

VÖGELEKULTURBULLETIN

ALLES AUSSER GEWÖHNLICH

Ist gut nicht gut genug?

Warum fordern wir
so viel von uns?

12 Autoren zum
Thema Selbstoptimierung



Die Ausstellung im
Vögele Kultur Zentrum
27.5. – 30.9.2018

Foto: Evija Laivina
Facial Tattoo Measuring Tool
siehe Seite 38



Nasenformer, Gesichtsgürtel, Augenlidtrainer: Im Internet gibt es endlos viele (unnütze) Beauty-Gadgets zu kaufen, die uns schöner machen sollen. Die Fotografin Evija Laivina hinterfragt in ihrer Porträtserie *Beauty Warriors* Mechanismen der Schönheitsindustrie.

«Als ich die Serie schuf, arbeitete ich gerade für die Uni an einem Projekt über Schönheit und Identität. Denn wir alle stehen vor einem riesigen Problem: Wir leben in ständiger Angst davor, den Normen der Gesellschaft nicht zu hundert Prozent zu entsprechen, nicht gut genug zu sein. Meine Porträts sollen auf die lustigen, aber auch auf die traurigen Auswirkungen unserer Anstrengungen verweisen, willkürlichen und oft unerreichbaren Idealen zu entsprechen»
Evija Laivina, Fotografin aus Lettland

Inhalt

Vögele Kultur Bulletin
Ausgabe 105

Ist gut nicht gut genug?

In der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» im Vögele Kultur Zentrum zeigen 14 Kunstschaffende ihre Werke. Einige dieser Arbeiten werden auf den folgenden Seiten gezeigt:

- 4 **Sarah Hepp**
- 16 **Natan Dvir**
- 21 **Huber.Huber**
- 28 **Jacob Dahlgren**
- 32 **Agi Haines**
- 38 **Evija Laivina**
- 42 **Stefan Panhans**
- 49 **Anne-Julie Raccoursier**

Die *Beauty Warriors* der Fotografin Evija Laivina bilden den roten Faden in diesem Bulletin. Ergänzende Informationen zur Fotoserie und zur Künstlerin finden sich auf Seite 38.

Mehr Infos zum Vögele Kultur Zentrum, zu Veranstaltungen und zu den Führungen:

- 50 **Veranstaltungen**
zur Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»
- 52 **Rückblick** auf
die Vernissage zur
Ausstellung «Hallo,
Nachbar!»
- 54 **Informationen** rund
um das Vögele Kultur
Zentrum

5
Das eigene Glück
Monica Vögele

7
**Kann ich mich entwickeln
oder muss ich besser werden?**
André Utzinger, Simone Kobler

9
Weiter, schneller, höher
Über die Szenografie der
Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»

10
Wir Lebensrekordler
Ludwig Hasler

13
Das One-Person-Game
Interview mit
Veronika Brandstätter-Morawietz

18
Realismus statt Coaching
Thomas Meyer

19
Selbst ist der Mann oder die Frau
Werner Kieser

24
Suboptimale Vorzeichen
Allan Guggenbühl

26
Langeweile, der Nährboden für Kreativität
Interview mit Birgit Langebartels

29
**Ist der Mensch
der bessere Gott?**
Ulrich Knellwolf

34
Mehr ist besser
Lynn Blattmann

39
Update für Denkmaschinen
Adrian Lobe

43
Du bist am Ende – was Du bist
Franz Steinegger

46
**Macht Selbstoptimierung tatsächlich
glücklich, schenkt sie uns ein erfüllteres
Leben?**
Georg Kohler

«Wir stehen
vor der Heraus-
forderung, das
moderne Leben so
zu führen, dass wir
zufrieden sind»

Dalai Lama (*1935),
geistliches Oberhaupt
der Tibeter

Tempo, Tempo!



Sarah Hepp, *Tretmühle*, 2015. Stahl und Aluminium auf Rädern, Gold-Pulverbeschichtung. Foto: Brigham Baker.
→ *Werk in der Ausstellung* «Ist gut nicht gut genug?»

Niederländische Forscher haben festgestellt, dass in der Wildnis aufgestellte Hamsterräder von Kleintieren wie Mäusen oder Ratten freiwillig, oft und wiederholt benutzt werden. Das Rennen im Rad scheint den Tieren Spass zu machen und ist in der Käfighaltung folglich nicht nur ein Ersatz für fehlende Bewegung. Im Gegensatz dazu wird das Hamsterrad im täglichen Sprachgebrauch meist als Sinnbild für zermürbende, sich wiederholende Tätigkeiten verwendet, die oft auch mit Unfreiheit in Zusammenhang gebracht werden. Die *Tretmühle* von Sarah Hepp vereint die positive und negative Konnotation des Hamsterrades – sie ist mühsames Laufzeug und Spielzeug zugleich.

Die Gründe unseres menschlichen Strebens nach Verbesserungen sind uns oft wenig bewusst. Legen wir Wert auf unser Äusseres, weil wir uns dann wohler fühlen oder weil Medien uns ein Idealbild präsentieren, das wir als normal akzep-

tieren? «Am Ende allen Strebens steht oft die Hoffnung auf eine Art Glück», so Sarah Hepp. Deshalb ist die *Tretmühle* golden und glänzend. Sie verspricht verheissungsvoll das Erreichen angestrebter Ziele. Jeder Besucher der Ausstellung ist eingeladen, selber im goldenen Rad zu rennen, dabei sowohl Dauer wie auch Tempo in der *Tretmühle* zu bestimmen. Sarah Hepp wirft mit diesem Werk grosse Fragen auf: Warum rennen wir verheissungsvollen Versprechungen nach? Kann es sein, dass dieses «Hinterherrennen» eine Ersatzhandlung für etwas anderes ist? Und was wäre dann dieses «Andere»? Gerade weil Sarah Hepp diese nicht endgültig zu beantwortenden grossen Fragen stellt, ist es ihr wichtig, dass auch das spielerische Element im Werk zu finden ist. So wie eben auch Nagetiere manchmal nur zum Spass im Hamsterrad rennen. *sk*

Sarah Hepp (*1987, Zürich) absolvierte 2015 den Bachelor of Fine Arts an der ZHdK und arbeitet als selbstständige Grafikerin und Künstlerin in Zürich. In ihren künstlerischen Arbeiten setzt sie sich mit alltäglichen Abläufen und Ritualen auseinander und hinterfragt, wie diese unsere Ästhetik und Wahrnehmung prägen.

«Was genug
ist, ist niemals
zu wenig»

Lucius Annaeus Seneca
(4 v. Chr.–65 n. Chr.),
römischer Philosoph,
Dramatiker, Natur-
forscher und
Politiker

Das eigene Glück

Ich spüre die kleinen Alarmzeichen unmissverständlich! Das Aufstehen am Morgen geht nicht mehr so behände wie früher. Mittlerweile sind ein paar wenige Dehnübungen im Bett vonnöten, um nachher – wortwörtlich – leichten Fusses ins Bad zu schreiten. Schliesslich gibt es doch noch einige Berge zu erklimmen, die eine oder andere Radtour steht auch auf der Wunschliste ... und der dafür nötige Freiraum in meiner Agenda steht erst noch an. All das motiviert mich, meinen Körper bewusst aktiv und somit auch beweglich zu halten. Nein, ich denke deswegen nicht den ganzen Tag an meine Fitness, Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit. Es läuft mehr so nebenher. Denn von grösserer Bedeutung ist für mich zunehmend, was man wohl innere Gesundheit nennen könnte: Gelassenheit. Eine klare Haltung. Unabhängigkeit. Neugierig, aber nicht wertend die Welt und ihre Bewohner betrachten. Ansprüche, die ich heute – nicht mehr ganz so jung unterwegs – an mich selbst habe.

Warum diese Verschiebung der Prioritäten? Erinnere ich mich doch noch gut an die Zeit, als es auch bei mir um «schneller – höher – weiter» ging. Es waren die Jahre der sozialen Einbettung und beruflichen Ausrichtung. Ich war im alltäglichen «Rat Race» eingebunden und glaubte, den von aussen gestellten Ansprüchen gerecht werden zu müssen. Nur so hätte ich die Chance auf einen guten Job und auf einen angemessenen Freundeskreis. Mein Wunsch war schliesslich, nicht vollkommen unsichtbar in der Masse unterzugehen. Die Überlegung, was bringt mir denn dieser gute Job, diese zahlreichen Freunde, dieses konstante Streben nach unterschiedlichsten Arten von Anerkennung, die fand damals nicht statt. Ich war eingebunden in der Maschinerie der Gesellschaft und folgte ihren Vorgaben.

Die langen Recherchen zum Thema Selbstoptimierung, das Vor-Augen-Führen von Absurditäten, aber auch von tief im Menschen verankertem positivem Streben nach Verbesserung, nach Perfektion, dies warf bei mir immer wieder dieselbe eine Frage auf: Warum? Wir vertiefen uns doch nicht widerwillig in die «Lehre von Methoden zum Umgang mit quantitativen Informationen», nur um einen sogenannten guten Job zu kriegen!

Wir knechten uns auch nicht stundenlang an einer Maschine mit dem Endziel, etwas mehr Oberarmmuskulatur zu entwickeln! Nein, unser wirklicher Anspruch ist: Wir wollen glücklich sein! Und dieses Glück versprechen wir uns durch all diese nach aussen sichtbaren Attribute wie Schönheit, Erfolg, Fitness.

Und genau hier kommt mir mein Alter, meine gelebte Erfahrung zu Hilfe. Denn irgendwann habe ich wohl aufgehört, mich konstant zu vergleichen. Habe zu akzeptieren gelernt, dass ich sportlich nie Olympia-Gold erreichen oder zu den Miss-Univers-Wahlen reisen möchte. Einen multinationalen Konzern zu leiten, das steht auch nicht mehr auf meiner «Bucket List». Als Mensch noch zu wachsen, innere Ruhe geradewegs zu kultivieren, das sind Ziele, die ich unabhängig von Alter oder wirtschaftlichem Erfolg verfolgen kann und möchte. Also stressfreies Optimieren meiner tagtäglichen Zufriedenheit und somit meines Glücks. Ja, heute stehe ich zu meiner ganz eigenen Definition von Glück. Der Weg hierhin hätte sich jedoch nicht abkürzen lassen. Das Leben hat seine Phasen, auch in Sachen Selbstoptimierung! ←



Monica Vögele ist Präsidentin des Stiftungsrates der Stiftung Charles und Agnes Vögele und leitet das Vögele Kultur Zentrum.



Kilian Ziegler, Slam-Poet

«Den expliziten Wunsch, mich selbst zu optimieren, habe ich nicht. Zwar ist es nie verkehrt, sich kritisch zu hinterfragen und ich möchte mich auf jeden Fall verbessern, wenn es um meine Arbeit als Bühnenkünstler geht. Doch ergibt sich das durch das fortwährende Auftreten, Üben und Dranbleiben von alleine. Klar, manchmal denke ich schon, dass ich früher aufstehen, gesünder essen oder mehr Sport treiben sollte (und mit «mehr Sport treiben» meine ich: überhaupt Sport treiben). Ich vermute aber, dass ein optimiertes Ich nicht glücklicher wäre als mein jetziges»

Pablo Nouvelle, Filmer und Musiker.

Sein Album *Wired* ist im März erschienen

«Das Thema lässt mich an den Roman *Brave New World* von Aldous Huxley denken: an eine Welt, in der alles bis zur Perfektion optimiert ist. Wie trostlos und kalt! Selbstoptimierung ist ja nicht nur eine Kritik an seinem Selbst, sie spiegelt auch die Ansprüche, die uns die Leistungsgesellschaft vorgibt. Diesem Optimierungsterror entziehe ich mich, ich orientiere mich lieber an meinem ureigenen Wohlbefinden. Was tut mir in diesem Moment gut? Die Antworten darauf können ganz unterschiedlich ausfallen: Mal raten sie mir zu Ruhe, dann zu Fun»

Kann ich mich entwickeln oder muss ich besser werden?

Selbstoptimierung zwischen Freiheit und Zwang

Das Arbeiten am Ich ist ein Segen, oft aber auch ein Fluch. Menschen versuchen damit schneller, klüger, besser und vor allem glücklicher zu werden. Die Kuratoren der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» André Utzinger und Simone Kobler über ein Phänomen, das uns alle betrifft.

«Das Bessere ist des Guten Feind», heisst es im Volksmund. Was gut ist, befindet sich demnach in einem bedrohten Zustand: Sobald es etwas Besseres gibt, ist es nicht mehr gut genug. Alles, was gut ist, könnte besser sein, zumindest theoretisch. Das trifft in gleichem Masse zu auf das neueste Smartphone, den Hackbraten in der Stammbeiz, den Meerblick vom Hotelzimmer – und das eigene Ich. Auch das gute Ich wird von der Theorie des besseren Ichs bedroht. Und die beste Verteidigung ist immer noch der Angriff: Auf zur Selbstoptimierung!

Tatsächlich ist der Aufruf zur Selbstoptimierung omnipräsent. Die Ausstellung zum Thema, die im Vögele Kultur Zentrum zu sehen ist, will die vermeintlichen Verbesserungspotentiale ausloten, die Verheissungen der Optimierungsindustrie hinterfragen und unseren eigenen Wünschen und Motiven auf die Spur kommen. Die Reflexion der Selbstoptimierung ist gerade deshalb interessant, weil der Gedanke daran starke Emotionen auslöst. So zumindest erfuhren wir es in der Vorbereitung zur Ausstellung. Die meisten Menschen – ob Freunde, Künstler, Experten, Arbeitskollegen –, die wir mit dem Thema konfrontierten, haben unmittelbar entweder eindeutig positive oder negative Assoziationen. Die einen empfinden die Selbstoptimierung als bereichernde Herausforderung, die anderen als fragwürdigen Zwang. Die Wahrheit liegt in diesem Fall nicht in der Mitte, sondern in der ganzen Breite des Spektrums.

Zwischen Erfüllung und Stress

Selbstoptimierung oszilliert zwischen Erfüllung und Stress, zwischen der Freiheit der Selbstverwirklichung und der Knechtschaft unter gesellschaftlichen Idealen. Die Bandbreite möglicher Ausprägungen liegt in der Sache selbst begründet beziehungsweise in ihrer Unterbestimmtheit. Was heisst eigentlich Selbstoptimierung?

Hinter der Optimierung verbirgt sich das lateinische «optimus», der Superlativ von «bonus». Das Adjektiv «bonus» heisst gut, auch im Sinne von zweckmässig oder nützlich. Optimierung muss demnach ein Prozess sein, der das Beste beziehungsweise das Zweckmässigste anstrebt. Was dies ist, bleibt jedoch offen. Optimierung an sich ist inhaltsleer. Die wesentliche Frage lautet: Was soll in Bezug auf welche Eigenschaften optimiert werden?

In der Selbstoptimierung ist der Gegenstand des Optimierens, also das Was, immer das eigene Ich. Es geht nicht darum, Gegenstände, Prozesse oder Ideen zu optimieren, sondern die eigene Person. Diese Unterscheidung ist wichtig und zuweilen gar nicht so trivial. Auch deshalb nicht, weil sie fliessend sein kann.

Illustrieren lässt sich dies am Single Estate Kaffee aus der Mikrorösterei, der bei 92 Grad Brühtemperatur exakt 27 Sekunden durch die Espressomaschine läuft. Als optimiertes Produkt findet er keinen Eingang in die Ausstellung. Als Statussymbol überwindet er jedoch die Grenze zur menschlichen Optimierung. Der soziale Status wird zwar über den Schein von Dingen produziert, jedoch in der Absicht, damit die eigene Person – oder zumindest die Wahrnehmung derselben – zu verbessern. Und in einer Peer Group, wo das Besitztum an Autos und Uhren bereits Ermüdungserscheinungen zeigt, wird das «Conaisseurum», die Auskennerei bei spezifischen Produkten wie Kaffee, immer mehr zum Statussymbol. Der Conaisseur mit seinem exotischen Wissen und seinen spezifischen Fertigkeiten verkörpert somit den Übergang vom optimierten Produkt zum optimierten Selbst. Eindeutig für die eigene Optimierung relevant ist der Kaffee sodann als Neuroenhancer. Sofern er frühmorgens die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigert – also den Menschen verbessert –, ist er für den Selbstoptimierer so essentiell wie die Rudermaschine oder die Speed-Reading-App.

Die Selbstoptimierung wirft naturgemäss ein Schlaglicht auf das, was wir weniger gut können als andere.

In welchen Fällen die Optimierung das Selbst zum Gegenstand hat, lässt sich also recht gut eingrenzen. Grenzenlos sind dagegen die Eigenschaften, welche optimiert werden können, denn es lässt sich für fast jede menschliche Fähigkeit eine Verbesserung denken. Wie viele Fremdsprachen kann ich fließend? Wie weit kann ich unter Wasser schwimmen? Strahle ich Präsenz aus, wenn ich einen Raum betrete? Gelingen mir die Spaghetti Carbonara immer gleich gut? Kaum verwunderlich, dass man sich ob dieser Möglichkeiten verlieren kann und von all den eigenen Defiziten geplagt wird.

Die Multioptionengesellschaft macht das Leben des Optimierers also nicht einfacher und so ist sein Stress teilweise ein Wohlstandsproblem. Ist gar die Selbstoptimierung als solche ein neues Phänomen? Ganz und gar nicht. Die Selbstoptimierung ist ein fundamental menschliches Prinzip. Genauso wie die Optimierung an sich ein Grundprinzip der Natur ist. Ohne Optimierung würde der Mensch in kalten Höhlen wohnen. Oder es gäbe ihn gar nicht, weil noch Einzeller im Urmeer schwimmen würden. Die Evolution – gemäss der Theorie von Charles Darwin – ist nichts anderes als eine Praxis der unaufhaltsamen Optimierung. In der Natur läuft diese scheinbar zufällig ab: Arten produzieren nach dem Zufallsprinzip Variationen, von denen langfristig nur die zweckmässigsten überleben.

Überwindung des Zufalls

Was die Optimierung beim Menschen besonders macht, ist die Überwindung des Zufalls durch das Mittel der Vernunft. Aristoteles definiert den Menschen als *zoon logon echon*, als vernunft- und sprachbegabtes Tier. Was unsere Spezies einzigartig macht und vom Tier unterscheidet, ist die Fähigkeit, über das eigene Ich nachzudenken und sich Situationen vorzustellen, die (noch) nicht sind. Der Mensch entwirft sich und seine Zukunft und plant den Weg dorthin. Das unterscheidet ihn nicht nur von anderen Lebewesen, sondern macht auch einen guten Teil seiner Individualität aus. Treffend formuliert es Jean-Jacques Rousseau in seiner Abhandlung vom Ursprung der Ungleichheit unter den Menschen: «Es ist ausgemacht, dass die Affen gewiss keine besonderen Menschen sind, sowohl weil ihnen das Vermögen zu reden mangelt, als hauptsächlich, weil sie kein Vermögen besitzen, sich vollkommener zu machen, worin des Menschen Unterscheidungsmerkmal eigentlich besteht.»

Die Selbstoptimierung ist das älteste Prinzip der Menschheit. In der Multioptionengesellschaft findet sie

Verwirklichung und Verirrung wie nie zuvor. Zur Hochblüte gelangt das Prinzip aber erst dank einem weiteren Schlagwort der Gegenwart: der Digitalisierung. Neue Technologien ermöglichen sowohl eine einfache Messbarkeit als auch eine breite Vergleichbarkeit.

Selbstoptimierung ist ein Prozess, dessen Fortschritt feststellbar und irgendwie messbar sein muss. Und ob ein Zustand nur gut oder aber optimal ist, lässt sich nur im Vergleich bestimmen. Die Schrittzahl, die verzehrten und abgearbeiteten Kalorien, der Schlafrythmus und die Ich-Zeit lassen sich dank digitaler Gadgets einfach messen, in Zahlen fassen und dann nicht nur mit den eigenen Werten vom letzten Monat vergleichen, sondern auch mit denjenigen der Arbeitskollegen. Das kann die Gesundheit fördern, aber auch den Stress.

Ob wir an der Selbstoptimierung wachsen oder darunter leiden, hängt wesentlich von der Motivation ab. Gibt die Optimierung ein Ziel vor, das uns mit Sinn erfüllt und dem eigenen Wunsch entspricht? Oder rennen wir einem Ideal nach, das uns aufgezwungen wird? Die Arbeit am eigenen Ich ist in jedem Fall anstrengend, der Weg der Selbstoptimierung ein steiniger. Aber wenn die Richtung stimmt, kann uns jedes Vorwärtskommen mit Zufriedenheit erfüllen. Ob es dies tut oder nicht, hängt zudem vom Vergleichsmassstab ab. Bin ich zwei Schritte vorwärtsgekommen? Oder bin ich drei Schritte hinter dem Vordermann?

