und sich trotzdem Dummheit erlauben. Sie können leidenschaftlich etwas durchdenken und sich dann dennoch auf ihr Bauchgefühl und ihre Intuition verlassen. Sie können sich selbst zwingen, sich aus einer Komfortzone zu begeben, sie müssen es allerdings nicht. Sie haben gelernt, dass Scheitern, oder auch Kränkungen und so weiter zum Leben gehören und man keine Angst davor haben muss. Sie wissen, dass man Ängste nicht rein psychisch, rationell, oder in der Fantasie bewältigen kann. Auch, dass man sie nicht optimieren kann. Man kann Ängste nur im Sein, im Tun und in der damit in Verbindung stehenden Erfahrung überwinden.

Franz Landerl: Aber dennoch stellt sich mir die Frage, wieso die Selbstoptimierungs-Tendenzen zunehmen?

Günther Bliem: Ich denke, einfach weil es aktuell möglich ist. Es sind zweifelsohne auch Auswirkungen der Wohlstands- und der Multioptionsgesellschaft. Sätze wie "Ich muss meine Work-Life-Balance optimieren!" sind nicht in allen gesellschaftlichen Epochen möglich. Viele Möglichkeiten können auch stressen. Damit einhergehend gibt es, wie ich bereits eingangs angedeutet habe, aufgrund der immer rasanteren gesellschaftlichen Veränderungen, des aktuell wieder vermehrten Auftretens von Krisen, wie Wirtschaftskrisen, Klimakrise, Pandemie und so weiter, auch eine Zunahme der innerpsychischen Unsicherheiten der Menschen. Dahinter stehen bewusste und unbewusste Ängste des Menschen, nicht zu genügen, den Herausforderungen des Lebens, aber auch der zunehmenden Krisen nicht gewachsen zu sein und nicht zuletzt auch die Urangst alt zu werden und irgendwann sterben zu müssen, also dem Leben gegenüber nicht wirklich autonom sein zu können. Dem gegenüber sehe ich die Kontrollversuche der Selbstoptimierung, beispielsweise im Sinne von: Habe ich Angst das Leben nicht kontrollieren zu können, so kann ich zumindest mich über die Gestaltung meines Körpers kontrollieren. Spätestens beim Tod ist allerdings Schluss mit lustig beziehungsweise der Kontrolle. Dort stoßen die Selbstoptimierungs-Versuche an ihre Grenzen, aktuell zu mindestens noch.

Franz Landerl: Höre ich da jetzt etwa eine leicht pessimistische Position ihrerseits bezüglich Selbstoptimierung raus, im Sinne von "Nicht Selbstoptimieren, sondern lieber Abwarten und sterben".

Günther Bliem: Im Gegenteil. Ich sehe Selbstoptimierungs-Versuche grundsätzlich in keinem pessimistischen Kontext. Vielmehr sehe ich darin das Interesse des Menschen für sich selbst, auch die Chance sich selbst Spaß und Lebensfreude zu ermöglichen. Und außerdem muss man ja die Zeit bis zum Tod ohnehin irgendwie aktiv verbringen. Allerdings sehe ich für Menschen, die durch Optimierung erst ein Selbst aufbauen beziehungsweise entwickeln wollen, sehr wohl Gefahren. Ich denke Selbstoptimierung kann auch schnell zu einem inneren Gefängnis aus Kontrolle und Zwang, einem Streben nach dem Optimalen und Perfekten, werden.

Franz Landerl: Was würden sie diesen Menschen raten?

Günther Bliem: Eben sich in kein Gefängnis des Optimalen oder Perfekten zu begeben. Diesen Tendenzen immer auch etwas positiven Realismus gegenüberzustellen. Wenn man merkt, dass die Suche nach dem Optimalen etwas Zwanghaftes oder einen Suchtcharakter entwickelt, dann sollte man sich Hilfe in Form eines alternativen Gegenübers suchen. Nicht um zu optimieren, sondern

unbekannte Seiten des eigenen Selbst zu entdecken. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst kann im Rahmen von Beratungsprozessen, Selbsterfahrung, aber auch im Zuge psychoedukativer Prozesse, wie der Beschäftigung mit der generellen Entwicklung der menschlichen Psyche hilfreich sein. Als jemand, der sich viel mit der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse beschäftigt hat, würde ich behaupten, dass zumindest ein Stück weit, eine Grundhaltung im Erwachsenenalter, welche dem Grundsatz "Ich bin okay. Du bist okay." entspricht, nicht schadet. Generell würde ich jedem, der sich mit dem Thema Selbstoptimierung kritisch befassen möchte, die Auseinandersetzung mit den Konzepten des kanadisch-US-amerikanischer Psychiaters Eric Berne empfehlen.

Mag. Günther Bliem

Lehrtherapeut und Psychotherapeut in Transaktionsanalytischer Psychotherapie (tiefenpsychologisch/psychodynamisch orientiert), Säuglings- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychosoziale Beratung (LSB), Psychoanalytische Pädagogik.

Institut für psychosoziale Beratung: Psybera OG - www.psybera.at