Die Selbstoptimierung wirft naturgemäss ein Schlaglicht auf das, was wir weniger gut können als andere. Der Massstab für das Optimum ist eine nach oben offene Skala und der soziale Vergleich eine todsichere Methode, um in Bezug auf jedes beliebige Merkmal immer jemanden zu finden, der besser ist: klüger, schöner, bekannter, gewitzter, charmanter, muskulöser, beliebter – die Reihe ist so endlos wie die Möglichkeiten der eigenen Optimierungen und fast so endlos wie die Möglichkeiten der eigenen Enttäuschungen. Kein Wunder also, dass es zur Selbstoptimierung einen Gegentrend gibt. Das Selbst, welches der Optimierung müde geworden ist, zieht sich aus dem Wettbewerb zurück und propagiert das Gegenteil. Einmal ungeschminkt nichts tun tut auch gut.

Die Gegenbewegung verweist einmal mehr auf die Ambivalenz der Selbstoptimierung. Sie kann ein Fluch oder ein Segen sein. Das hängt im Einzelfall wesentlich davon ab, wie nahe sie ihrer Absicht kommt. Wie jedes menschliche Handeln strebt auch die Arbeit an der eigenen Person im Grunde nach einem letzten Ziel: dem Glück.

Wie man sein persönliches Glück findet, lässt sich in etlichen Ratgebern zur Selbstoptimierung nachlesen. Doch tatsächlich gibt es dafür keine Anleitung, keine 10-Punkte-Methode, keine App und auch keine Ausstellung. Diese kann bestenfalls das Denken anregen. Das Glück muss jede und jeder für sich selber finden.

Weil Optimierung an sich inhaltsleer ist, muss das Selbst entscheiden, welche Eigenschaften bis zu welchem Grad und zu welchem Zweck optimiert werden sollen. Letztlich geht es bei der Selbstoptimierung also weniger um die Optimierung als vielmehr um das Selbst. Und bei der kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich lohnt es sich, beim rastlosen Verbessern auch einmal innezuhalten und sich zu fragen, wo der Durchschnitt das Optimum ist, wo das Individuelle das Maximum ist, oder wann gut auch gut genug ist. ←



Dr. phil. André Utzinger, geboren 1971, studierte Philosophie, Wirtschaftswissenschaften sowie Wirtschafts- und Sozialgeschichte. Er ist Mitglied der Geschäftsleitung der Forma Futura Invest AG, einer Vermögensverwaltung für nachhaltige Geldanlagen. Utzinger verantwortet die Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» im Vögele Kultur Zentrum aus philosophischer Sicht.



Simone Kobler, geboren 1986, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Vögele Kultur Zentrum, studierte Kunstgeschichte und Geschichte. Sie prägte das Konzept der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» wie auch die Auswahl der Exponate.

«Wenn du erkennst, dass es dir an nichts fehlt, gehört dir die ganze Welt»

Laotse (531 v. Chr.†),
chinesischer Philosoph

Weiter, schneller, höher

Die Szenografie der Ausstellung im Vögele Kultur Zentrum trägt einen Sportdress und verweist somit auf den Einsatz und die Mühen, die uns Selbstoptimierung abverlangt.

Die Idee: Selbstoptimierung hält uns gehörig auf Trab. Sie bringt uns in vielen Punkten weiter, stellt uns aber gleichzeitig vor immer neue Herausforderungen. Wir hanteln, rennen und turnen durchs Leben – in der Absicht, immer neue Ziele zu erreichen. Selbstoptimierung ist ein Mehrkampf auf verschiedensten Ebenen: Mal höher, mal weiter, mal schneller, mal eleganter. Wir selber, aber auch die Gesellschaft und das Umfeld treiben uns an. Daran knüpft die Szenografie an.

Die Metapher: Es gibt einen Schauplatz, der Menschen genauso ins Schwitzen bringt wie Selbstoptimierung, wir kennen ihn aus Schulzeiten: die Turnhalle. Darin messen wir uns an den eigenen Grenzen und an der Leistung anderer – in verschiedensten Disziplinen. Manche machen richtig Spass, an anderen wiederum leiden wir, sie nerven. Die Turnhalle ist ein perfektes Spielfeld für die Selbstoptimierung – darüber hinaus zeigt sie eine unverkennbare Form- und Farbsprache.

Die Umsetzung: Die Zürcher Agentur Stilgraf ist verantwortlich für das Konzept. Sie setzen darin auf drei Grundelemente. Erstens: Auf grafische Elemente, die Hallenböden fast schon zu Kunstwerken machen. Sie ziehen jedoch die vielen Linien und Kreise für einmal die Wände hoch. Zweitens: Geräte aus dem Turnunterricht – Schwedenkästen und Sprossenwände werden zu Schauplätzen für Exponate. Drittens: Nach dem Training ist vor dem Training! Im letzten Raum des Ausstellungsbereichs sind stilisierte klassische Umkleidekabinen mit Sitzbänken zu finden. Da können Besucherinnen und Besucher ihre gesammelten Impressionen nochmals in Ruhe reflektieren und einordnen. ←

Die Szenografen: Stilgraf für feines Handwerk wurde 2012 von Philipp Graf und Martin Stillhart gegründet. Die Agentur ist spezialisiert auf hochwertige Lösungen in den Bereichen Szenografie, Design, Publikationen und erarbeitet überdies Konzepte und Produkte für Shops und Merchandising. Referenzwerke der Agentur sind: das Branding der neuen Boutique im Landesmuseum Zürich, die Ausstellungsgrafik des Heimatschutzentrums der Schweiz, Villa Patumbah, in Zürich. Überdies wird dieses Jahr der Shop des Kirchner Museum Davos unter der Regie von Stilgraf neu gestaltet.

Der moderne Mensch will selbst mit 80 Jahren topfit sein – wer schwächelt, ist selber schuld. Denn nur wer sich ordentlich ins Zeug legt, kann das drohende Ende auf Distanz halten. Ludwig Hasler fragt: Macht das Sinn? Und wie lässt sich das Alter besser optimieren – kontrolliert oder vertrottelt?

Wir altern im Schweizer Mittelland, nicht im Silicon Valley. Sonst müssten wir von den Unsterblichkeitsversprechen reden, die in Labors von Google und Co. genährt werden. Dort kartografieren und digitalisieren respektable Wissenschaftler das menschliche Hirn, damit es dereinst in eine unsterbliche Existenz verwandelt werden kann. Wir müssten bloss unsere Erfahrungen, Erinnerungen, Lebensaufzeichnungen in Chatbots verfrachten, unser Bewusstsein in einen Roboter-Körper transferieren – und schon könnten wir ewig leben, nicht als mickriger Zweibeiner zwar, doch in einem «Avatar», der körperlichen Manifestation der künstlichen Intelligenz...

Hier altern wir einstweilen analog. Das führt zwar unausweichlich zum Tod, doch die Spanne dahin wächst. Bis vor kurzem nahm das Alter nur eine Kurve: abwärts. Schwächeln, schrumpfen, sterben. Heute kennt das Alter zwei Kurven, und diese laufen auseinander. Daraus eröffnet sich die Rivalität zweier Alterstypen: Da sind die Rekorde der immer längeren, stets gesünder lebenden Vitalen – dort ist der dunkle Reigen der verdämmernden Demenzkranken. Das Alter wird zur Bühne der Konkurrenz zwischen der Drohung, bei gesundem Leib zu verlöschen, und dem Glück einer jahrzehntelangen Urlaubsexistenz.

Einst standen Alte mit einem Bein bereits im Reich der Ahnen. Das war nicht weiter schlimm, solange sie die Aussicht auf ewige Himmelsfreuden für irdische Strapazen entschädigte; unter dieser Perspektive war die Länge des Lebens nebensächlich, Hauptsache, man starb mit guten Karten für ein Himmels-Ticket. Heute scheint die Agentur für postume Vergütung vakant zu sein, also erwarten wir Entschädigung im Diesseits. Das metaphysische Wunschsystem bleibt, nur dass wir diese Wünsche nicht länger an eine himmlische Adresse richten können, wir brauchen dafür ein innerweltliches Ersatzobjekt: Wir wollen die permanente Lebenssteigerung, einfache Lebenserhaltung genügt nicht. Das ist eine ideale Konstellation für all die vielen Selbstoptimierungswünsche und -dienstleistungsbranchen.

Damit erhält die Parole «alt, doch vital» einen imperativen Unterton, als müssten Altersjahre ausschliess-

lich mit aktiver Betriebsamkeit gefüllt werden. Wir tun so, als sei Altersvitalität eine beliebig verfügbare Ressource und allen zugänglich. Wir lockern nicht nur die Verbindung von Alter und Gebrechlichkeit, wir erheben Vitalität zur neuen Norm des Alters: Sei du der Kolumbus deines Alters, entdecke ihn wie einen neuen Kontinent! Informiere dich über Anti-Aging! Du schaffst es noch mit 75, am Zürich-Marathon gute Figur zu machen! Wer abhängt, hat ein Problem. Je zahlreicher die 80-Jährigen, die von Schlauchboot-Abenteuern berichten, desto misslicher sieht aus, wer schon mit 70 in den eigenen vier Wänden verhockt. Je mehr der Eindruck sich durchsetzt, Vitalität liesse sich durch Fitnesstraining verlässlich erwerben, wie ein Rentenanspruch, desto trister erscheint ein Leben, in dem Alter und Gebrechlichkeit noch Hand in Hand gehen. Der Verdacht wächst: Vernachlässige ich die Einzahlungen auf mein Gesundheitskonto, verantworte ich meine Klapprigkeit persönlich.

Also investieren – in Muskeln, in Beweglichkeit, in Fitness. Es lohnt sich. Wir Alte sind die grössten Wunscherfüllungsmaschinen, die jemals über diesen Planeten gingen – und wohl gehen werden. Bis das sogenannte Vierte Alter uns immobil macht, können wir erreichen, was das Arbeitsleben uns nur zwischendurch gewährte: die grosse Freiheit, abenteuerliche Reisen, kulturelle Bildung, kollektives Engagement. Das Dritte Alter ist heute selten eine Zeit des Abschieds mehr; es kann, mit etwas Glück und Geschick, zur Zeit der Erfüllung werden – zu einer Zeit des nicht länger entfremdeten Lebens. Dank E-Bike, Yoga, Multivitamin-Präparaten, Gelenkchirurgie, ästhetischer Dermatologie schaffen das auch genetisch minder Privilegierte. Sie sind, so um 75, permanent auf Achse, schlafen unter der finnischen Mitternachtssonne, shoppen in Barcelona oder wandern im mexikanischen Hochgebirge.

Das Alter als Erlebnisparcours. Zweifellos belebt es, sich selbst auf Trab zu halten. So etwas wie Sinn aber gewinnt der aktive Alte, wenn er mehr aktiviert als bloss sein Selbst. Wenn er an etwas mitwirkt, das bedeutender ist als sein mickriges Ich. Das muss nichts Grossartiges sein, ich kenne Leute, die fragen bei der örtlichen Schule, ob vielleicht ein paar Balkankids einen Senior-Coach brauchen könnten, für Mathematik und so. Diese Leute

Ohne den Aspekt des Wirkens bleibt Selbstoptimierung unfruchtbar wie jede Egozentrik.

erzählen begeistert davon, sie haben zu tun, sie werden gebraucht, sie machen nicht dreissig Jahre Urlaub. Sie sind Akteure, nicht bloss Passagiere.

Kluge Selbstoptimierung würde gerade im Alter diese Rolle stärken wollen: im Spiel bleiben, mitwirken, Akteur bleiben – statt nur sich selbst agil zu halten. Ohne den Aspekt des Wirkens bleibt Selbstoptimierung unfruchtbar wie jede Egozentrik, weil sie vor allem dies verlangt: kontrollieren – und kontrollieren lassen. 250 000 Apps bieten sich an, uns das Leben zu perfektionieren, den Körper in Form zu halten – gegen Zufälle und Schlampigkeiten, gegen das Chaos menschlicher Faulheit. Das kann sich rechnen, sicher für Bodymass-Index, Leberwerte, Blutdruckspiegel, für den ganzen biochemischen Apparat. Je mehr Entscheidungen wir jedoch an Apps delegieren, desto mehr schrumpft unsere Freiheit. Die digitalisierte Optimierung bezahlen wir mit Entmündigung: Keine Wurst, keine Torte, kein Whisky! Wir werden zu willfährigen Buchhaltern unserer Körperzustände, wir vergessen, dass nur wir selber wissen, was uns guttut. Wir bewegen uns vorschriftsgemäss, wir wissen bloss bald nicht mehr – wozu? Je strikter wir darauf fixiert sind, dass physisch «nichts passiert», desto weniger passiert existenziell. Was immer existenziell passieren könnte – Drama, Leidenschaft, Exzess –, gerät zum Gesundheitsrisiko.

Als Margarete Mitscherlich, die grosse alte Dame der deutschen Psychoanalyse, 95 wurde, sagte sie: «Nur eine kleine Minderheit wünscht sich im Alter, ein tugendhaftes Leben geführt zu haben. Ich wünschte, ich hätte mehr gesündigt.» Mehr sündigen statt mehr schonen, mehr Leidenschaft, mehr Drama – wäre dies das Rezept für ein gelingendes hohes Alter? Gegen Ende haben wir nichts als den Film unserer eigenen Vita. Und die Frage: Gibt der Film etwas her? Wollen wir stolz darauf sein, allen Versuchungen entsagt zu haben, bloss um noch eine weitere Runde zu drehen?

Sündigen statt entsagen? In das Leben investieren statt sich selbst optimieren? Und, wenn die Kräfte zum Sündigen nicht mehr reichen? Empfiehlt sich dann die Lizenz, zu vertrotteln? Vertrotteln ist nicht verblöden. Verblöden kann man mit 25 – indem man alle Träume vergisst, nur noch spurt, perfekt funktioniert, wie selbstoptimiert auch immer. Vertrotteln wäre das Gegenteil: Schluss mit spüren, weiterträumen. Das könnte Würde haben: Altern als Gegenbild, nicht als Verlängerung des Leistungstyps. Denn der ins Alter gekommene, periodisch optimierte Leistungstyp kippt leicht ins Lächerliche: Er tut nur noch so, als leiste er etwas. In Wirklichkeit ist er der Endverbraucher seiner Zinsen. Der vertrottelte Alte dagegen spielt nicht mehr mit, er spielt sein eigenes Spiel,

er weiss, er ist unnütz, biologisch sowieso, sozial oft ebenso, also hört er auf, sich auf Pseudo-Nützlichkeiten zu trimmen, er lässt sich gehen, verplempert seine Tage, pfeift auf Konventionen, die uns die Arbeitswelt zumutet, er lacht über Disziplin, er hat begriffen, er hat keinen Zweck mehr, er ist Selbstzweck, zu nichts gut ausser zum höchstpersönlichen Schlendrian. Jetzt kann er ganz Mensch sein, so extravagant, wie ein Mensch halt ist, ein komischer Vogel, zweideutig, anders als der Esel oder der Engel, irgendwo zwischendrin, halb Esel, halb Engel, hängend zwischen dem Geistigen von oben und dem Animalischen von unten, ein irdisch vergänglicher Komödiant des Welttheaters.

Die Lizenz zu vertrotteln meint: In der Rolle des Komödianten gewänne der Alte seinen tieferen, sicher heiteren Lebenssinn, nämlich: nicht festgelegt zu sein auf eine Rolle, eine Funktion, sondern in seinem eigenen Märchen herumzuwildern, frei von den Scheuklappen der gerade offiziellen Kontrollvernunft. Vertrotteln als Lebensform einer persönlichen Autonomie, jenseits der Lebensangst im Leistungsbetrieb. Sozusagen als Sisyphus, der belustigt auf seinem Stein Platz nimmt, statt ihn nach oben zu wuchten. Als Geniesser des Absurden im Menschentheater.

Bis wir in den Reigen des Vergessens eintauchen. <



«Ich dachte in jungen Jahren: Hätte ich schönere, dichtere Haare, könnte ich die wunderbarste Frau gewinnen.» Da er keine Möglichkeit sah, seine Haare zu optimieren, gab er anderswo Gas: im Wissen, im Schreiben, im Reden. «Und siehe da, jetzt interessierten sich die schönsten Frauen für mich»

Ludwig Hasler (*1944) ist Philosoph, Physiker und Publizist. Er studierte Physik und Philosophie, führt seither ein journalistisch-akademisches Doppelleben. Als Philosoph lehrte er an den Universitäten Bern und Zürich. Als Journalist war er Mitglied der Chefredaktion erst beim *St. Galler Tagblatt*, danach bei der Zürcher *Weltwoche*. Seit 2001 lebt er als freier Publizist, Vortragstourist, Hochschuldozent, Kolumnist in Tageszeitungen und Fachzeitschriften. Nebenher wirkt er praktisch mit, etwa im Publizistischen Ausschuss des AZ-Medien-Konzerns, in der Gruppe «Digitalisierung» der *Economie Suisse*, im Stiftungsrat von «*Esprit Swiss Award for Excellence*». Seine jüngsten Bücher: *Die Erotik der Tapete. Verführung zum Denken*, *Des Pudels Fell. Neue Verführung zum Denken*. Er lebt in Zollikon.



**Philomena Schwab,
Game-Entwicklerin – das Wirt-
schaftsmagazin *Forbes* zählt
sie zu den wichtigsten
Technologie-Talenten
Europas**

«Grundsätzlich sehe ich Selbstoptimierung positiv – obwohl mir das Wort Selbstentwicklung lieber ist. Denn darin sollte es mehr um Eigenschaften als um Leistungen gehen. Ich persönlich optimiere derzeit meine Führungsqualitäten, meine Vorbildfunktion. Ich leite ja seit kurzem ein Game-Entwicklungsstudio und muss in dieser Rolle andere Qualitäten zeigen als in meinem privaten Leben. Selbstoptimierung hilft mir dabei. Sie treibt mich raus aus der Komfortzone und lässt mich sogar Dinge lernen, die ich vorher weder konnte noch wollte»

**Géraldine Ruckstuhl, Mehrkämpferin, U18-Weltmeisterin
und Elftplatzierte an der WM 2017 in London**

«Ich bin überzeugt: Wer im Leben viel leistet, kann viel erreichen. Schon als Mädchen hatte ich grossen Spass daran, mich zu überwinden, mir immer wieder neue Ziele zu setzen und alles zu geben, um diese Ziele zu erreichen. Ich weiss nicht, ob dahinter der Hang zur Selbstoptimierung oder ein Gen wirkt: So kam ich jedenfalls zum Sport. Die Motivation, mich ständig voranzutreiben, beschränkt sich bei mir nicht nur auf körperliche Leistungen, ich ticke auch sonst so. Ein Wunsch ist für mich dadurch bereits in Erfüllung gegangen: Seit diesem Frühling kann ich endlich professionelle Mehrkämpferin sein»

Das

One-Person-Game

Freude am Vorwärtskommen ist die schönste, gesündeste und produktivste Form der Selbstoptimierung

Was hält uns an, ständig an uns und an unserem Leben zu feilen? Motivationspsychologin **Veronika Brandstätter** nennt bewusste und unbewusste Motivatoren, die dahinter wirken. Ursprünglich war Selbstoptimierung Garant dafür, dass Individuen und ihre Arten überleben.

Frau Brandstätter, Selbstoptimierung hält die Gesellschaft gehörig in Schwung: auch Sie?

Veronika Brandstätter: Immer wieder. Derzeit versuche ich jedoch gerade, mein Leben dahingehend zu optimieren, indem ich weniger Selbstoptimierung betreibe. Ich nehme also Abstand oder sogar Abschied davon, mich ständig zu einem Mehr oder zu einem Anders anzuhalten. Und gebe mir Mühe, die Dinge so sein zu lassen, wie sie sind.

Sie haben gar keine neuen Ziele, die Sie anstreben?

Doch, doch. Nur definieren sie keine Leistungen, etwas schneller oder besser zu machen – sie zielen auf ruhigere Werte. Ich möchte beispielsweise mehr Zeit fürs Lesen, mehr Zeit für Musse haben. Ah, ein Punkt fällt mir doch ein: Ich will meine Sprachkenntnisse verbessern, mein Französisch aufbessern. In der Argumentation fällt mir auf: Wir müssen genauer definieren, was wir unter Selbstoptimierung verstehen – damit wir vom Gleichen reden.

Wie definieren Sie denn den Begriff?

In der Selbstoptimierung geht es immer um Merkmale der eigenen Person, die man verbessern möchte. Um Ziele also, die sich auf die eigene Person beziehen. Wo man gewisse Spielräume sieht, wo man hinmöchte.

Auch das Lesen eines Buches kann uns wichtige Impulse geben, das Leben zu überdenken und allenfalls neu auszurichten.

Das mag stimmen, nur: Ich lese ein Buch nicht primär mit dem Ziel, ein besserer, anderer Mensch zu werden. Ich frage deshalb nach, weil man Selbstoptimierung meistens mit Arbeit verbindet, mit Zähnezusammenbeissen, mit Ärmelhochkrempeln. Dabei können Gelassenheit, Warmherzigkeit und Offenheit auch Teil davon sein – vor allem, wenn man den Kontakt zu andern optimieren will.

Sie sprechen den ersten Kernpunkt der Selbstoptimierung an: Leistung. Viele klagen über den Stress, den ihnen die ständige Arbeit am eigenen «Ich» bereitet, machen aber trotzdem mit. Weshalb?

Seine Grenzen erweitern, sich verbessern und sich als kompetent erleben, wenn man das gesetzte Ziel erreicht hat: All das sind tief verwurzelte Motive, die in uns wirken. Deswegen streben Menschen ständig danach, vorwärtszukommen. Dass Selbstoptimierung aktuell derart breit und intensiv betrieben wird, hat mit den neuen technischen Möglichkeiten zu tun. Der dadurch verursachte Stress aber auch.

Inwiefern?

Sich selbst zu optimieren, bedeutet ja auch immer: Rückmeldungen zu sichern, wie weit man auf dem eingeschlagenen Weg vorangekommen ist, den Fortschritt zu bemessen. Oft vergleichen wir uns hierfür mit anderen. In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang von der sozialen Bezugsnorm, und diese hat durch die sozialen Medien und den neuen Technologien einen enormen Auftrieb erhalten. Vergleiche mit anderen sind jederzeit und überall möglich. Doch: So natürlich das Bestreben auch ist, uns durch den Vergleich mit andern zu verbessern – es kann auch zu einem Übermass an Selbstkontrolle und Selbstbeobachtung führen. Dann wird oft das angestrebte Ziel wichtiger als die Freude an der Veränderung: Aus Freude wird Krampf. Die sogenannte Ergebnisfokussierung verdirbt vielen die Freude am Tun.

Immerhin: Die Technik lässt uns Ziele schneller und effizienter erreichen.

Das beschleunigte Leben, die vielen Möglichkeiten, die Menschen zur Verfügung stehen, kann belastend sein. Denken wir dabei an junge Menschen: Sie möchten möglichst alle Optionen nutzen und sind in der Folge frustriert, weil sie es nicht schaffen, die Vielfalt voll auszuschöpfen. Die Fülle an Entscheidungsmöglichkeiten bewirkt eine gewisse Rastlosigkeit und Unzufriedenheit.

Und wer unzufrieden ist, sucht sein Heil in der Selbstoptimierung. Richtig?

Ich habe schon den Eindruck, dass das ständige Selbstoptimierungsstreben in einer Unzufriedenheit mit dem Status quo mündet. Dabei fokussiert man sich auf Defizite, auf die vielen Dinge, die man noch nicht hat, was man nicht genügend kann. Die Psychologie sagt: Ziele sind zwar wichtig. Aber gerade der Unterschied zwischen einem Ist- und Sollzustand bewirkt bei Menschen ein gewisses Unwohlsein, eine negative Stimmungslage. Andererseits spornt er uns an, sich einem Ziel anzunähern.

Manche sehen selbst die schwierigsten Aufgaben positiv: Der Amerikaner David McClelland, einer der wichtigsten Motivationsforscher, spricht von einem One-Person-Game.

Genau. Manche Menschen brauchen keinen, der sie für ihr Tun bewundert, sie dafür belohnt. Sie nehmen sich stattdessen ihr eigenes Verhalten, ihr eigenes Wissen zum Massstab. Was kann ich heute besser als gestern? Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer individuellen Bezugsnorm. Das One-Person-Game ist die schönste, gesündeste und produktivste Form der Selbstoptimierung: die reine Freude am Vorwärtkommen.

Wie alt ist unser Hang zur Selbstoptimierung?

So alt wie die Menschheit selbst. Ein Blick in ganz frühe Kapitel der Evolution zeigt: Selbstoptimierung hat den Menschen ursprünglich ein besseres, sicheres und dadurch häufig längeres Leben garantiert. Wer sich besser anpassen konnte, wer schneller, kräftiger und klüger war als andere, hatte bessere Karten in der Hand. Selbstoptimierung hatte ursprünglich einzig das Ziel, das Überleben des Individuums und der Art abzusichern. Schon in diesen Anfängen wirkten übrigens die drei wichtigsten Motivationsfelder mit, die uns noch heute dazu anhalten, etwas zu tun oder es sein zu lassen. Wir bezeichnen diese als Big-Three. Dazu zählen Leistung, soziale Bindung und Macht. Diese Motive wirken als Motor hinter vielen unserer Handlungen – und damit auch hinter der Selbstoptimierung.

Wie genau wirken diese Faktoren?

Nehmen wir das Themenfeld der Leistung. Manche Menschen brennen darauf, Herausforderungen zu meistern, verbinden diese mit positiver Spannung und dem Gefühl von Stolz, wenn sie erfolgreich waren. Andere fühlen sich davon nicht sonderlich angeregt und fühlen sich entsprechend weniger motiviert, sie anzugehen. Dann treibt uns der Wunsch nach sozialer Bindung an: Sie ist manchen wichtiger als die Leistung. Sie fühlen

sich erst in ihrem Element, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind und einen offenen, freundschaftlichen Umgang mit ihnen pflegen. Und zuletzt das Machtmotiv: Wir erleben unsere eigene Stärke, wenn wir für andere Verantwortung übernehmen, auf sie Einfluss nehmen oder sie beeindrucken. Diese drei Faktoren wirken in uns unbewusst – und prägen unser Handeln nachhaltig.

Wie gross ist der Anteil unbewusster Faktoren, die da in uns wirken?

Der Anteil ist schwer fassbar. Die neuropsychologische Forschung zeigt aber eindeutig, dass sehr vieles, wenn nicht das meiste, unbewusst abläuft. Müssten wir uns immer bewusst entscheiden, würden wir uns in der Fülle an Informationen, in der Komplexität des Lebens erst gar nicht zurechtfinden. In der Regel läuft das Unbewusste aber sehr geordnet ab.

Sie sprechen von unbewussten Faktoren. Selbstoptimierung impliziert aber: Wir halten das Leben fest in den eigenen Händen, entscheiden selber, wohin die Reise führt. Ein Trugschluss?

Ja und nein. Menschen sehen sich gerne als Gestalter ihres Lebens – vielmehr, sie müssen sich als Gestalter ihres Schicksals wahrnehmen. Nur so können wir die sächliche und soziale Umwelt mitgestalten, die Gestaltungsmacht bringt uns voran – und macht uns glücklich. Sie definiert letztendlich die Autonomie des Menschen.

Welcher Motivationsfaktor prägt die Selbstoptimierung am stärksten?

Wahrscheinlich das Leistungsmotiv: Wenn ich etwas gut kann, möchte ich es noch besser können. Das bewirkt, dass man seine Grenze ständig verschiebt und seine Kompetenzen ausweitet. Darin wirkt aber auch das Anschlussmotiv: Denn vielfach ist Selbstoptimierung bloss Mittel zum Zweck. Man will zu einer Gruppe gehören – und versucht, besonders gut auszusehen oder ausgesprochen sportlich zu sein, um damit Zuneigung oder Zuwendung anderer Menschen zu bekommen. Oder wir wollen andere beeindrucken, was im Kern des Machtmotivs liegt. Sie sehen, alle drei Motive sind an der Selbstoptimierung beteiligt.

Was war ursprünglich Ihre Motivation, sich auf die Motivationspsychologie zu spezialisieren?

Gerade gestern haben wir uns beim Teamessen darüber unterhalten. Motivation ist in der Psychologie ein Grund-

Ich habe schon den Eindruck, dass das ständige Selbstoptimierungs- streben in einer Unzufriedenheit mit dem Status quo mündet.

lagenfach, das grosse Relevanz für die unterschiedlichsten Lebensbereiche hat: für Schule, Beruf, Familie, Partnerschaft, Gesundheit, im politischen oder ehrenamtlichen Engagement. Die Frage nach der Motivation betrifft Grundfragen des menschlichen Daseins: Was ist Menschen wichtig? Wozu handeln Menschen? Was sind Ziele, die sie anstreben? Wie handeln Menschen? Wie gehen sie mit inneren Widerständen oder Versuchungen um? Die Basis des menschlichen Daseins interessiert mich schon immer.

Wie erforscht man das Thema methodisch?

Wir verwenden darin Fragebogen, experimentelle Aufgabenstellungen, aber auch sogenannte Erlebnisstichproben im Alltag, bei denen Menschen mehrfach am Tag ein Signal erhalten und dann über ihre Ziele und ihre Befindlichkeit Auskunft geben.

Wir steuern Ziele in der Hoffnung an, dadurch glücklicher oder zumindest zufriedener zu werden. Die Motivationspsychologie nennt aber andere Gründe.

Genau: Da ist einmal die schlichte Angst vor Sanktionen oder die Aussicht auf Belohnung. Ich tue nur deshalb etwas, weil ich etwas dafür bekomme oder einer Strafe entgehe. Ein weiterer Grund ist das schlechte Gewissen, wenn wir etwas unterliessen. Und das Dritte: Wir erkennen den Sinn einer Handlung, sehen, dass sie für unser Wertesystem von Bedeutung ist.

Wie wichtig sind denn solche Zielsetzungen?

Ohne Ziele und Wünsche zu sein, ist trostlos – ein Zeichen von Depression und mangelnder Lebensfreude – «wunschloses Unglück», wie ein Buchtitel des Schriftstellers Peter Handke heisst. Und doch: Oft definieren wir Ziele und tun dann doch keinen einzigen Schritt, um sie zu erreichen. Diese Absichts-Verhaltens-Lücke ist ausgesprochen interessant. Wie können Menschen gewisse Dinge wichtig finden, ohne dafür etwas machen zu wollen? Ein häufiges Problem, etwa bei Schülern.

Was sagen Wissenschaftler dazu?

Zielgerichtetes Handeln beinhaltet oft Dinge, die nicht sonderlich Freude machen, die schwierig oder anstrengend sind. Der Wille, sich auf diese unangenehmen Faktoren einzulassen, fällt einem unterschiedlich schwer. Manchmal steht die Anstrengung im Vordergrund und das weit entfernte Ziel verblasst dahinter, verliert seine Anziehungskraft. Weshalb dem so ist, wissen wir noch nicht. Die Forschung stellt hierbei die Frage der Selbstregulation: Wie geht es einem Menschen, der sich ganz

fest etwas vorgenommen hat, dann aber merkt, dass der Weg zum Ziel steinig ist? Diese dafür nötige Selbstregulationsfähigkeit ist bei jedem anders ausgeprägt. Und jeder hat andere Strategien, Widerstände zu überwinden. Wir sind aktuell daran, die Vielfalt an möglichen Strategien zur Selbstregulation in einer Studie genauer zu analysieren.

Kann man denn lernen, Widerstände zu überwinden, das eigene Leben oder sich selber zu ändern?

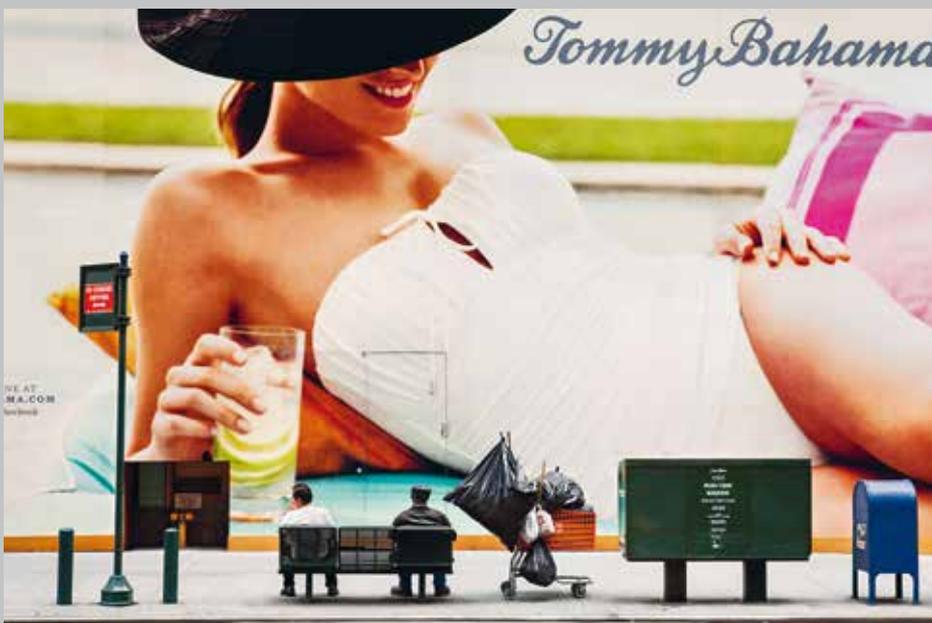
Durchaus. Die Motivation dazu ist nicht einfach gegeben oder komplett ausgebildet. Man kann immer dazu lernen. ←

Interview: Roland Grüter



Veronika Brandstätter-Morawietz ist seit 2003 Professorin für Motivationspsychologie an der Universität Zürich. Studium der Psychologie, Promotion und Habilitation an der Universität München. Die gebürtige Deutsche hat diverse Studien zu brennenden Fragen der Motivationspsychologie durchgeführt, unter anderem zu den Bedingungen erfolgreichen Zielstrebens. Aktuell beschäftigen sie und ihr Team sich hauptsächlich mit der Ablösung von allzu problematischen Zielen, der Bedeutung von Motivation für das Gelingen einer Partnerschaft und den Strategien zur Selbstregulation. Die 55-Jährige ist verheiratet, Mutter von zwei Kindern und lebt mit ihrer Familie in Zürich.

Coming soon



Natan Dvir, *Coming soon*, 2008–2014. Digital C-Prints. Courtesy of the Artist.
→ *Werk in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»*

In Städten hängen von den Fassaden der Hochhäuser oft überdimensionale Werbeplakate, die das Eröffnen neuer Modegeschäfte ankünden. Mit der Fotoserie *Coming soon* schafft der Fotograf Natan Dvir augenfällige Kontraste zwischen der schillernden Werbung und dem alltäglichen realen Leben in New York, das sich direkt vor den Plakaten abspielt. Als seien sie in ein buntes Bühnenbild geworfen worden, verschwinden die im Verhältnis kleinen Menschen vor den

Plakaten fast gänzlich. Passanten eilen an den Werbeversprechungen vorbei, Arbeiter machen davor unbeeindruckt Mittagspause und auch die Strassenhändler, welche günstige Schals und Souvenirs verkaufen, nehmen kaum Notiz von den perfekt gestylten Menschen, die über ihnen prangen.

Die gigantischen Plakate mit makellosen und gut gekleideten Supermodels sind in den Stadtzentren so allgegenwärtig geworden, dass sie scheinbar nicht mehr wahrgenommen

Natan Dvir (*1972, Nahariya, Israel) liess sich an der Universität in Tel Aviv und an der School of Visual Arts in New York zum Fotografen ausbilden. Neben seiner künstlerischen Tätigkeit arbeitet er für zahlreiche angesehene Tageszeitungen und Magazine.



werden, und doch treten die Stadtbewohner gezwungenermassen und oft unbewusst in eine Art Beziehung mit den Plakaten: Die perfekten Werbewelten beeinflussen das Verständnis davon, was als schön und erstrebenswert gilt. Der Künstler Natan Dvir lenkt den Fokus auf diese beständige Aufforderung zur Nachahmung und zeigt mit dem starken Alltagskontrast auf, wie unrealistisch hoch die generierten Ansprüche sind. sk

Realismus statt Coaching

Ratgeberbücher, spirituelle Führer und Glücksseminare versprechen ein besseres Leben. Aber warum vertraut man sich ihnen wirklich an? Und warum funktioniert das nie so recht? Schriftsteller Thomas Meyer über die Macht der Kindheitsverletzungen.

Man kann in diesen Tagen oft lesen, dass die Menschen von grosser Angst geplagt seien. Angst vor dem Krieg und seinen Flüchtlingen, Angst vor dem Klimawandel und seinen Folgen, Angst vor dem Verlust des Wohlstands. Doch das sind alles Projektionen; nach aussen gerichtete Ängste. Denn genau genommen fürchten wir nur eines: nicht zu genügen. Am meisten fürchten wir, schlecht zu sein.

Damit erklären wir gar die seelischen und oft auch körperlichen Verletzungen, die uns in der Kindheit zugefügt worden sind. Die Übergriffe, die Vernachlässigung, die Erniedrigung? Alles reiner Zufall? Nein, diese Erfahrungen haben wir bestimmt nur gemacht, weil wir es nicht anders verdient haben. Das hat man uns schliesslich oft genug spüren lassen oder häufig genau so gesagt. Kein Wunder, glauben wir es auch im Erwachsenenalter und verspüren deswegen ständig ein diffuses Unbehagen. Es ist das verschleppte Lebensgefühl des Kindes, das einst gelernt hat, dass man es nicht richtig lieben kann.

Also vertrauen wir uns allen möglichen Körpertherapeuten, Life-Coaches und spirituellen Führern an. Die sollen uns helfen, unser Leben zu verbessern. Aber eigentlich ist gemeint, uns selbst zu verbessern. Wir hoffen: Wenn ich lange genug ins Yoga gehe, ja vielleicht sogar selber Yoga unterrichte, wenn ich all diese klugen Bücher lese und erleuchtenden Seminare besuche, werde ich eines Tages einen Zustand erlangen, der so rein ist, dass mir jedermann nur noch Achtung und Zuneigung entgegenbringt. Dann lehnt mich niemand mehr ab.

So ausformuliert ist das natürlich eine völlig unsinnige Schlussfolgerung. Aber es ist eine Logik, die wir nie überwinden; die Logik des kleinen Kindes, das zwischen dem Wunsch nach Liebe und der Angst vor Missachtung oszilliert. Es ist die Logik eines Wesens, das gut behandelt werden wollte und auch jedes Recht darauf hatte, aber nicht gut behandelt worden ist – und als Antwort auf die Frage nach der Ursache nur das eigene Ungenügen vorfindet.

Ironischerweise spielen sich diese Überlegungen aber komplett im Unbewussten ab. Und sowieso, man ist

doch kein kleines Kind mehr, sondern erwachsen und vernunftbegabt! Ein reifer Geist übernimmt Selbstverantwortung! Er schaut nicht zurück, sondern genau hin! Allerdings verschiebt sich der Fokus so von den Wunden der Vergangenheit auf deren direkte Folgen, nämlich die Probleme der Gegenwart, und der Zusammenhang zwischen der in der Kindheit erlernten Selbstablehnung und dem unbefriedigenden Job, der unglücklichen Beziehung und dem kranken Körper bleibt unerkannt.

Es geht nicht darum, seinen Eltern Vorwürfe zu machen. Sie haben getan, was sie konnten, und auch wenn das nicht genug war, war es doch, was in ihren Möglichkeiten gestanden hat. Groll hilft nicht. Was hilft, ist Realismus. Also ein Sinn für das Wirkliche. Es hilft, sich ein paar Wahrheiten bewusst zu machen, die man am liebsten ignoriert:

1. Du hast einen deftigen seelischen Schaden. Das gilt für fast jeden von uns. Aber halt eben auch für dich.
2. Tausend Jahre auf der Yogamatte werden daran nichts ändern. Du wirst immer einen Schaden haben.
3. Dieser Schaden ist die Folge schlechter Behandlung. Deine Eltern hatten Macht über dich, und sie haben sie missbraucht. Und damit dich.
4. Deine Probleme sind die Folge von einem schlechten Selbstwert. Dieser ist dein einziges Problem. Er ist allerdings nicht schlecht wegen deiner Eltern, sondern weil du ihre traurige Arbeit fortsetzt, indem du dir immer wieder von neuem einredest, nicht liebenswert zu sein.
5. Du behauptest, das würdest du nicht tun? Dann hör dir doch mal zu. Hör dir mal genau zu, wie du über dich selbst denkst. Was du dir über dich selbst erzählst.
6. Sei ab sofort nett zu dir. Das ist der ganze Zauber. Geh ins Yoga und meditiere, wenn es dir Freude macht, aber glaub nicht, es würde dich heilen. Nur du selbst kannst das. Und zwar, indem du ab heute so mit dir umgehst, wie man damals hätte mit dir umgehen sollen.

Heilung besteht darin, sich das Unheil in seiner ganzen Hässlichkeit einzugestehen, sich einzugestehen, dass es einen geprägt hat – und es nicht reparieren zu wollen. Es lässt sich nicht reparieren. Ausserdem will es gar nicht repariert werden. Die Selbstoptimierung geht explizit von Optimierungsbedarf aus, aber es gibt keinen. Du willst glücklich sein? Dann schliesse Freundschaft. Sage dir: So, wie ich bin, bin ich gut. Sage es und meine es, und zwar so lange, bis du es glaubst. ←

Foto: Lukas Lienhard



«Es freut mich, wenn Menschen sich bemühen, ihre Probleme zu bewältigen. Oft werden sie ja einfach geleugnet. Meiner Meinung nach darf aber die Selbstliebe dabei nicht zu kurz kommen – man ist schnell dabei, sich zum akuten Desaster zu erklären»

Thomas Meyer wurde 1974 in Zürich geboren. Er arbeitete als Werbetexter, bevor 2012 sein erster Roman *Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse* erschien. Das Buch war für den Schweizer Buchpreis nominiert und erzielte bislang über 100 000 Verkäufe. Die Verfilmung kommt im Herbst 2018 in die Kinos. 2014 publizierte Meyer seinen zweiten Roman *Rechnung über meine Dukaten*. 2015 folgten die Aphorismensammlung *Wäre die Einsamkeit nicht so lehrreich, könnte man glatt daran verzweifeln* und 2017 der vieldiskutierte Essay *Trennt Euch!*.

Selbst ist der Mann oder die Frau

Werner Kieser sagt laut ja zur Selbstoptimierung und nein zur Fremdsteuerung. Er hat sein Leben konsequent auf das Modell der Selbstoptimierung ausgerichtet und darauf vor 50 Jahren sein Unternehmen gebaut. Noch heute ist er vorbehaltlos davon überzeugt.

Ich bin Partei. Am Anfang meines Unternehmerdaseins war für mich Selbstoptimierung keine Möglichkeit, sondern die einzige richtige Wahl. Im Vokabular der Sportwelt fehlte damals noch das Wort «Krafttraining», und die Schweizer Sporthochschule in Magglingen hielt nur wenig von «unnatürlichen» Muskeln. Nein, vor 50 Jahren war die Fitnessindustrie noch nicht ansatzweise erfunden, also schweisste ich die Geräte für mein erstes Studio aus Alteisen selber zusammen. Ich hatte das Glück, in diesen Jahren Mentoren zu finden, die fast alle Selbstoptimierer waren. Mein erster war Dr. Gustav Grossmann (1893–1973), ein deutscher Wegbereiter der methodischen Arbeits- und Lebensgestaltung. Sein Buch, *Sich selbst rationalisieren* verkauft sich seit den 1920er Jahren ungebrochen! Durch Grossmanns Anleitungen bin ich Unternehmer geworden. Ich lernte, meine Zeit und damit mein ganzes Leben sinnvoll zu planen. Ich formulierte aus Wünschen Ziele und strengte mich an, diese zu erreichen. Mein zweiter Mentor war der Erfinder und Unternehmer Arthur Jones (1926–2007). Er verliess sein Elternhaus mit 14 Jahren, besuchte danach keine Schule mehr und erfand in der Folge die soge-

nannten Nautilus-Maschinen, Geräte für das Krafttraining. Der Urknall für die Fitnessindustrie! Denn seine Rückenmaschinen haben die bis heute effektivste Rückentherapie möglich gemacht. Was er dafür brauchte, brachte er sich selbst bei: Physik, Mathematik, Heilkunde. Jones drehte Filme von Wildtieren in Afrika und erfand das «High Intensity Training» (HIT). Und blieb trotzdem bescheiden: Anfragen von Universitäten für Ehrungen beantwortete er nicht einmal.

Dank diesen Vorbildern habe ich alle meine Lebensziele erreicht. Im Januar 2017 verkaufte ich mein Unternehmen nach 50 Jahren an unseren langjährigen Geschäftsführer. Nun werde ich oft gefragt, ob ich nicht Mühe hatte «loszulassen». Nein, hatte ich nicht. Denn die Nachfolgeregelung war langfristig und sorgfältig geplant; ebenso, was ich in der nun frei gewordenen Zeit mache.

Ich habe mich oft gefragt, weshalb es nicht alle so halten – und versuchte immer wieder, andere zur Selbstorganisation zu motivieren. Dabei traf ich oft auf

Mach dein Hobby zum Beruf – dann musst du nie mehr arbeiten.

Widerstand, denn die Menschen glauben, dass Selbstorganisation ihre Kreativität oder Freiheit einschränkt. Sie wollen nichts «festlegen» – dabei lassen sich eigens definierte Ziele ja jederzeit ändern. Das ist gerade der Vorteil von Selbstoptimierung durch Zielsetzungen: Man kann auf dem Weg dorthin immer wieder überprüfen, ob und wie stark man vom beabsichtigten Weg abgewichen ist – und warum. Um es mit dem österreichisch-britischen Philosophen Karl Popper (1902–1994) zu sagen: «Gewissheit erlange ich nur beim Scheitern. Beim Gelingen bin ich nie sicher über die Ursache(n) des Gelingens.»

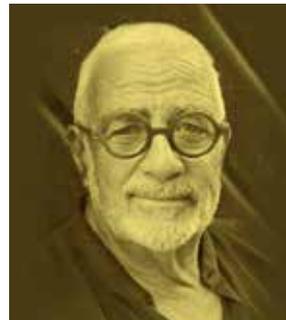
Immer wieder erlebe ich Menschen, die sich selbständig machen möchten, also Unternehmerin oder Unternehmer werden wollen. Doch oft fehlt ihnen der Mut, auf Sicherheiten wie das soziale Auffangnetz zu verzichten. Ich postuliere deshalb: Mach dein Hobby zum Beruf – dann musst du nie mehr arbeiten.

Das postmoderne Postulat der Selbstverwirklichung der 1980er Jahre wurde längst von der Selbstoptimierung abgelöst. Worin besteht der Unterschied? Das erste Modell war diffus, abgehoben. Das zweite ist konkret und messbar. Während Selbstverwirklichung allgemeine Zustimmung fand, trifft Selbstoptimierung aber eigenartigerweise auf Skepsis, insbesondere in staatsgläubigen Kreisen und Medien. Warum eigentlich? Was ist falsch daran, wenn das Individuum sein Schicksal selbst in die Hand nimmt? Wenn es seinen Horizont für das eigene Handeln aus Büchern erweitert, statt zum Pfarrer oder Psychiater zu rennen? Sich das Wissensgut selber beschafft und aneignet, statt dieses gefiltert und gefärbt von Uni-Professoren zu übernehmen? Ich bin davon überzeugt, in der Warnung vor «zu viel» Selbstoptimierung schwingt eine versteckte Frage mit: Was machen wir mit all den staatlichen und halbstaatlichen Hilfs-, Beratungs- und Förderungsinstitutionen, wenn die Leute sich plötzlich selbst helfen? Als ich vor Urzeiten mit einem ETH-Professor in einen Disput geriet, sagte dieser plötzlich: «Sie sind mir unheimlich, Herr Kieser: Woher haben Sie all Ihre Argumente, mit denen Sie hier argumentieren?» Er zielte damit auf mein fehlendes Studium – später sind wir lebenslange Freunde geworden.

Soweit sind wir durch die staatliche Fürsorge gekommen: Wissen muss legitimiert sein, durch einen Uni-Abschluss oder sonst eine institutionelle Legitimation.

Ohne «Lorbeeren» keine Anerkennung. Daraus habe ich eine philosophisch/politische Erkenntnis gewonnen: Das Ideal des staatsgläubigen Bürokraten ist der abhängige, transparente und wehrlose Bürger. Wer aber Biografien innovativer und kreativer Menschen liest, stellt fest: Viele Erneuerer sind Studienabbrecher, Autodidakten, Aussteiger. «Self-made»-Männer, wie man diese Dissidenten gerne nennt. Von Kopernikus bis Le Corbusier – lauter Querdenker und Selbstoptimierer. Kopernikus studierte kanonisches Recht, betrieb nebenbei Astronomie, um herauszufinden, wann Ostern ist – und stürzte unser Weltbild um. Le Corbusier wiederum war Zifferblattmaler, hatte nie ein Architekturdiplom und wurde zum berühmtesten Erbauer des letzten Jahrhunderts.

Sie sehen: Die Argumente für die Selbstoptimierung sind rundum überzeugend. Was also spricht dagegen – abgesehen vom Menschenbild kollektivistischer Ideologien? Vergessen wir das. Gehen wir unseren eigenen Weg! ←



«Ich bin noch immer daran, die täglich wiederkehrenden Aufgaben zeitlich zu erfassen und in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen. Der Tag hat 1440 Minuten – welche Freiräume bleiben für neue Projekte? Ich staune immer wieder, wie wenig Zeit bleibt, wenn ich die Zeit für Schlafen, Essen, Hygiene usw. subtrahiere»

Werner Kieser, geboren 1940 in Zürich, eröffnete in den 1960er-Jahren sein erstes Kraftstudio. Bis zum Verkauf seiner Fitnessgruppe im Januar 2017 umfasste diese 140 Betriebe in sieben Ländern, 273 000 Kundinnen und Kunden stählten darin ihre Muskeln. Das britische Publikationsorgan *Independent* bezeichnete den erfolgreichen Unternehmer als «Mies van der Rohe der Fitness», sein Lebensmotto lautet: «Der Mensch wächst am Widerstand.» Kieser studierte an der Open University in Milton Keynes GB Philosophie und Wissenschaftsgeschichte. Er schloss sein Studium 2012 mit dem Master of Arts ab. Er ist zum dritten Mal verheiratet und lebt mit seiner Frau und ehemaligen Geschäftspartnerin Gabriela Kieser und seinen beiden Hunden in Zürich und Lü GR.

Cheers!



Huber.Huber, *Energy*, 2016. Energydrink o.k., Steintotenkopf, Zurrgurte.
→ *Werk in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»*

Energy-Drinks gehören zum Bild des öffentlichen Raumes wie Zigaretten, Ohrstöpsel und Smartphones. Vor allem Jugendliche klammern sich an die Dosengetränke, die gemäss verschiedenen Herstellern eine anregende Wirkung auf den Organismus haben sollen. Huber.Huber fixieren mit Zurrgurten steinerne Totenköpfe auf die bunten Energydrink-Dosen und verbinden so zwei Arten von Energie.

Schon seit Urzeiten werden Steine mit Heilkräften in Verbindung gebracht. In Form von Totenköpfen schreiben ihnen esoterische Kreise bewusstseinsweiternde Schwingungen zu. Das Symbol des Todes steht für den Übergang in eine andere Dimension und damit für geistiges Wachstum. Da die Halbedelsteine in einem jahrelangen Prozess in der Erde ent-

stehen, erden sie darüber hinaus die Besitzer und vermitteln Ruhe und Besonnenheit.

Auf der Suche nach Halt und Energietankstellen klammern wir Menschen uns im täglichen Kampf des «höher, schneller, weiter» nur zu gerne an sämtliche Rettungsanker und Hilfsmittel, die sich bieten. Die Versprechungen der Drinks und der Steine ähneln sich im Kern: Konzentration, Energie, Ausdauer. Huber.Huber vereinen mit den Spanngurten brachial zwei Sinnbilder der heutigen Selbstoptimierung und erfassen diese an ihrem paradoxen Punkt: Immer schneller vorwärts und höher soll die persönliche Entwicklung gehen, dies jedoch ohne dabei die Ruhe und Erdung zu verlieren. sk

Seit ihrem Abschluss, 2005, an der Hochschule für Gestaltung und Kunst in Zürich arbeiten die Zwillinge Markus und Reto Huber (*1975, Münsterlingen) gemeinsam als Künstlerduo **Huber.Huber**. Mit Collagen, Zeichnungen, skulpturalen Arbeiten und Installationen setzen sie sich vielschichtig, kritisch und ironisch mit aktuellen, gesellschaftlichen Fragen auseinander. Ihre Werke sind in zahlreichen bedeutenden Sammlungen vertreten.

Foto: Evija Laivina
Silicone Face Mask

→ Bild in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»
siehe Seite 38



Hannes Schmid, Künstler
und Initiant des Hilfswerks
«Smiling Gecko»

**«Ein Leben ohne Selbst-
optimierung? Unvorstellbar!
Dann würden wir alle auf
dem Luganersee in einem
Ruderboot hocken und
zigarrenrauchend ins Nichts
starren. Die ständige Arbeit
an sich und an seinem Leben
ist unerlässlich, nur das
bringt uns weiter. Ich per-
sönlich habe schon vor
Jahren meinen Fokus von
meinem Ego weggenommen
und hin zum Schicksal
anderer Menschen gelenkt.
Das ist wohl die schönste
Art der Selbstoptimierung:
Erfüllung finden, indem
man sich um andere
kümmert, um die Welt»**

Miriam Baumann Blocher, Geschäftsführerin
«Läckerli Huus»

**«Ganz ehrlich habe ich das Wort Selbstoptimierung
noch nie gehört. Strebe ich demnach keine Verbesserungen
an? Obschon ich für mich persönlich keinen strukturierten
kontinuierlichen Verbesserungsprozess führe, einen KVP,
wie wir das im Unternehmen so schön nennen, versuche
ich möglichst gut zu werden. Optimierung ist allerdings zu
hoch gegriffen. Das Optimum kann nie erreicht werden und
ist auch nicht erstrebenswert, denn machen nicht Launen,
Fehler und Eigenheiten die Liebenswertigkeit von
Menschen aus?»**



Foto: Evija Laivina
Nose Shaping Tool

→ Bild in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»
siehe Seite 38

Julia Onken, Autorin

«Wir alle kennen das Sinnbild des Reiters, der auf seinem Esel hockt und dem Tier eine Karotte vor die Nase hält, um es anzutreiben. Genauso verhält es sich mit der Selbstoptimierung. Wir peilen das Optimum an – und erreichen es doch nie. Denn so sehr wir uns ins Zeug legen, in einem gewissen Alter erreicht man dann das Ende der Fahnenstange und muss sich eingestehen: Die Möglichkeiten sind nun ausgeschöpft, fortan gehts um den Ab- und Rückbau. Ich konzentriere mich jetzt auf die innere Selbstoptimierung, auf ethische Grundwerte. Gütiger werden, gelassener werden, wahrhaftiger werden»

Suboptimale Vorzeichen

Im Optimierungswahn der Eltern bleibt Kindern oft wenig Platz für ihre Selbstoptimierung. Psychologin und Jugendexperte Allan Guggenbühl fordert deshalb mehr Freiräume: für Blödeleien, fürs Nichtstun, für Fantastereien. Und damit für Momente, die uns nur die Kindheit bieten kann.

Das Portrait ist wunderschön. Ohne grossen Aufwand ist es dem vierzehnjährigen Mädchen gelungen, das Gesicht einer Kollegin auf ein Blatt zu zeichnen. «Super!», lobe ich sie. Das Mädchen blickt mich leicht verächtlich an, verzieht ihre Lippen, nimmt einen schwarzen Stift zur Hand und zerstört das Portrait mit ein paar kräftigen Strichen. Sie will nichts von ihrem Talent wissen. Das Mädchen ist bei mir in der Beratung, weil es sich ihren Eltern komplett verschliesst, täglich kifft und Schularbeiten ignoriert. Ein paar Monate später wird sie von der Schule ausgeschlossen und hängt nur noch mit Kollegen herum. Die Eltern haben alles für sie gemacht, ihre Schulleistungen waren brilliant, sie besuchte ausser-schulische Malkurse, vertiefte in der Freizeit ihre Französischkenntnisse und besuchte einen Tanzkurs. Die Eltern waren stolz auf ihre Tochter, sie führten deren Leistungen nicht zuletzt auf ihre eigenen Anstrengungen zurück. Sie überliessen nichts dem Zufall, organisierten den Alltag der Tochter vom Morgen bis zum Abend, kümmerten sich um sie und förderten sie optimal. Chillen, Herumhängen und sinnlose Aktivitäten gab es nicht. Der Vater unterstützte die Tochter systematisch bei den Hausaufgaben. Das Mädchen hatte eine gute Schule besucht und wurde von ihren Eltern liebevoll umsorgt. Wieso also dieser Absturz?

Er steht am Ende vieler Missverständnisse und Fehlannahmen. Dazu müssen wir wissen: Kinder beginnen bereits im ersten Lebensjahr, sich mit der Umgebung zu vergleichen. Sie registrieren, wenn Bezugspersonen und Altersgenossen etwas können und sie nicht – sei es die Sprache, die Motorik oder bestimmte Fertigkeiten. Es ärgert sie, wenn sie etwas nicht richtig können. Dieser Ärger kann auch eine Motivation sein, mehr zu leisten. Am Anfang ihrer Entwicklung lechzen Kinder überdies danach, von ihren Eltern beachtet zu werden. Sie sehen Mutter und Vater als Vorbilder für alles, was sie auch mal sein wollen. Aufgabe der Eltern und später der Schule ist es, diesen Lernwillen und Erfahrungshunger zu unterstützen. Erwachsene sollen Kindern helfen, dass sie ihr eigenes Potential ausschöpfen, sie dazu anregen und gleichzeitig vorleben, welche Ziele sie mit welchen Mitteln erreichen können. In den ersten Lebensjahren lässt

sich das grösstenteils spontan und spielerisch arrangieren. Kinder imitieren von alleine, was sie in der Umgebung beobachten und was ihnen vorgezeigt wird. Sie wollen es Erwachsenen gleichtun. Sie versuchen, aufrecht zu gehen, wie es ihnen die Umgebung vormacht. Selbst hunderte, zum Teil schmerzhaft Stürze bringen sie nicht von diesem Vorhaben ab. Sie wollen weiter experimentieren, ihre Umgebung erforschen, sich und damit ihr Leben folglich selbst optimieren. Erfolge muntern sie auf und werden zu Gradmessern ihrer Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Eltern aber wollen die Mechanismen aktiv in Schwung bringen und glauben, damit die Selbstoptimierung der Kinder zu unterstützen. Sie denken: Deren Leben soll derart gestaltet sein, dass ihnen genügend Zeit für den Erwerb neuer Fähigkeiten bleibt. Schlechte Einflüsse und Gewohnheiten oder gesundheitsschädigende Tätigkeiten gilt es entsprechend zu vermeiden. Schliesslich sollen sich Kinder und Jugendliche voll und ganz auf ihre Entwicklung konzentrieren, damit sie ihre Intelligenz und ihre Begabungen entdecken und später ihr Leben darauf aufbauen können.

Wie weit soll man jedoch dabei gehen? Als Pauker wirken, sich als Coach anbieten oder als Tiger-Mutter jeden Schritt des Kindes überwachen? In der Unterstützung der Kinder lassen sich Erwachsene von ihren eigenen Vorstellungen leiten. Wir fördern, was aus unserer Sicht einem Kind guttut und später nützlich ist. In der Schule wird mit Lernzielen operiert. Diese werden als Kompetenzen definiert, dabei sind sie vorwiegend auf die Bedürfnisse der Wirtschaft und Arbeitgeber ausgerichtet. Kinder sollen überdies auch soziale Kompetenzen erwerben. Dazu zählen Teamfähigkeit, Kommunikationskompetenz, Konfliktfähigkeit und die Arbeitshaltung – auch diese Bereiche sind promotionsrelevant. Alles andere ist von zweitrangiger Bedeutung – doch dazu später mehr.

Viele Eltern beginnen den Lern- und Entwicklungsprozess ihrer Kinder spontan zu optimieren. Sie erkennen beim Sohn oder der Tochter eine besondere Fähigkeit,

Es gibt einen fundamentalen Unterschied zwischen der Selbstoptimierung der Erwachsenen und der Kinder.

die sie als wertvoll erachten. Daraufhin denken sie über Massnahmen nach, wie sich diese Eigenschaft stärken lässt. Zeigt ein Knabe Interesse an Mathematik, kommt Zusatzunterricht in Betracht. Zeigt die Tochter Freude an Sprachen, dann ist ein Kurs in Frühfranzösisch angesagt. Schliesslich gilt es, die Interessen von Sohn oder Tochter optimal zu fördern, deren «Selbstoptimierung» zu unterstützen. Damit dies möglich ist, wird selbstverständlich auch an die Gesundheit gedacht, schliesslich kann sich ein Kind nur dann optimal entwickeln, wenn es gesund isst und körperlich fit ist. Also werden Süssigkeiten untersagt, Chillen mit Kollegen ist verboten.

Aber: Es gibt einen fundamentalen Unterschied zwischen der Selbstoptimierung der Erwachsenen und der Kinder. Optimieren sich Erwachsene, entscheiden sie selber, was sie tun und lassen wollen. Sie können sich einem strikten Essregime unterziehen, jeden Tag zwei Stunden joggen und konstant den eigenen Puls und Blutdruck messen. Bei Kindern und Jugendlichen ist es anders. Sie bestimmen ihren Lebensalltag nur in kleinen Teilen autonom. Ausserdem können sie oft erst gar nicht auseinanderhalten, was sie wirklich wollen und was ihnen andere einflüstern. Da ihre Persönlichkeit noch unausgereift ist, erkennen sie oftmals nicht, welche Begabungen, Interessen und Leidenschaften ihnen tatsächlich entsprechen. Kurzum: Was Eltern oder die Schule für das Beste halten, ist nicht immer das, was sie selber in der Tiefe ihres Herzens wollen.

Aus Liebe und pragmatischen Gründen fügen sich Kinder jedoch meist den Wünschen der Erwachsenen, obwohl es sie woanders hinzieht. Für Eltern kann dieser Punkt zum Dilemma werden. Sie lassen nichts unversucht, die Entwicklungsmöglichkeiten des Sohnes oder der Tochter zu optimieren – im Gegenzug besteht aber die Gefahr, dass sich die Kinder ihren Wünschen anpassen. Dann ist der Gitarrenunterricht herausgeworfenes Geld, der Nachhilfeunterricht sinnlos und das Pauken des Schulstoffes nach Schulschluss eine gegenseitige Qual. Der Sohn oder die Tochter fügt sich den Erwartungen anderer, ist jedoch nicht intrinsisch, also von innen her, motiviert. Er oder sie unterwerfen sich dem Regime der Eltern oder Schule, ohne grosses Eigeninteresse oder gar Leidenschaft zu mobilisieren. Entsprechend ist es bei Kindern schwierig, Anpassungsleistungen von deren Selbstoptimierungswillen zu unterscheiden.

Selbstoptimierung setzt Kinder immer unter Druck. Ein Warnzeichen für ein Übermass ist eine psychische Dekompensation. Das Kind oder der Jugendliche reagiert auf Anstrengungen der Eltern mit Schlafproblemen, diffusen Ängsten und körperlichen Beschwerden. Oft werden diese Zeichen erst gar nicht mit der Förderung in Zusammenhang gebracht, weil sich Betroffene weiterhin mit den Zielen identifizieren. Sie haben die Leistungsmerkmale internalisiert, die von den Erwachsenen gesetzt wurden. Der Kopf meint, die Anstrengungen seien gut – der Körper wehrt sich jedoch dagegen. Das Kind will trotzdem den Ansprüchen der Erwachsenen genügen, weil es sonst fürchtet, abgelehnt zu werden, und glaubt, nur dann akzeptiert und geliebt zu werden, wenn es die Ziele erfüllt, die von der Umgebung definiert wurden. Es setzt Niederlagen mit persönlicher Entwertung gleich.

Welche Begabungen für ein Kind wichtig sind, lässt sich mit Sicherheit erst am Anfang der Adoleszenz erkennen. Viele Talente, die sich in der Kindheit andeuten, schwächen sich mit der Zeit ab, an anderen verliert der Adoleszente komplett das Interesse. Ein Kind mag noch so freudig Klavier spielen, als Jugendlicher will er womöglich trotzdem nichts mehr davon wissen. Aus dem willigen Kind wird ein junger Erwachsener mit eigenem Willen, der selber bestimmen will, was er mit seinem Leben macht und welche Interessen er dabei verfolgt. Diese Eigenwahl entspricht logischerweise nicht zwingend den Förderungszielen der Eltern und der Schule – zudem will nicht jeder junge Erwachsene das Leben tatsächlich nach seinen Begabungen ausrichten. So könnte zum Beispiel eine Jugendliche problemlos ein Universitätsstudium absolvieren, möchte jedoch viel lieber mit Kindern arbeiten.

Kinder brauchen zweifelsohne Förderung und die Unterstützung der Erwachsenen. Die Kindheit und Jugend ist jedoch nicht nur eine Lebensphase, in der es darum geht, Begabungen, Talente und Kompetenzen zu entwickeln. Sie ist auch eine Reise zu sich selbst. Die Kindheit ist folglich weit mehr als eine Vorbereitungsphase aufs Erwachsenenendasein. Sie hat eine ureigene Bedeutung. Zum Kindsein gehören auch freies Spielen, Blödeln, Streiche spielen, Fantasieren, Langeweile – einfach «nur» mal sein. All das ist genauso wichtig wie pure Wissens- und Verhaltensbildung. Denn wird die Kindheit ausschliesslich als Lernprogramm verstanden,

Die Kindheit ist folglich weit mehr als eine Vorbereitungsphase aufs Erwachsenenendasein. Sie hat eine ureigene Bedeutung.

stehlen wir den Kindern wichtige Lebensmomente – und damit die Möglichkeit, ihre Seele zu entdecken. Sie wollen mehr, als sich stetig auszuloten und in die Fantasien ihrer Eltern eintauchen. Sie wollen Qualitäten nachgehen, die nur die Kindheit bietet und keine unmittelbaren Lernzwecke erfüllen. Lässt man das nicht zu, können daraus leicht Frustrationen und Wut wachsen – wie im Eingangsbeispiel beschrieben.

Mein Fazit: Wir sollten Kinder weniger optimieren, sie aber in ihrer Selbstoptimierung unterstützen. Wir müssen unseren Blick für ihre Reise zu sich selber schärfen und ihnen immer wieder Freiräume gewähren, die wunderbaren Seiten der Kindheit zu geniessen. Wohin die Reise geht, wissen wir nicht. Und selbst das beste Programm kann das nicht vorbestimmen. ←



«Ich versuche, mich selbst zu optimieren, indem ich auf meine Fantasien achte, doch gleichzeitig die Realität und meine Beschränkungen nicht aus den Augen verliere»

Allan Guggenbühl (65) ist einer der ausgewiesenen Experten zu Fragen der Jugend. Er absolvierte das Studium der Psychologie und Pädagogik in Zürich, war Seminarlehrer für Psychologie und Pädagogik im Kindergarten- und Hortseminar des Kantons Zürich sowie Leiter der Psychotherapiegruppen für Kinder und Jugendliche bei der Erziehungsberatung des Kantons Bern. Mittlerweile leitet er das Institut für Konfliktmanagement und Mythodrama in Zürich und Bern. Parallel dazu lehrt er als Professor an der Pädagogischen Hochschule des Kantons Zürich. Guggenbühl ist Autor und Dozent, er hat zahlreiche Publikationen zu Gewalt und Aggression unter Kindern geschrieben, etwa *Kleine Machos in der Krise, Pubertät echt ätzend*. Sein jüngstes Buch *Die vergessene Klugheit* ist 2016 erschienen. Er ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern.

Langeweile, der Nährboden für Kreativität

Kinder versuchen, andere mit guten Leistungen glücklich zu machen – und stossen im Förderungsprogramm der Eltern schnell an ihre Grenzen. Jugendexpertin Birgit Langebartels mahnt im Gespräch mit Kuratorin Simone Kobler zur Vorsicht.

Viele Eltern schicken ihre Kinder ins Frühenglisch oder in den Musikunterricht, um die Zukunftschancen ihrer Kinder zu erhöhen. Sie bezeichnen einst Kinder als «Projekte der Eltern». Weshalb?

Birgit Langebartels: Wir leben in einer Machbarkeitskultur, das heisst in einer Gesellschaft, in der wir scheinbar alles erreichen können, wenn wir denn nur wollen. Wir negieren beinahe, dass es so etwas wie Machbarkeitsgrenzen gibt. So sind Kinder heute mehr denn je ein Projekt ihrer Eltern. Diese versuchen, das Bestmögliche aus ihren Kindern herauszuholen, geben jedoch maximal widersprüchliche Signale. Kinder sollen in allen Bereichen brillieren und zugleich eine unbeschwernte Kindheit geniessen – beides zugleich ist jedoch nicht machbar.

Wie empfinden Kinder und Jugendliche den Druck, den Anforderungen der Eltern genügen zu müssen, also nicht nur Geige spielen zu lernen, sondern sehr gut Geige zu spielen?

Kinder versuchen andere über ihre Leistungen glücklich zu machen. Dabei ist für Kinder nicht der Leistungsdruck an sich problematisch, sondern, dass sie einen Mangel an Verlässlichkeit und Stabilität spüren. Eltern beziehen heutzutage weniger klar Position. Kinder erleben nicht nur die Welt, sondern auch Familiensysteme als brüchig. Alles kann jederzeit auseinanderfallen, und Kinder spüren: Wenn sie gute Leistungen bringen, leisten Sie damit ihren Beitrag, das System Familie zu stabilisieren. Es kann aber auch ins Gegenteil umschlagen: Indem sich Kinder auffällig verhalten oder Leistungen verweigern, können sie ihre Eltern unbewusst wieder in

die Elternposition zwingen. Und fordern so klare Regeln, Zuständigkeiten und Absprachen ein.

Sind Kinder heute weniger kreativ, weil ihnen ständig ein Programm vorgegeben wird und sie sich kaum mit sich selber beschäftigen müssen?

Wahrscheinlich. Kinder müssen auch jenseits von Freizeitprogrammen kaum mehr Zustände wie Langeweile aushalten. Auch permanente Zugriffsmöglichkeiten auf Medien erschwert es, die nicht immer einfache Stimmung von Müsiggang zu ertragen. Dabei kann insbesondere Langeweile Nährboden für Kreativität sein.

Manche denken: Mehr Optionen machen aber auch mehr Spass. Liegen solche Optimisten falsch?

Für Kinder und vor allem Jugendliche ist es ohnehin schwierig, sich festzulegen. Wenn nun alles möglich scheint und gleichzeitig das System «Familie» aber schwächelt, ist Festlegung für sie noch schwerer. Sie wollen sich viel beziehungsweise alles offenhalten – und leiden zugleich unter der Multi-Optionalität.

Man liest immer wieder über erschöpfte Kinder, manchmal ist gar von «Burn-out» und Suizidalität die Rede. Kinder- und Jugendpsychiater verzeichnen offenbar zehn Mal mehr Fälle als noch 2007. Sehen Sie Zusammenhänge mit der Selbstoptimierungskultur?

Meines Erachtens liegt die eigentliche Überforderung der Kinder in den schulischen sowie gesellschaftlichen Anforderungen – verbunden mit der Not, in den Familien als stabilisierender Faktor zu wirken.

Wie können Eltern feststellen, dass sie ihrem Kind zu viel zumuten?

Sie sollten genau hinschauen und hinhören, um in enger Beziehung zum Kind zu bleiben. Und sich zugleich mit ihren eigenen Idealen konfrontieren, und diese hinterfragen respektive prüfen, ob diese auch zum Kind passen. Klassische Anzeichen einer Überforderung sind natürlich auf physischer Ebene zu finden, etwa Bauchschmerzen, Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Auch überangepasstes Verhalten oder ein starker Rückzug der Kinder, der in gewissem Alter durchaus normal ist, sollten Mütter und Väter beachten.

Wie stehts umgekehrt? Werten Eltern die Leistung ihres durchschnittlichen Kindes oder eines mit schlechten Schulnoten als eigenes Versagen?

Eltern empfinden es in der Tat als eigenes Scheitern, wenn das Kind in der Schule nicht ausreichende Noten nach Hause bringt. Und in einer Gesellschaft, in der alles möglich scheint, erlebt der Mensch das eigene Scheitern als grosse Schuld. Dabei sind es oft völlig übersteigerte Ideale, die uns glauben machen wollen, alles schaffen zu können. Eltern übertragen immer wieder ihre Ideale auf die Kinder, ohne diese ausreichend zu hinterfragen oder mit den Kindern abzugleichen.

Verinnerlichen Kinder die hohen Leistungsanforderungen von Eltern, so dass sie sich später als Jugendliche selber zu hohe Ansprüche abfordern, sich scheinbar freiwillig dem Optimierungsdrang unterwerfen?

Vieles läuft bei Kindern unbewusst ab. Kinder und Jugendliche leben aktuell in einer Welt, in der sie – wie die Erwachsenen – die Diskrepanz erleben, scheinbar Kontrolle über sich und die eigenen Entwicklungen zu haben und zugleich starken Ohnmachtsgefühlen ausgesetzt sind. Castingshows und schnelle Youtube-Karrieren vermitteln ihnen ein Bild, dass für sie ein glanzvoller Aufstieg möglich ist, aber dass auch jederzeit ein bodenloser Absturz möglich ist. Ich denke, dass Kinder beispielsweise in einer rigiden Sportdisziplin oder in einem fordernden Training spüren: wenn ich mich anstrengte, kann ich grosse Leistungen bringen. Ich habe meinen Körper, mich und somit das Leben unter Kontrolle. Das kann jedoch auch zu krankhaften Zügen führen, etwa, wenn ein Mädchen sein Gewicht immer stärker reduziert, um zu spüren, dass sie scheinbar alles im Griff hat. Das lässt sich dann in festen Zahlen respektive auf der Waage ablesen.

Wälzen heute Familien die Förderung der Kinder auf andere ab? Einst nahmen sie diese Aufgabe meist selber wahr.

Das konnten wir in unserer Untersuchung nicht feststellen. Um bei Ihrem Bild zu bleiben: Heute wird eher an beiden Fronten gekämpft, familienintern und -extern zugleich. Wenn das finanziell möglich ist. ←



«Es ist nicht immer leicht, sich mit den eigenen Idealbildern ehrlich auseinanderzusetzen. Ich versuche selbst, im Kleinen immer mal wieder auszuprobieren, Dinge auch mal anders zu machen und bin erstaunt, dass da viel mehr möglich ist, als ich anfangs dachte. Eine Hilfe ist da auch der ehrliche Spiegel meiner Kinder»

Birgit Langebartels (49) ist Diplom-Psychologin und Expertin im Bereich Kinder und Jugend. Sie arbeitet am Rheingold Institut in Köln als Account Managerin und Head of Kids & Family Research. Rheingold gehört zu den renommiertesten Adressen der qualitativ tiefenpsychologischen Wirkungsforschung. Rund 45 feste und 55 freie Mitarbeiter erforschen die unbewussten seelischen Einflussfaktoren und Sinnzusammenhänge, die das Handeln jedes Menschen mitbestimmen. Unter Birgit Langebartels Leitung führte das Institut eine vielgelobte und vielbeachtete Jugendstudie durch: «Die Kinderstudie 2015/2016».



Jacob Dahlgren, *I, the world, things, life*, 2016. Interaktive Dartwand-Installation.
Foto: MAGASIN- Centre National d'Art Contemporain, Grenoble. Courtesy Galerie Andréhn-Schiptjenko.
→ *Werk in der Ausstellung* «Ist gut nicht gut genug?»

Die Dartwand *I, the world, things, life* von Jacob Dahlgren ist eine interaktive Installation: Die Besucher der Ausstellung sind eingeladen, Dartpfeile auf die Wand zu werfen. Dahlgren, der sich für konstruktiv-geometrische Kompositionen, Action Painting und optische Illusionen interessiert, imitiert mit dem Werk ein riesiges abstraktes Gemälde, das sich durch das Eingreifen der Besucher beständig verändert.

Durch das dichte Aneinanderreihen der Scheiben beginnen diese beim konzentrierten Fokussieren vor den Augen zu flimmern. Dahlgren unterläuft dadurch das eigentliche Ziel

des Dartspiels komplett: Das Konzentrieren auf den roten Punkt in der Mitte wird erschwert. Anders als beim richtigen Dartspielen ist dies hier jedoch keine grosse Tragödie. Denn wird das Zentrum komplett verfehlt, trifft der Pfeil ganz einfach eine andere Scheibe.

Im Zusammenhang der Selbstoptimierung ist das Werk eine Beobachtungsstation der Motivation. Was treibt uns an, immer und immer wieder zu versuchen, in die Mitte zu treffen? Dahlgren führt uns hier vor Augen, dass auch verfehlt Versuche Treffer und sehr wohl erfüllend sein können. sk

Der grosse Erfolg der Dartwand-Installationen führte **Jacob Dahlgren** (*1970, Stockholm) 2007 an die Biennale in Venedig. Die dortige Dartwand bestand aus gelb-schwarzen Scheiben und war über 15 Meter breit. Dahlgrens Leidenschaft für das Repetitive und Geometrische durchdringt auch seinen Alltag: Seit fast 17 Jahren trägt er täglich ein gestreiftes T-Shirt. Über 1300 solcher Streifenshirts hat er bislang gesammelt.

Ist der

Mensch der bessere

Gott?

Die Defizite der Welt scheinen riesig zu sein – sonst müssten sich die Menschen nicht derart ins Zeug legen, um all die Unzulänglichkeiten zu beheben. Deshalb sei die Frage erlaubt: Hat Gott in seinem Werk gefuscht? Der Schweizer Theologe und Schriftsteller Ulrich Knellwolf beantwortet sie.

Optimierung heisst: das Beste machen. Selbstoptimierung heisst: Das Beste aus sich machen. Niemand kann bestreiten, dass die Welt Optimierung nötig hätte; nur schon Verbesserungen machen uns glücklich. Wer bestreitet, dass er selbst Verbesserungen nötig hat, braucht sie am dringendsten.

Hat der Schöpfer also gefuscht, dass die Welt so sehr der Verbesserung und Optimierung bedarf? In der ersten Schöpfungsgeschichte – die mit den sieben Tagen – heisst es, am sechsten Tag habe Gott all sein Werk angeschaut, «und siehe, es war sehr gut». Als solle das nicht so absolut stehen bleiben, folgt unmittelbar auf die erste eine zweite Schöpfungsgeschichte – die mit dem Garten Eden. Hier agiert Gott weniger unfehlbar. Als er den Menschen geformt hat, merkt er, dass der sich tödlich langweilt. Also erfindet er Flora und Fauna zu des Menschen Unterhaltung. Ohne Erfolg. Darauf entschliesst er sich zu der berühmten Entnahme einer von Adams Rippen, kriert daraus Eva – und die Langeweile ist verflogen.

«Gott würfelt nicht», soll Albert Einstein gesagt haben. Vielleicht manchmal doch, denkt man in Anbetracht von vielen Schicksalen und Geschichten. Jedenfalls hat das alte Israel solche Gedanken erwogen und in der Kombination der zwei Schöpfungsgeschichten mehr die Spannung zwischen dem allmächtigen Schöpfer und dem Zustand der Welt bedacht als die Art ihrer Entstehung.

Die eigentliche biblische Schöpfungsgeschichte beginnt nämlich erst mit der göttlichen Aufforderung an Abraham: «Geh weg aus Vaterland, Sippe und Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde. Dort will ich dich zu einem grossen Volk machen.» Und etwas später tönt es ähnlich: Die Israeliten, als Arbeitssklaven in Ägypten gefangen gehalten, sollen ausziehen. «Ich will euch hinausführen in ein schönes weites Land, wo Milch und Honig fliessen», sagt Gott. Dieser Exodus ist noch nicht zu Ende. Erst wenn die Schöpfung optimal ist, ist auch Israel am Ziel.

Biblisches Denken versteht die Welt als «Work in Progress», noch nicht fertig, jedoch unterwegs zum Opti-

mum. Dazu passt der Auftrag an die Menschen: «Macht euch die Erde untertan.» Das heisst: Kultiviert sie im Hinblick auf ihre kommende Vollendung.

Dass das nicht nur Verbesserung der Umwelt, sondern auch unserer selbst meint, wird spätestens in den Zehn Geboten klar. Und davon, dass es häufig böse misslingt und das trotzdem nicht das Ende der Zukunft ist, erzählen die biblischen Geschichten. Lateinisch: Bonus, melior, optimus. Deutsch: Gut, besser, am besten. Biblische Gebote ermuntern zum Bessern. Sie machen durchs Band weg klar, dass das Gute die Vorgabe ist, auf der wir aufbauen können. Und dass die Verwirklichung des Besten nicht unsere, sondern des Schöpfers Sache sei. Wenn wir meinen, das Optimum verwirklichen zu müssen, droht das Pessimum, das Schlechteste, daraus zu werden.

Macht euch die Erde untertan

Als das europäische Christentum diese Grenze vergessen hatte und auf dem besten Weg war, zum Selbstoptimierungsprogramm zu werden, das an jeden Einzelnen appellierte, selbst dafür zu sorgen, dass er «in den Himmel komme», stellte die Bibel sich quer. Aufmerksame Leser merkten, dass ihre Gebote und Geschichten dem gnadenlosem «Trim Fit For Heaven» widersprechen. Die Bibel ist kein Katalog der Bedingungen, die man erfüllen muss, um in den Himmel zu kommen. Die Bibel redet davon, dass der Schöpfer das Optimum in die Welt bringe. Mit dieser befreienden Entdeckung begann die Reformation.

Sofort erhoben sich aufgeregte Stimmen und riefen «Weltuntergang». Die Menschen seien träg, mahnten sie. Wenn sie nicht zu Leistungen gepeitscht würden, blieben sie auf der faulen Haut liegen. Doch nichts dergleichen geschah. Im Gegenteil. Zwar zerbrach die Einheit der Kirche; fortan gab es mindestens zwei offizielle «Christentümer». Doch das wirkte, als sei eine harte Schale geborsten unter dem Druck dessen, was wachsen

wollte. Die weltlichen Berufe bekamen eine vorher nie gehabte Legitimation. Arbeit hörte auf, etwas Verächtliches zu sein; sie wurde geachtet. Bildung blieb nicht länger das Privileg einer geistlichen Elite. «Dass man Kinder zur Schule halten soll» und «An die Ratsherren, dass man christliche Schulen aufrichten soll», heissen zwei bezeichnende Schriften Luthers. Statt zusammenzubrechen, wurde die Kultur breiter, bürgerlich statt adelig, weltlich statt geistlich.

Geist des Kapitalismus

Für die Reformation trifft nicht zu, was der Soziologe Max Weber zu Beginn des 20. Jahrhunderts herausgefunden haben wollte: dass in calvinistisch geprägten Gegenden die Angst vor der ewigen Verdammnis den «Geist des Kapitalismus» hervorgerufen habe. Sie hätte dem vorreformatorischen Zwang zur Selbstoptimierung um des Himmelreichs willen weit mehr entsprochen. Viel eher weckte die Befreiung von dem Zwang Lust und Freude auf Weltgestaltung. Man durfte etwas erproben; dabei stand nicht das ewige Heil auf dem Spiel.

Für die nachreformatorische Zeit hingegen hat Max Weber Richtiges gesehen. In Puritanismus und Pietismus regte sich die alte Schlange aus der Sündenfallgeschichte wieder, die Adam und Eva geraten hatte, das Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen. Wer als Mitarbeiter des Schöpfers bei der Perfektionierung der Welt nicht die erwartete Leistung erbrachte, musste – gut frühkapitalistisch – befürchten, gefeuert zu werden. Die stillschweigende Losung hiess: Wir sollen, also können wir. Vergessen war die biblische Rede vom gnädigen Gott, die eben diese Voraussetzung entkräftet hatte.

Also wurde die menschliche Arbeit zum alles entscheidenden Faktor, auch philosophisch. Bei Hegel ist Weltgestaltung das Werk des Geistes, durch den der Mensch an Gottes Geist teilhat, so dass zwischen dem Werk Gottes und dem des Menschen kaum unterschieden werden kann. Marx holte dieses Luftgebilde auf die Erde und sagte: Der Mensch erschafft mit seiner Arbeit die Welt; krepeln wir also die Ärmel hoch und machen die Welt gerecht und gut! Denn – und das hatte er indirekt aus der Bibel – in der offensichtlich unvollendeten Welt steckt das Versprechen der Vollendung. Wir müssen es nur packen und realisieren.

Wir können uns gut anderthalb Jahrhunderte später kaum vorstellen, wie aufweckend und befreiend dieser Appell auf Unzählige wirkte, ähnlich wie seinerzeit die Reformation. Und was 1848 im Kommunistischen Manifest ausgerufen worden war, schien die Russische Revolution zu verwirklichen. Wobei freilich aufmerksame Geister da schon merkten, dass der Wurm drinsteckte und aus der Befreiung eines der schlimmsten Gefängnisse der Weltgeschichte zu werden drohte. Als die Revolution arteriosklerotisch in sich zusammensackte, weinte ihr kein vernünftiger Mensch eine Träne nach. Der Traum einer Selbstoptimierung der Welt war aus.

Die Menschen standen wieder dort, wo sie vor der Reformation gewesen waren: bei der Selbstoptimierung des Einzelnen. Nun nicht mehr um des Himmelreichs willen, sondern zum individuellen Selbstzweck. Dazu gibt es von alters her Vorbilder. Eines ist der philosophierende römische Kaiser Marc Aurel (121–180). In seinen «Selbstbetrachtungen» schaut er sich wie in einem Spiegel an. Zwar sagt ihm die Weisheit, was richtig und was falsch ist. Aber Marc Aurel muss in seinem Innersten selbst beurteilen, ob er der Instanz entspricht oder nicht. Er fällt mir ein, wenn mir Leute begegnen, die das Smartphone am Selfiestick vor sich hertragen und sich nachher im Bild anschauen. Nach welchem Massstab beurteilen sie sich? Sind sie milde oder strenge Richter ihrer selbst? Beurteilt einer sich milde, gerät er beim eignen Gewissen schnell in Verdacht, nicht ehrlich zu sein. Will er seiner Ehrlichkeit sicher sein, muss er das strengstmögliche Urteil über sich fällen. Es heisst: Selbstoptimierung misslungen; ich bin ein Versager.

Selbstoptimierer bewegen sich zwangsläufig zwischen Selbstüberschätzung und Selbstverneinung – ein mörderisches Wechselbad. Das Zentrum dieses Teufelskreises ist leer; da hinein setzt man gern ein Idol, einen Promi beispielsweise, dem der Nichtpromi gleich zu werden strebt. Als Lebensprogramm ist das ziemlich trostlos. Darum lob ich mir das Lebensprogramm des Jesus aus Nazareth, der rief: «Wir stehen mitten in einem grandiosen Schöpfungsprozess. Der Schöpfer ist dabei, seinen Optimierungsplan für die Welt zu verwirklichen. Stellt euch darauf ein und versucht, ein Stücklein zum Bessern beizutragen.» <



«Auf die von mir an mich gerichtete Aufforderung zur Selbstoptimierung falle ich immer wieder herein. Und merke alsbald, dass nichts Rechtes draus wird. Dann flüstere ich mir mit den Worten meines Lieblingstheologen Johann Georg Hamann (1730–1788) zu: Gott versteht dich. Also gib dich nicht auf»

Ulrich Knellwolf, 1942, studierte evangelische Theologie in Basel, Bonn und Zürich. 1990 promovierte er zum Dr. theol. Knellwolf war Gemeindepfarrer in Urnäsch AR, Zollikon ZH und an der Predigerkirche in Zürich sowie Mitarbeiter des Diakoniewerks Neumünster, Zollikerberg. Zu seinen literarischen und theologischen Publikationen gehören u.a. *17 üble Geschichten*, die Kriminalromane *Roma Termini* und *Sturmwarnungen* und die theologischen Bücher *Wir sind's noch nicht, wir werden's aber* und *Rede, Christenmensch!*. Der Autor wohnt mit seiner Frau Elsbet in Zollikerberg ZH.



Foto: Evija Laivina
Eyebrow Stencil

→ Bild in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»
siehe Seite 38

**Prof. Dr. Sarah M. Springman,
Rektorin der ETH Zürich**

«Selbstopтимierung wird mitunter durch von aussen aufgezwungene Ideale angetrieben, etwa durch bestimmte Schönheitsnormen, die man unter allen Umständen erreichen will. Ich sehe das einiges entspannter: Ich frage mich täglich, wie ich Dinge besser machen kann. Wie kann ich Ideen, die ich im Kopf habe, optimal umsetzen? Egal, ob in meiner Rolle als ETH-Rektorin, Forscherin oder als Sportlerin – diese ständige Auseinandersetzung mit dem «Bessermachen» gehört zu mir. Ich erlebe sie deshalb als positiv, als etwas, das mich im besten Fall tatsächlich weiterbringt»

Anet Corti, Komödiantin und Kabarettistin

«Mittelmass macht keinen Spass, was wir wollen, ist im Minimum das Optimum! Dieser Selbstopтимierungswahn beschäftigt mich schon länger, aktuell auch auf der Bühne. Wir definieren uns immer mehr über unsere Leistung und nicht über unser Menschsein. Anstatt aus Fehlern zu lernen, wollen wir keine mehr machen. Es fehlt zunehmend die Akzeptanz für das Scheitern. Ich denke, wir sollten besser unseren Träumen folgen – im Wissen, dass das Leben nicht immer optimal verläuft. Ist am Ende dieser Optimierungswahn nicht einfach nur die Angst vor dem Eingeständnis, dass man eventuell nur Mittelmass ist?»

Körper der Zukunft?



Agi Haines, *Transfigurations*, 2013. Silikon.
→ Werk in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»

Friedlich schlummernd und täuschend echt liegen die Neugeborenen-Puppen von Agi Haines da und lösen dennoch ein beklemmendes Gefühl aus. Denn jedes der Babys weist eine frei erfundene «Körperoptimierung» auf. Die fiktiven operativen Eingriffe sollen die Kleinkinder optimal auf Herausforderungen der Zukunft vorbereiten. So besitzt ein Baby beispielsweise gedehnte und vergrößerte Wangenmuskeln, um schnell und effizient grosse Mengen Koffein absorbieren zu können. Längere Leistungsfähigkeit in stressigen Berufen ist ihm garantiert. Bei einem anderen Neuge-

borenen wurde mittels Faltungen die Haut- und Muskeleoberfläche am Kopf vergrößert. Trotz der globalen Erderwärmung kann dieses Kind später auch an Orten starker Hitze lange arbeiten, da die Körperwärme über die zusätzliche Oberfläche effizient an die Umwelt abgegeben wird.

Basierend auf bereits existierenden Operationstechniken entwarf Agi Haines in Zusammenarbeit mit Medizinern fünf futuristisch-chirurgische Eingriffe für Kleinkinder. «Wir manipulieren und verbessern unseren Körper schon heute auf vielfältigste Weise», so Agi Haines. «Was hindert uns noch

Agi Haines (*1989, London) beschäftigt sich mit spekulativem Design. Erdachte Szenarien regen spielerisch, humorvoll oder schockierend zum Nachdenken darüber an, wie technologische Fortschritte zukünftig unser Leben verändern werden. Basierend auf den aktuellen Entwicklungen im Bereich des Bioprintings entwarf Haines zuletzt Organe, die im menschlichen Körper intelligent auf mögliche Gefahren wie Herzinfarkt oder Schlaganfall reagieren.



daran, solche Optimierungen wie das Werk *Transfigurations* sie zeigt, durchzuführen?»

Die Vorstellungen darüber, welche Eingriffe am menschlichen Körper als normal gelten, verändern sich ständig. Wer wird in Zukunft definieren, wann in der Medizin eine klare Grenze überschritten wird? Und wie weit würden Eltern wirklich gehen, um ihrem Kind die besten Erfolgchancen im Leben zu sichern? sk

Mehr ist besser

Seit der Reformation weiss der Mensch: Sein Glück ist nicht schicksalsgegeben. Er kann einiges dafür tun, sein Leben selber zu gestalten. Mittlerweile ist Selbstoptimierung aber zur Manie geworden. Eine Analyse von Lynn Blattmann.

Jede und jeder soll sich selbst optimieren. Laufend besser zu werden, ist längst ein Imperativ, und wir folgen ihm bereitwillig. Scheinbar macht es Sinn, dass wir gesund leben, uns viel bewegen, unser Erwachen in eine Leichtschlafphase verlegen, immer und ständig an unserem Körper und unserem Leben arbeiten. Die dafür nötigen Instrumente bekommen wir quasi im Wochentakt neu angeboten: Schrittzähler, Pulsmesser, Kalorienrechner, elektronische Gesundheit-Coaches, Schnarchmesser, Zykluskalender, Six-Pack-Apps, Daily Yoga etc. Selbstoptimierung wird immer umfassender und immer einfacher – wir bekommen die «Nudges», die feinen Knüffe, zur Selbstverbesserung quasi zum Nulltarif auf unsere Smartphones geliefert. Die Mühen sollen möglichst schmerzlos sein, damit wir die Ziele ganz spielerisch erreichen. Wir üben und üben und verbessern und verbessern. Und werden doch nie perfekt. Man nennt das «Gamification». Das Phänomen schliesst die Vorstellung unserer Zeit ein, dass sich jeder und jede immerwährend mit eigenem Willen selbst verbessern kann – gleichzeitig birgt es ein grosses Frustpotential. Zweifelsohne: Selbstoptimierung ist zum Massentrend geworden, bei manchen sogar zur Obsession. Es ist schwierig festzustellen, welche Treiber dahinter wirken. Fakt ist aber, dass immer mehr Menschen bereitwillig mit ihr liebäugeln und willig all die elektronischen Gadgets in ihr Leben einbauen. Einige gehen dabei erstaunlich weit, sie optimieren selbst ihr Hirn mit «Brain-Enhancern», mit pharmakologischen Mitteln und steigern damit ihre geistige Leistungsfähigkeit, darauf gehen wir später noch genauer ein.

Kein Leiden, kein Sterben, kein Tod

Im Prinzip zeugt die Idee, sich selbst ständig zu verbessern, von Grössenwahn, denn sie schliesst aus, dass Leiden, Sterben und Tod ebenso zum Menschsein gehören wie die blühende Jugend und die Gesundheit. Indem wir uns derart auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit fokussieren und alles andere ausblenden, geraten wir leicht aus dem Gleichgewicht. Wir überhöhen die Vorstellung, was Gesundheit ist und fühlen uns unzulänglich, sobald es uns trotz aller Anstrengungen nicht

gelingt, immer gesund, locker und fit zu bleiben. Gesundheit ist längst mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die WHO definiert sie aktuell so: «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.» Diesem Idealzustand hecheln wir täglich mit Pulsmessern am Arm hinterher – und merken gar nicht, dass wir einer Mode aufsitzen, über die unsere Urahnen herzlich gelacht hätten.

Selbstoptimierung ist die Folge einer gesellschaftlichen Entwicklung, die sich über Jahrzehnte zieht. Der Mensch versteht sich nicht mehr nur als Krönung der Schöpfung, sondern selbst als Gott. Sigmund Freud hat in seinem immer noch lesenswerten Aufsatz *Das Unbehagen in der Kultur* bereits in den 1930ern kritisiert, dass wir uns derart ins Zentrum stellen: dorthin, wo einst der Platz anderer Götter war. Er gab diesem Phänomen den Namen «Prothesengott» und konstatierte, dass wir uns in dieser Gottähnlichkeit nicht sonderlich wohl fühlen, «weil wir damit wichtige Dimensionen des Lebens verdrängen». Seine Analysen treffen bis heute zu.

Freud lebte in einer Übergangszeit. Der Aufschwung des modernen Denkens, das den Menschen derart stark für sich selbst verantwortlich macht, kam erst nach den Weltkriegen. Noch im 19. Jahrhundert betrachtete man das Schicksal als mindestens ebenso mächtige Kraft, sie schien weit grösser als ihr eigener Wille. Damals glaubte man noch nicht daran, sich allein durch eigene Anstrengungen ein besseres Leben erschaffen zu können – man wusste, dass mehr dazu gehörte.

Die Optimierung des Individuums war damals noch Sache der Obrigkeit. Oben gab es eine mächtige Elite und unten ein Volk, das es aus Sicht der Mächtigen zu disziplinieren galt. Aus Bauern und Tagelöhnern sollten zuverlässige Industriearbeiter werden. Nicht etwa durch Selbstoptimierung, sondern durch Druck von oben, durch explizite Vorschriften und Regelungen. In der Kirche, den Schulen, im Militär und in den Fabriken bläute man dem Volk diese Regeln ein. Nicht alle schätzten diese Optimierungsbestrebungen, viele lehnten sich dagegen auf. Es gab Aufstände, Streiks, also offenen Widerstand. Trotzdem war bis ins 19. Jahrhundert klar, wer die Herren und wer die Untertanen waren. In der

Wir optimieren uns ja selbst und tun dies derart gründlich, dass damit auch Freiräume wegoptimiert werden.

Moderne wird oben und unten verwischt. Für unsere Disziplinierung sind wir mittlerweile selbst zuständig – und können uns deshalb gegen niemanden mehr auflehnen. Unsere Urgrosseltern hingegen wussten: Die Kirche verbot ihnen vieles, sie schuldeten ihren Lehrern und Arbeitgebern Disziplin. Dennoch gab es Frei- und Zwischenräume, die sie oft und gerne nutzten. Ein Vorteil, auf den wir verzichten müssen. Wir optimieren uns ja selbst und tun dies derart gründlich, dass damit auch Freiräume wegoptimiert werden.

Bereits im Alter von fünf Jahren werden wir im Spielmodus freundlich dazu animiert, Referate vor der Kindergartenklasse zu halten. Eltern begrüßen es, wenn ihr vierjähriger Dreikäse hoch neben der Spielgruppe Russisch und Englisch lernt oder sich an freien Nachmittagen in Pascal oder Java Script übt. Kinder werden heute nicht mehr erzogen, dafür aber ununterbrochen gefördert (lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 24). Unkontrolliertes Herumtoben gilt als gefährlich und zeugt von elterlicher Vernachlässigung, Raufereien auf dem Schulhausplatz rufen nach heilpädagogischen Interventionen, und spätestens, wenn es um die Aufnahmeprüfung ins Gymnasium geht, wird allen klar: Jetzt ist nur noch das Optimum gut genug. Und reicht dieses nicht aus für gute Noten, kommen die ersten Helferlein ins Spiel. Sie werden in Tablettenform von besorgten Eltern verabreicht und von Kinderärzten verschrieben.

Mit dem Übertritt in die Oberstufe kommt auch der Moment, an dem jeder die Verantwortung für die Optimierungsbestrebungen selbst übernehmen muss. Damit ist die Kindheit beendet. In der Regel geschieht dies zwischen 12 und 14 Jahren, also am Anfang der Oberstufe. Wer nicht mitmacht, fällt ab und verdient unser Mitgefühl nicht wirklich. Er hätte sich einfach mehr Mühe geben müssen, denn mit mehr Willen hätte er bestimmt auch mehr erreicht. Wir spüren kaum, wie stark unsere Solidarität und unser Mitgefühl mit Schwachen in diesem Strudel leiden. Und glauben heute ernsthaft, dass uns ausschliesslich eigene Anstrengungen zu erfolgreichen Menschen machen.

Selbstoptimierung klingt nicht nur schöner als Disziplinierung – es ist auch schwieriger, dagegen zu argumentieren. Was kann man einwenden, wenn es damit

allen nicht nur gut, sondern besser geht? Ist doch toll, wenn einer das Rauchen aufgibt, alle Helme tragen, wenn die Kilos purzeln. Dennoch bewirkt die Idee der ständigen Optimierung auch ein schales Gefühl. Wofür optimieren wir uns denn? Geht es wirklich darum, dass wir ein bisschen besser aussehen und dadurch ein bisschen häufiger Sex haben? Oder geht es darum, dass wir für Krankenkassen Daten sammeln, damit diese ihre Tarifsysteme besser auf Selbstoptimierer ausrichten können – und wir endlich nicht mehr für jene zahlen müssen, die zu viel trinken und rauchen? Oder geht es gar um die oft diskutierten, absehbaren Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt, die unter dem Titel Industrie 4.0 diskutiert werden?

Der anstehende Digitalisierungsschub wird Menschen und Maschinen noch enger zusammenarbeiten lassen, und wer in diesem Verbund mithalten will, wird besser nie krank. Produkte, die in dieser neuen Arbeitswelt hergestellt werden, sind sogenannte Living Products und sind mit einem digitalen Product-Lifecyclemanagement ausgestattet. Wird Lifecyclemanagement auf Menschen angewendet, klingt es wie ein Synonym für Selbstoptimierung. In der Arbeitswelt von morgen sind Schnelligkeit, Flexibilität, Intelligenz und Vernetzung gefragt. Wer mithalten kann, wird zu den Siegern gehören und viel Geld zum Leben haben. Wer nicht, bleibt auf der Strecke. Verlierer werden konsequent ausgeblendet, so die Krankheit und der Tod.

Wir optimieren gar nicht unser Selbst

Halten wir für einmal inne und überlegen uns genauer, was wir denn da genau optimieren. Dadurch bemerken wir: Es ist gar nicht unser Selbst; wir kümmern uns vielmehr um das «Ich», also das Subjekt, und übersehen leicht, dass nicht das Spiegelbild im Wasser uns ausmacht, wie Narziss fälschlich meinte. Es ist vielmehr das Selbst, das unsere Individualität mit all ihren Eigenheiten prägt. Dieses lässt sich aber weder mit Schrittzählern noch mit Kalorienrechnern optimieren, sondern nur im kritischen Dialog mit anderen.

Nicht jeder Fortschritt des Selbst lässt sich messen, auch wenn die Selbstoptimierungsidee das Gegenteil verspricht. Unser Selbst entwickelt sich mitunter in

Viele Versprechungen der Selbstoptimierungsbewegung sind kaum belegt, einige sogar schlicht und einfach falsch.

Dimensionen weiter, für die es keine Massstäbe gibt. Es gedeiht dank innerer und äusserer Betrachtung, dank Kritik und Wohlwollen. Es nimmt zwar keinen Schaden, wenn wir gut zu uns schauen, genügend Bewegung haben und gesund essen. Aber es lässt sich nicht normieren, es ist eigensinnig und folgt ganz unterschiedlichen Gesetzen, das Selbst entwickelt sich nach individuellen, genetischen und sozialen Anlagen und neigt eher zur Trägheit. Nicht aus jedem guten Vater wird automatisch auch ein erfolgreicher Abteilungsleiter. Nicht alle sind dazu geboren, Top-Scorer zu werden, aber alle können wachsen und sich entwickeln, auch wenn es leider nicht immer nur zum Besseren ist. Um das Selbst gedeihen zu lassen, braucht es Freiräume, Vertrauen, Reflexion und Resonanz von anderen. Es benötigt das, was wir gemeinhin ein vielfältiges Miteinander und Freiheit nennen.

Wozu hetzen wir uns dermassen ab?

Um verstehen zu können, warum so viele Menschen fit und gesund sein wollen, müssen wir einen Blick auf die Ansprüche unserer heutigen Gesellschaft werfen: Wir stehen vor einem Umbruch der Arbeitswelt: Digitalisierung und Industrie 4.0 sind zwei von vielen gewichtigen Stichwörtern, die unsere Zukunft prägen werden. Die bevorstehenden Entwicklungen bewirken eine grosse Verunsicherung. Es ist weitgehend unklar, wer von uns seine Stelle behalten kann. Prognosen über die Arbeitsplatzentwicklung in der Schweiz sind widersprüchlich und wenig beruhigend. Die meisten Zukunftsforscher gehen davon aus, dass selbst qualifiziertes Personal um sein Einkommen bangen muss. Bereits vor zwei Jahren wurde am World Economic Forum (WEF) in Davos mit Blick auf die zu erwartende, grosse Arbeitslosigkeit laut darüber diskutiert, ein garantiertes Grundeinkommen einzuführen. Davor haben viele Menschen Angst. Sie wollen ihre Arbeit und damit ihre finanzielle Unabhängigkeit behalten – sie spüren, dass ein staatliches Grundeinkommen, die Vorteile eines sicheren Arbeitsplatzes nie aufwiegen kann. Niemand will zu den Verlierern gehören, deshalb setzen so viele Menschen auf Selbstoptimierung. Denn sie wissen: Nur wer fit und immer leistungsstark ist, kann im härter werdenden Wettbewerb mithalten. Wer hingegen krank ist, gehört zu den Verlierern. Vielen sind jedes Mittel und jede Anstrengung recht, um dabei zu bleiben – sie investieren Geld und Einsatz in ihre Gesundheit. Der Druck, der auf unseren Schultern lastet, wächst – und der Freiraum, in der Selbstoptimierung mitzumachen,

schrumpft. Das zeigt auch folgendes Beispiel: Wer am Fitnesswettbewerb seines Arbeitgebers mit Fitbit und Leistungsteams nicht teilnimmt, wird von seinen Kollegen gemieden – und weiss, dass er in späteren Beförderungsrunden kaum mehr Chancen haben wird. Grosse internationale Unternehmen gelten hier als Trendsetter, KMUs ziehen aber stetig nach. Wer vor diesen Hintergründen von selbstgewählter Selbstoptimierung spricht, übertreibt. Oder blendet aus, dass es hier um Zwang geht. Selbstoptimierung prägt unser Leben nicht nur positiv, sondern mitunter auch negativ und belastet so unser Wohlbefinden. «Burnout»-Zahlen steigen, die Solidarität der Gesellschaft hat für Leistungsschwächere und Kranke in den letzten Jahren deutlich abgenommen. Das soziale Klima ist generell merkbar rauer geworden, Fehler werden unverzeihlich. Und wer sich für Schwache engagiert, wird als Gutmensch belächelt.

Viele Versprechungen der Selbstoptimierungsbewegung sind kaum belegt, einige sogar schlicht und einfach falsch. So streiten sich Ernährungswissenschaftler noch immer darüber, welche Nahrungsmittel-Zusammensetzungen für uns gut sind, ob eine vegane, glutenfreie oder eher doch eine kohlehydrat- und fettarme Ernährung tatsächlich gesund sind. Auch über Trainingsmethoden wird gestritten. Es ist nicht einmal bewiesen, ob mehr sportliche Betätigung immer auch zu mehr Wohlbefinden führt. Am trügerischsten sind die Versprechen der Neuroenhancer. Viele Studentinnen und Studenten schlucken an den Hochschulen vor ihren Semesterprüfungen willig Modafinil oder Methylphenidate. Diese Wirkstoffe mögen zwar die Konzentrationsfähigkeit steigern und die Lernmotivation stärken: Aber welchen Wert haben die dadurch erzielten Erfolge, wenn man dafür Medikamente einnimmt? Gemäss Suchtfachleuten ist der Einsatz pharmakologischer Mittel weit verbreitet. Menschen schlucken unverdrossen Medikamente, um ihre kognitive Leistung zu steigern, geraten leicht in eine Suchtspirale und erleiden am Ende einen Zusammenbruch. Viele kommen erst nach einem schwierigen und langwierigen Entzugsprozess wieder auf die Beine, andere kämpfen noch immer darum.

Im Sport hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass pharmakologische Leistungssteigerer wenig bringen und der Sportlerin, dem Sportler schaden. Geistesarbeiter sind noch nicht zu dieser Einsicht gekommen.

So sehr sich Selbstoptimierung hinterfragen lässt, wir nehmen keinen Schaden daran, wenn wir uns nicht gehen lassen. Und was, wenn die Verheissungen der Befürworter

zwar nicht alle ganz wahr sind, uns aber dennoch viel bringen? Wenn es möglich ist, dass wir mit 8000 Schritten am Tag gesund und munter 87 Jahre lang leben können? Oder dank Kalorien-Apps auch unseren Bauchumfang locker im Griff halten? Wenn es uns gelingt, mit wenigen Justierungen beruflich erfolgreicher zu sein und mehr Selbstvertrauen zu bekommen, dann wäre die Idee der Selbstoptimierung plötzlich gar nicht mehr so zweifelhaft! Selbst Neuroenhancern lässt sich Gutes abgewinnen, immerhin sind sie weit sicherer und besser als die Mittel früherer Jahre. Denn das weisse, leistungs-fördernde Pülverchen, das in den 1990ern unter dem Namen Kokain in kreativen Berufen oft und gerne konsumiert wurde, stammte meist aus ziemlich zweifelhaften Quellen und war mit allerlei Streckmitteln durchsetzt, die in der Folge die Gesundheit der Konsumenten arg belasteten. Heute sind kognitive Leistungssteigerer sicherer und legaler zu kaufen. Sie stammen von grossen, vertrauenswürdigen Pharmaunternehmen, werden manchmal sogar im Inland hergestellt und enthalten garantiert kein Rattengift, wie einst das Kokain. Als Medikamente sind sie sogar wissenschaftlich geprüft und staatlich zugelassen. Warum sollen wir mit ihnen unseren intellektuellen Auftritt nicht ein wenig verbessern? Schliesslich optimieren Frauen ihr Aussehen hin und wieder ja auch mit ein bisschen Make-up, und manch langweiliger Abend mit Freunden wird durch ein paar Flaschen Rotwein nicht nur lustiger und geselliger, sondern unvergesslich. Und: Obwohl wir wissen, dass Alkohol süchtig machen kann, können wir damit in der Regel umgehen, wir sind ja schliesslich mündige, erwachsene Menschen. So gesehen ist wenig dagegen einzuwenden, wenn wir täglich 8000 Schritte machen, auf genügend Schlaf achten, die Palette unserer Helferlein etwas erweitern – und damit unsere Chancen auf ein glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben steigen. ←

Selbstoptimierung:

Vor 500 Jahren kam es zur Denkmkehr.

Die Idee, dass Menschen für ihr Glück (und Unglück) in erster Linie selbst verantwortlich sind, lässt sich bis in die Reformationszeit zurückverfolgen. In der protestantischen Weltanschauung kommt Arbeit und Fleiss – neben Religiosität – eine wichtige Rolle für ein gelungenes Leben zu. Nunmehr genügt es nicht mehr, gottgefällig zu sein, indem man betet und für seine Sünden Ablass bezahlt. In den Augen der Reformier ist ein guter Christ ein Mensch, der viel arbeitet und damit auch seine Stellung vor Gott verbessert.

Bereits vor 500 Jahren wurde Armut von den Protestanten nicht mehr als unveränderlich und gottgegeben angesehen, sondern als schwierige Ausgangslage, die man durch Arbeit, also aus eigener Kraft, überwinden kann. Die Idee des sozialen Aufstiegs durch Arbeit und Unternehmertum hatte in reformierten Gegenden der Schweiz lange viel mehr Anhänger als in katholischen Gebieten – sie führte auch dazu, dass reformierte Gegenden in der Schweiz lange wohlhabender waren als die katholischen. Katholische Regionen konnten ihren Rückstand erst nach dem Zweiten Weltkrieg wettmachen. Wie bereits Studien des deutschen Soziologen Max Weber (1864–1920) zeigen, hat das Denken der Menschen seit langer Zeit tatsächlich einen signifikanten Einfluss auf deren wirtschaftlichen Erfolg. Anstrengungen zur Selbstoptimierung verbessern also unsere Erfolgchancen tatsächlich, weil wir daran glauben, dass wir für erzielte Erfolge selbst verantwortlich sind. *lb* ←



«Als überzeugte Liberale und Individualistin stehe ich der Selbstoptimierungsmode eher kritisch gegenüber – auch wenn ich gerne zugebe, dass es Spass macht, an sich zu arbeiten, sich eigene Ziele zu stecken und diese auch zu erreichen»

Lynn Blattmann (56) ist COO der Sozialfirma Dock Gruppe AG, die sie gemeinsam mit Daniela Merz aufgebaut hat und bis heute führt. Sie beschäftigt sich konzeptuell und als Autorin immer wieder mit den Themen Arbeitswelt, soziale Innovation und politische Kultur in der Schweiz sowie mit Social Entrepreneurship. Blattmann ist promovierte Historikerin und lebt am Bodensee und in Zürich.

Do it yourself



Von links nach rechts:
Gold Mask
Black Anti-Wrinkle Mask
Anti Sagging Mask



Nose Straightener
Anti-Wrinkle Mask
Face Slimmer

Evija Laivina, *Beauty Warriors*, 2017. Digitale Fotografie. © Evija Laivina
→ Werk in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»

«Gutes Aussehen verhilft zu Erfolg.» So lautet eine aktuelle Parole der Schönheitsindustrie. «Dieser folgen wir zu oft, ohne dabei zu realisieren, wie unrealistisch die in der Werbung gestellten Anforderungen sind und wie stark wir von diesen Schönheitsidealen beeinflusst werden», so Evija Laivina. Während sich die gutbetuchte Gesellschaft Operationen und teure Mittelchen zur vermeintlichen Verbesserung ihres Äusseren leisten kann, sind die meisten Frauen darauf angewiesen, auf günstigere und eventuell weniger effiziente Hilfsmittel zurückzugreifen. In der Fotoserie *Beauty Warriors* porträtiert Evija Laivina Frauen, die seltsam und befremdlich aussehende Objekte tragen. Ohne Operationen versprechen diese – gemäss Verkaufsplattform Ebay – mehr

Schönheit per sofort. Die Absurdität der Produkte unterstreicht Evija Laivina, indem sie die Frauen in klassischer Porträtkomposition ablichtet. Die Künstlerin zeigt hier keine «Opfer» der Schönheitsindustrie, sondern Frauen, die als kraftvolle «Schönheitskriegerinnen» dem Betrachter gelassen entgegenblicken.

Evija Laivina glaubt nicht, dass diese Produkte funktionieren. Für sie sind die Gegenstände aber faszinierende Zeugen unserer Zeit. «Wir leben mit dieser Angst, nicht gut genug zu sein, wenn wir gesellschaftliche Ansprüche nicht erfüllen», so Evija Laivina. Die Porträts zeigen die albern und zugleich traurigen Auswirkungen unserer Bemühungen, überzeichneten Schönheitsidealen gerecht zu werden. sk

Evija Laivina (*1978, Lettland) verweist mit surrealen und zynischen Bildern auf gesellschaftlich aktuelle Themen. Seit 2009 lebt und arbeitet sie in Schottland, wo sie an der University of Highlands and Islands zeitgenössische Kunst studiert und als freischaffende Fotografin tätig ist.

Update für Denkmaschinen

Medizin und Technik dringen mit Gehirnimplantaten in unseren Kopf ein. Doch wo endet die Selbstoptimierung? Rüstet sich der Mensch zum Cyborg auf? Wissenschaftsjournalist Adrian Lobe kennt die Antworten.

Im Jahr 2006 brach der Amerikaner Bill Kochevar an einem regnerischen Tag zu einer Radtour in Ohio auf. Kochevar hatte schon einige Kilometer in den Beinen, als plötzlich ein Lieferwagen am Strassenrand hielt. Kochevar sah das Hindernis zu spät und schlitterte auf der nassen Fahrbahn mit voller Geschwindigkeit in den Van. Seither ist der Amerikaner von der Schulter abwärts gelähmt. Der heute 57-Jährige sitzt im Rollstuhl und ist vollständig auf fremde Hilfe angewiesen: Er kann weder allein essen noch sich waschen.

Hoffnung machen ihm die Fortschritte der Medizin: Biomediziner der Case Western Reserve University, Cleveland USA, haben dem Mann in einem einzigartigen Experiment zwei 4x4 Millimeter grosse Chips ins Gehirn sowie eine Reihe von Sensoren in den Unterarm implantiert. Diese erlauben es ihm, Arm- und Handmuskulatur mittels Signalen aus dem Hirn zu stimulieren. Obwohl die Verbindung zwischen Gehirn und Muskeln durch die Rückenmarksverletzung weiterhin unterbrochen ist, konnte die Neuroprothese seine Bewegungsfähigkeit wieder herstellen. Kochevar kann sich mit der elektro-mechanischen Hilfe selbst Getränke oder Salzstangen zuführen und sich selbständig ernähren. «Ich war total begeistert», sagte er in einem Video. «Ich dachte daran, meinen Arm zu bewegen, und er tat es. Ich kann ihn nach innen und aussen und von oben nach unten bewegen.»

Mensch und Maschine sollen verschmelzen

Wissenschaftler versuchen derzeit an allen Fronten, Mensch und Maschine zusammenzubringen – oder noch besser, beide zu verschmelzen. Mit der Power der Technik sollen wir künftig schwerere Lasten stemmen, schneller denken, besser hören und sehen können. Der Universalhistoriker Yuval Noah Harari, Autor des Bestsellers «Homo Deus», glaubt gar, dass bis ins Jahr 2200 Körper und Elektronik komplett ineinander aufgehen, wir zu gottähnlichen Cyborgs werden. In Interviews versteigt er sich zu steilen Thesen wie dieser: «Uns steht der grösste Schritt in der menschlichen Evolution erst noch bevor.»

Die Zukunft hat bereits begonnen. Im Idealfall helfen technische Errungenschaften Menschen mit Gebrechen, deren Einschränkungen zu überwinden, so wie bei Bill Kochevar. Die wundersame Wiederherstellung seiner Bewegungsfähigkeit ist eine kleine medizinische Sensation. Das Gehirn-Computer-Interface, das ihm in jenem Hirnareal implantiert wurde, das für Bewegungen zuständig ist, misst die Aktivität der dort liegenden Nervenzellen. Im Rahmen der klinischen Studie musste sich der Gelähmte vorstellen, in einer Computersimulation einen virtuellen Arm zu bewegen. Mit den Mustern der elektrischen Impulse, die die Neuronen abfeuerten, wurde ein Algorithmus trainiert. Nach der Programmierung war der Algorithmus in der Lage, die entsprechende Gehirnaktivität zu entschlüsseln und die erwünschte Muskelkontraktion in Gang zu setzen.

Anfangs wurde der Bewegungsablauf noch durch einen kleinen Motor unterstützt. Der Grund: In den acht Jahren, die zwischen dem Unfall und dem Experiment liegen, hatten Kochevars Arme stark an Muskelmasse verloren. Diese Muskelatrophie liess sich erst durch eine 45-wöchige Rehabilitation stoppen, darin baute der Mann durch wiederholte Bewegungen seine Muskelmasse auf. Die Wissenschaftler konnten die Stimulation den Fortschritten punktgenau anpassen. Obwohl der Einsatz von Pflegekräften weiter notwendig ist, gibt das Neuroimplantat Kochevar ein Stück Autonomie zurück.

Die klinische Studie ist Teil des Projekts BrainGate, einem Zusammenschluss verschiedener Partnerinstitutionen. Neben der Western Reserve University gehört unter anderem auch die kalifornische Stanford University dazu. Sie wollen mit modernsten neurowissenschaftlichen Methoden Patienten behandeln. Zum Beispiel Menschen mit Locked-in-Syndrom. Menschen, die an dieser Krankheit leiden, sind zwar bei Bewusstsein, körperlich aber vollständig gelähmt und unfähig, sich durch Sprache oder Gesten verständlich zu machen. Sie nehmen zwar alles wahr, können aber nicht reagieren. Sie sind gefangen in ihrem eigenen Körper (daher der Name «Locked-in»). Einzig die Motorik der Augenlider ist davon nicht betroffen. Einem Forscherteam um den Neurowissenschaftler Niels Birbaumer vom Wyss Center in Genf ist es nun gelungen, mit einer speziellen Kopf-

Sind unsere Gedanken bald nurmehr Rohdaten für die datenverarbeitende Industrie?

haube Locked-in-Patienten die Kommunikation zu ermöglichen.

Mithilfe einer Gehirn-Computer-Schnittstelle war es möglich, Veränderungen im Blutsauerstoff des Gehirns zu messen. Die Wissenschaftler stellen den Patienten Entscheidungsfragen wie «Ist der Name deines Ehemanns Peter?», die sie mit Ja oder Nein beantworten müssen. Zwar können Locked-in-Patienten darauf nicht antworten, doch hören sie die Frage. Die akustischen Signale setzen eine Gehirnaktivität in Gang. Je nachdem, ob die Frage mit Ja oder Nein beantwortet wird, werden Areale der linken oder rechten Gehirnhälfte aktiviert. Das konnten die Wissenschaftler auf ihren Bildschirmen ablesen und je nach Konzentration des Blutsauerstoffs die Antwort des Probanden ableiten. Ihre Vermutungen waren zu 70 Prozent korrekt. Die Kopfhäube gibt den Patienten damit eine Stimme. Mit der Methode könnten Pflegekräfte künftig leichter mit ihnen kommunizieren, auch mit Betroffenen, die selbst ihre Augenlider nicht mehr bewegen können. Das Verfahren ist jedoch nicht ganz billig: Die High-Tech-Haube kostet zwischen 50 000 und 75 000 Franken.

Erster Cyborg kämpft für die Rechte seiner Spezies

Das Potenzial medizinisch indizierter Technologien ist riesig. Der Brite Neil Harbisson etwa, der seit seiner Geburt an Achromatopsie leidet und die Welt nur in Grautönen sieht, kann mithilfe einer speziellen Apparatur Farben «hören». 2004 liess er sich von einem Chirurgen eine fühlertartige Antenne in seinen Kopf verpflanzen, an deren Ende ein Sensor angebracht ist, der die Farbfrequenzen in seinem Sichtfeld erkennt. Die Antenne ist mit einem Chip im Gehirn verbunden, der Farbfrequenzen in Tonsignale umwandelt. Der Hintergrund: Jede Farbe hat ihre eigene Wellenlänge beziehungsweise ihre Frequenz. Die Farbe Rot liegt im Wellenlängenbereich 620 bis 780 Nanometer, Gelb bei 575 bis 580 Nanometer. Mit seiner Antenne, die wie ein Einhorn anmutet, kann er sogar Infrarot- und Ultraviolett frequencies «sehen», die für das menschliche Auge nicht wahrnehmbar sind. Harbisson sieht respektive hört damit auch Sonnenstrahlen oder Fernbedienungen. Das erzeugt eine Reizüberflutung, an die sich das Gehirn erst gewöhnen muss. Der Brite gilt als erster anerkannter Cyborg. Er hat eigens eine Foundation gegründet und kämpft damit weltweit für Cyborg-Rechte. Sein Experiment, das er in

zahlreichen, gut dotierten Vorträgen – sein Vortrags-honorar liegt zwischen 10 000 und 20 000 US-Dollar – vorstellt, ist eine Mischung aus medizinischen Machbarkeitsträumen, Kunstprojekt und politischer Botschaft. Das Vögele Kultur Zentrum dokumentiert sein Wirken in der Ausstellung zur Selbstoptimierung mit einem Video.

Auch Tech-Konzerne interessieren sich für entsprechende Lösungen. Tesla-Gründer Elon Musk hat sich an einem Start-up namens Neuralink beteiligt, das an Hirnimplantaten forscht. Diese vernetzen den Menschen mit Computern. Auch Facebook forscht daran, wie sich Gedanken in Schriftform umwandeln lassen. «Es geht darum, einem Freund eine Textnachricht zu schicken, ohne das Smartphone zur Hand nehmen zu müssen», sagte Facebook-Managerin Regina Dugan, Leiterin der Zukunftsabteilung von Facebook, an der hauseigenen Entwicklerkonferenz F8 im kalifornischen San José. Geht es nach ihr, ist bald Schluss mit dem lästigen Tippen. Künftig soll es genügen, sich die richtigen Gedanken zu machen. Neuronale Prozesse werden damit zum Ersatz für mechanische Arbeit.

Sind unsere Gedanken bald nurmehr Rohdaten für die datenverarbeitende Industrie? Da immer mehr Gedanken auf externen Festplatten wie Smartphones gespeichert werden – erfüllte das Auslesen der Daten den Tatbestand der Körperverletzung? Wie verändert sich das – kulturtheoretisch meist hermetisch gedachte – Konzept von Körperlichkeit, wenn Maschinen unsere Motorik steuern? Wird der Mensch zur Maschine?

Hirn wird zur Werkbank für Träume

Die Kommunikationswissenschaftlerin und Herausgeberin der deutschen *Wirtschaftswoche*, Miriam Meckel, sagte vor einem Jahr auf der Digitalkonferenz re:publica, dass das Gehirn nicht länger ein Geheimraum sei, sondern zur «Werkbank und Produktionsstätte für die Träume der grenzenlosen Ich-Erweiterung und -Verbesserung» werde. Meckel: «Mit Pillen, Elektroden und Implantaten setzt eine neue Industrie dazu an, das Gehirn als Ressource für die nächste Welle des Fortschritts zu erobern. Damit stehen wir an der Schwelle zum Neokapitalismus, der auf die permanente Selbstoptimierung des Individuums setzt.»

Man kann diese Sicht zu einem dystopischen Szenario verdichten: Was, wenn unsere Körper-Software dereinst von Computerviren befallen wird und das menschliche

Betriebssystem zum Erliegen kommt? Kommt es dann zum «Systemabsturz»? Technik war schon immer ambivalent. Einerseits beschwört sie neue Gefahren herauf. Andererseits stiftet sie Nutzen. So wie beim gelähmten Bill Kochevar, der dank der Technik seine Motorik zurückgewonnen hat. ←

Baustelle Körper

Bereits die antiken Olympioniken versuchten sich durch leistungssteigernde Mittel wie Mumienpulver oder Schafshoden zu «optimieren», heute nennt man das Doping. Es gibt nichts, was in einer Leistungsgesellschaft nicht optimierungsfähig wäre: Bildung, Arbeit, Freizeit, Gesundheit, Fitness sogar Schlaf. Smarte Betten überwachen Atmung, Puls und Bewegungen und geben am nächsten Morgen Tipps für einen erholsameren Schlaf. Biohacker implantieren sich Chips, um kontaktlos im Supermarkt zu bezahlen und Türen zu öffnen. Und die «Quantified-Self»-Bewegung versucht, sich durch permanente Selbstvermessung zu optimieren. Im Silicon Valley boomen ausserdem smarte Drogen, mit denen ausgepowerte Programmierer und Manager ihre kognitiven Fähigkeiten steigern wollen – wie im Film «Limitless», in dem Bradley Cooper eine Superdroge einnimmt und dadurch einzigartige mentale Fähigkeiten erlangt. Start-ups wie Nootrobox aus San Francisco bieten eine reich gefüllte Apotheke sogenannter Nootropika an, zentralnervös wirkende Substanzen, welche die Gedächtnisleistungen optimieren. Die rezeptfreien Wundermittel namens «Rise», «Sprint» und «Kado», die nicht unter das Arzneimittelgesetz fallen, sind im Online-Versand frei verfügbar. Das Angebot reicht von kaubarem Kaffee bis hin zu Psychopharmaka. Der Mensch, so die anthropologische Prämisse, ist ein System von Inputs und Outputs. Um die Produktivität des «Systems» Mensch zu steigern, führt man dem menschlichen System einfach ein paar Pillen zu. Mit smarten Drogen soll angeblich auch eine «smarte Gesellschaft» geschaffen werden». *al* ←



«Ich optimiere mich selbst, indem ich neue Bücher lese. Gehirndoping ohne Nebenwirkung, dafür mit Langzeitwirkung. Die körperliche Ertüchtigung (Fussball und Rennrad) steht nicht im Zeichen der Selbstoptimierung, sondern des Wohlbefindens»

Adrian Lobe, Jahrgang 1988, hat in Tübingen, Heidelberg und Paris Politik- und Rechtswissenschaft studiert. Seit 2014 arbeitet er als freier Journalist für verschiedene Zeitungen im deutschsprachigen Raum, unter anderem für *Die Zeit*, *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, *Neue Zürcher Zeitung* und die *Süddeutsche Zeitung*. 2016 wurde er für seine Artikel über Datenschutz und Überwachung mit dem Preis des Forschungsnetzwerks «Surveillance Studies» und dem Georg von Holtzbrinck Preis für Wissenschaftsjournalismus ausgezeichnet. Für seinen Artikel «Wir haben sehr wohl etwas zu verbergen!» auf *Zeit Online* erhielt er 2017 den ersten Journalistenpreis der Stiftung Datenschutz. Lobe lebt in Heidelberg und ist Autor der Kolumne «Lobes Digitalfabrik» auf *spektrum.de*.

Ganz nach oben



Stefan Panhans, *Up! Up!! Up!!!*, 2015/2018. Mixed Media (Mehl, Salz, Evian, 10 Thousand BC Premium, Bio Rote Beete Saft, Maybelline NY Superstay 24H Make-Up, 21 – Nude, Cola Zero, Ritalin, Glitter, Voelkel Bio Heimischer Multi, Schwarzkopf Professional BC Bonacure Moisture Kick Spray-Conditioner, Cool Blue Gatorade, Macha Tee Premium, Bio Chia Samen, Bio Acai Pulver, Black OX, Battery Stripped No Sugar, Green Smoothy Orange, Heisse Tasse Tomatencremesuppe, Xanax, Ayurvedisches Curcuma Extrakt, Bio Aroniabeerensaft, Bio Chlorella Pulver, Bio Granatapfelkernöl, Organischer Schwefel, Bio Schokopudding Pulver, Phaseolamin, Cell Bolic Extreme, Glutamine Explode, Olimp Gold Omega 3 Sport Edition Fish Oil, Theaterblut, Bio Spirulina Pulver, Wakame Algen, Cosmoveda Ayus Taila, Anti Aging Hyaluron Cell Moisture Push Up Serum, Bio Rote Beete Chips, Nespresso Kazaar, Nespresso Vanilla Cardamom). Courtesy Stefan Panhans.

→ *Werk in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»*

Bei der Installation *Up! Up!! Up!!!* des Künstlers Stefan Panhans sagt für einmal die Technikangabe des Werkes fast alles. Die einzelnen Griffe der Kletterwand bestehen aus Produkten, die alle auf irgendeine Art der körperlichen und geistigen Leistungssteigerung dienen sollen: Harmlose Artikel für teures Geld (superreines Gletscherwasser aus 1000 Meter Tiefe, 0.75 Liter für 16 Franken), Superfood-Früchte aus der Ferne (Acai-Beeren aus Brasilien), Kosmetika, aufmerksamkeitssteigernde Substanzen, Antidepressiva oder Quick-Food (Nahrung für Vielbeschäftigte) zeigen auf, wie absurd die Mittel teilweise sind, zu denen wir greifen, um im Alltag oder bei der Karriere die nächsthöhere Stufe anscheinend schneller zu erreichen.

Das Absurde daran ist, dass wir uns als Betrachter des Werkes vielleicht dabei ertappen, wie eine innere Stimme die unbekannteren «Technikangaben» hinterfragt: Muss ich das auch haben? Werde ich im alltäglichen Rennen um Anerkennung zurückgeworfen, weil ich nur einheimisches Wasser konsumiere? Sind meine Haare vielleicht stumpf, weil ich doch auch über zu wenig organischen Schwefel im Stoffwechsel verfüge? Die Kletterwand täuscht jedoch und macht solche Überlegungen zunichte: Wer immer diese Wand – gedanklich – zu erklimmen beginnt, wird enttäuscht: Die Griffe sind fragil und zerbrechlich. Nicht alle Produkte halten, was sie verheissungsvoll versprechen. *sk*

Stefan Panhans (*1967, Hattingen Ruhr) lebt und arbeitet in Berlin und Hamburg. In seinen Installationen, Foto- und Videoarbeiten hinterfragt er unter anderem den Zwang der Selbstoptimierung und des «flexiblen Selbst». Für die Ausstellung im Vögele Kultur Zentrum hat der Künstler die Kletterwand erweitert und zeigt sie zum ersten Mal in monumentaler Grösse.

Du bist am Ende – was Du bist

Viele denken bei Selbstoptimierung ausschliesslich an eigene Vorteile. Kann man damit aber die Gesellschaft verändern, damit gar die Welt retten? Eine persönliche Betrachtung des ehemaligen FDP-Nationalrats Franz Steinegger.

Wann immer man sich durch die Literatur blättert, es gibt jede Menge widersprüchliche Äusserungen zur Selbstoptimierung. In Goethes *Faust zweiter Teil* singen die Engel bei der Erhebung von Faustens Seele: «Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.» Schiller lässt Reding im *Tell* zum zielgerichteten Streben sagen: «Die Zeit bringt Rat. Erwartet in Geduld. Man muss dem Augenblick auch was vertrauen.» Obwohl Philosoph Henry David Thoreau ein Leben in Abgeschiedenheit gefeiert hat und grossen Anstalten für Bemühungen eher reserviert gegenüberstand, wünschte er doch, dass sein Werk die Gegenwart überdauert und der Ewigkeit zustrebt.

In der Bildungspolitik ist die Veränderung durch Bildung ein grosses Thema. Dabei geht es primär um die Einebnung von Unterschieden, die auf äussere Einflüsse zurückzuführen sind. Genetische Dispositionen, Zufälle der Geburt etc. stehen im Vordergrund. Man glaubt, durch bestimmte Anleitungen zur Selbstoptimierung und Selbstveränderung Kinder in die gewünschte Richtung und auf das gewünschte Kompetenzniveau leiten zu können.

Im Zusammenhang mit den Diskussionen über Bildung gibt es gesellschaftliche und auch politische Strömungen, die alle Probleme durch Bildung lösen möchten – und damit mit Selbstoptimierung oder Selbstbildung. Bildung soll gegen Fremdenfeindlichkeit, Umweltbelastung, totalitäre Versuchungen und vieles andere helfen, also wie eine Schutzimpfung wirken. Betrachtet man die heutigen Lehrpläne und gewisse Kommunikationskampagnen, ist darin der gesellschaftsändernde Impetus dieser Anstrengungen deutlich erkennbar. Allerdings sollte man den Auftrag der Bildung nicht mit derartig aufgeladenen gesellschaftlichen Aufgaben belasten und legitimieren. Auftrag der Bildung ist nicht die Vermittlung von Meinungen und Ideologien. Im Vordergrund sollte die Auseinandersetzung beispielsweise mit Problemen der Naturwissenschaft, mit Werken der Literatur und anderem stehen.

Ob Bildung allein die Gesellschaft verändern kann, ist fraglich. Und dort, wo aktuell besonders intensiv von Bildung gesprochen wird, in der digitalen Kompetenz,

kann man wohl kaum behaupten, dass sich durch technische Ausbildung und medienpädagogische Programme Gesellschaftsveränderungen bewirken lassen. Allerdings ist in Zusammenhang mit der Digitalisierung bereits von Transhumanismus die Rede. Man meint, dem Individuum mittels Cybermassnahmen neue Potenziale zuführen zu können. Das eigene physische Selbst soll im Sinne der Selbstoptimierung nur noch als eine Art Plattform angesehen werden, um verschiedene Online-Selbsts auszusuchen. Als Online-Selbst wäre man nicht nur selbstoptimiert – man könnte sein, was man will. Unsere Identität würde dann vor allem in den virtuellen Medien existieren. Gemäss Facebook-Chef Mark Zuckerberg wäre eine andere Identität als jene im Netz ein «Mangel an Integrität». Sachaussage oder Grössenwahn? Wenn Selbstoptimierung dazu führt, dass wir unser eigenes Profil werden: Sind wir dann Produkte der Selbstoptimierung oder der «Like»-Diktatur? Und was bedeutet Selbstoptimierung, wenn die Maschine auf unser Denken Zutritt erhält? Die Selbstoptimierung würde dann zu einem Prozess technikbedingter Selbstveränderung führen, und die grossen Player im digitalen Bereich würden diesen Veränderungsmodus natürlich befördern. Folge davon wäre die völlige Transparenz – völlige Transparenz ist jedoch wie ein Glas ohne Inhalt.

Aber zurück zu weniger virtuellen Überlegungen. Mit Selbstoptimierung kann man versuchen, das Aussehen, die körperliche Leistungsfähigkeit, die psychische Belastbarkeit, Gewohnheiten, Lernstrategien, Kommunikationsstrategien zu verändern. Die Frage ist dann, welchem Ziel die Anstrengungen dienen. Man trifft Leute, die schon in der Jugend zu wissen glauben, dass sie Bundesrat, Professor oder Weltmeister werden wollen und für diese Ziele Selbstoptimierung betreiben. Im Weiteren gibt es Leute, die mit ihrem Selbst unzufrieden sind und dieses Selbst durch Bildung verändern möchten. Oder Menschen, die entweder Herrscher sein möchten oder nichts, sie stehen vor Problemen. Wenn dieser Mensch nicht Chef wird, kann er auch nicht sich selbst sein. Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard beschreibt das so: Weil jemand nicht Caesar geworden ist, kann er es nicht aushalten, er selbst zu sein. In diesem Fall werden Melancholie oder Depression zu Begleitern der Selbstoptimierung oder der Selbstsuche.

Wer ein gutes Resultat erreichen will, muss auf die Selbstoptimierung vieler Mitspieler setzen.

Ernst-Dieter Lantermann, Professor für Persönlichkeits- und Sozialpsychologie, sieht als Antrieb für die Selbstoptimierung: die heutige Unsicherheit, den Mangel an Gewissheit und das Vorhandensein uneingeschränkter Freiheit mit einer Vielzahl von Optionen. Dabei geht es häufig um die Perfektionierung des Körpers, sie ist die Antwort auf diverse Identitätskrisen, bewirkt durch Leistungsschwäche, Selbstachtungsdefizite, Einsamkeit und anderem. Die Fitnessoptimierung wird begleitet von Selbstvermessung und millimetergenauen Vergleichen mit Mitmenschen. Damit lässt sich gleichzeitig auch das Kontrollbedürfnis befriedigen. Die Messergebnisse werden im Selbstoptimierungskampf zum eigentlichen Zentrum der Anstrengungen. Das Darstellungsprinzip, die Selbstdarstellung und das Egomarketing scheint bei vielen Jobs bis in höchste Ränge an Bedeutung gewonnen zu haben – sie haben das reine Leistungsprinzip abgelöst. Man muss einen ganz bestimmten Typus darstellen, um aufzusteigen.

Der analytische Blick ist einseitig auf den eigenen Körper gerichtet. Andere Gegebenheiten und Erfahrungen werden ausgeblendet. Der fanatische Selbstoptimierer funktioniert nur noch für sein Selbstdesign. In der Unsicherheit des Lebens erscheint es hilfreich, den eigenen Körper voll im Griff zu haben. Auch Einsamkeit lässt sich damit besser aushalten. Fanatismus dient damit der Reduktion von Unsicherheiten.

In der Selbstoptimierung geht es aber auch um den Erwerb von Grundfähigkeiten: Wie sich unter bestimmten Rahmenbedingungen, etwa bei äusseren Herausforderungen, Probleme meistern lassen und wie man trotz widriger Umstände Erfolg haben kann. Wie sich nicht selbst gewählte oder selbst geschaffene Konstellationen nutzen oder bewältigen lassen. Um auf Henry David Thoreau zurückzukommen: Er hat behauptet, auch in aller Abgeschiedenheit eine Beschäftigung zu haben, weil er sich in der bestmöglichen Verfassung halte, um für alles bereit zu sein, was sich im Himmel oder auf Erden ergibt. Wir brauchen tatsächlich Menschen, die sich mit innerer Sicherheit Ungewissheiten stellen, die nicht schon eine einfache und radikale Antwort haben, bevor sie die Realität beurteilt haben. Diese heitere Gelassenheit ist in ausserordentlichen Situationen wertvoll. Situationen, in denen Körperkontrolle als Antwort auf Unwägbarkeiten nicht genügt. Gefragt ist ein offener Umgang mit Unwägbarkeiten.

Politische, berufliche, gesellschaftliche Erfolge sind oft auch Fragen von Konstellationen. Der Erfolg lässt sich mit Selbstoptimierung nicht direkt ansteuern. Man muss aber bereit sein, günstige Konstellationen zu nutzen oder sich vor ihnen zu bewähren.

Die Bereitschaft zur Selbstoptimierung lässt sich auch nutzen, etwa von Mitarbeitenden und Mitwirkenden, indem man ihnen Ziele setzt, ohne das Wie der Zielerreichung vorzuschreiben. In der Bewältigung ausserordentlicher Situationen kann man gar von Auftragstaktik reden: Man definiert das Was, das zu tun ist, überlässt es aber den Adressaten, wie sie das Problem meistern wollen. Ausserordentliche Ereignisse oder Projekte sind zu komplex, als dass man Lösungen zentral kommandieren kann. Hierzu fehlt die Einsicht in die Details und oft auch das erforderliche Detailwissen. Wer ein gutes Resultat erreichen will, muss auf die Selbstoptimierung vieler Mitspieler setzen. Ausserordentliche Situationen schaffen auch informelle Strukturen und Hierarchien, diese gilt es zu nutzen. Selbstoptimierung im Rahmen gesellschaftlicher oder organisatorischer Einbindung kann für Akteure und Umgebung vorteilhaft sein.

Im Umgang mit der Wirklichkeit wird man auf derart optimierte Menschen angewiesen bleiben. Vor allem für die Auseinandersetzung mit ausserordentlichen Ereignissen braucht es mehr als digitalisierte Selbsts, auch im digitalen Zeitalter. Damit kann man wieder auf Goethes *Faust erster Teil* verweisen, wo Mephistopheles meint:

«Du bist am Ende – was du bist.
Setz dir Perücken auf von Millionen Locken,
Setz deinen Fuss auf ellenhohe Socken,
Du bleibst doch immer, was du bist.» ←



«Im fortschreitenden Alter kann Selbstoptimierung noch bedeuten: Optimierung der Gelassenheit. In anderen Bereichen geht es um den Erhalt bisheriger Möglichkeiten. Was von bleibender Bedeutung ist: Selbstoptimierung ist immer auch ein Instrument, das Zusammen sein zu optimieren – in der Absicht, seine Mitmenschen mitzunehmen»

Franz Steinegger, geboren 1943, war weit über FDP-Kreise hinaus geschätzt, er galt über Jahrzehnte als Krisenkönig und kluger Kopf des Schweizer Politsystems: Der Urner hatte von 1980 bis 2003 Einsitz im Schweizer Nationalrat, war von 1989 bis 2001 Präsident seiner Partei und engagierte sich stark für unterschiedlichste Organisationen, von der SUVA über den SAC bis zum Schweizerischen Tourismusverband. Er ist verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Söhnen und lebt noch immer in seinem Geburtskanton. Steinegger ist Mitglied des Stiftungsrats des Vögele Kultur Zentrum, Pfäffikon SZ.



Foto: Evija Laivina
Face Massager
siehe Seite 38

Heinz Frei, erfolgreichster Sportler der Schweiz und Paraplegiker
«Als Sportler mit Lorbeeren und Auszeichnungen kann und will ich nicht verleugnen, dass ich mit Ehrgeiz und Tatendrang ausgestattet bin. Sie machen mich zum Selbstoptimierer, der um Sekundenbruchteile kämpft – und am Ende so ein schönes Resultat anpeilt. Davor aber musste ich nach meinem schweren Unfall erst wieder Perspektiven entdecken, Grenzen überwinden, Geduld lernen, mein ICH wiederfinden. Dabei habe ich zu meinen ureigenen Werten gefunden. Seither muss ich nicht mehr allen und allem genügen, Unmöglichem trauere ich nicht nach»

Macht

Selbstoptimierung

tatsächlich glücklich,

schenkt sie uns

ein erfüllteres

Leben?

Der Philosoph Georg Kohler hält diesen Hoffnungen das Konzept von Aristoteles entgegen: die Aretae.

Kann man sein Selbst optimieren? Und überhaupt – was ist das Selbst? Die Fragen sind zu schwierig, um sie in einem kurzen Satz zu beantworten. Deshalb beginne ich beim Naheliegenden: Von «Optimieren» zu reden, haben wir aus der Betriebswirtschaftslehre gelernt. Man optimiert Verfahren, ein Produkt, Organisationsstrukturen. Der letzte Zweck ist immer derselbe – mehr Gewinn zu erzielen für diejenigen, denen das gehört, was zu seinem Optimum gesteigert werden soll. Ich erspare mir Beispiele, aber nicht die Überlegung, ob das Modell wirklich gut zur sogenannten Selbstoptimierung passt. Gehöre ich mir denn als Selbstoptimierer? Und hat der Gewinn, den ich vielleicht mache, wirklich etwas mit meinem Selbst zu tun? Lassen wir es offen. Aber der Hinweis auf die semantische Ursprungssphäre von Selbstoptimierung macht immerhin klar, dass wir uns im Einflussbereich jener Denkungsart bewegen, die Kritiker auf den «hegemonialen neoliberalen Diskurs» zurückführen, der seit bald 30 Jahren derart dominant geworden sei. Zwar finde ich, dass das Adjektiv «neoliberal» zu schnell als Brandmarker für alles Schlechte dieser Welt verwendet wird, gleichwohl halte ich es für klug, dem Begriff der Selbstoptimierung mit Vorsicht zu begegnen. Denn erstens unterstellt er die allemal sinnvolle Sorge um uns selbst der Strategie des Markterfolgs und zweitens blendet er vorweg die wichtigsten Probleme aus; die Fragen nach den Idealen, die uns anleiten sollen bei der Bemühung um unsere bestmögliche Selbstverwirklichung.

Ist Selbstoptimierung also eine Sache, über die der Zufall subjektiver Vorlieben und sozialer Vorurteile ent-

scheiden soll? Nein – ich plädiere in diesem Zusammenhang für einen Rückgriff in die Tiefen der Geistesgeschichte: zu Aristoteles und zu seinem Konzept der Aretae.

Doch was bedeutet Aretae? Der griechische Ausdruck ist nicht leicht zu übersetzen, weil man zuerst den Kontext kennen muss, der ihm seine Bedeutung verleiht; nämlich die aristotelische Lehre vom Glück oder genauer gesagt, von dem, was ein gelingendes Leben im Ganzen ausmacht. Der Philosoph Aristoteles entwickelt sie in seiner «Nikomachischen Ethik» (um 330 v. Chr.). Glück, im Sinn ein auf Dauer gutes Dasein zu haben, heisst in der «Nikomachischen Ethik» eudaimonia – und dazu braucht man diese besondere Tüchtigkeit, die Aretae.

Eudaimonia sei das eigentliche und letzte Ziel menschlichen Existierens. Aristoteles ist davon überzeugt, dass es uns in unserem Leben am Ende stets darum geht, glücklich zu sein. Ich denke, dass man ihm zustimmen darf. Wer will denn unglücklich sein oder es absichtlich werden? Fragt sich nur, worin die Eudaimonia besteht, dieses Glück des erfüllten Daseins. Die «Nikomachische Ethik» nennt Kandidaten: Ruhm, Reichtum, Triebgüsse aller Art. Vorschläge, die sie freilich rasch und stets mit dem gleichen Argument verwirft: Glück, versteht man es als Höchstform menschlicher Lebendigkeit, muss etwas sein, das das Beste realisiert, was das Mensch-Sein im Ganzen ausmacht. Ergo muss es etwas sein, was nur dem Menschen eigen und zweitens das ist, was das spezifisch Menschliche, die Vernunft, umfassend zur Geltung bringt.

Der Verdacht ist nicht abzuweisen, dass diese Selbstoptimierung am Ende in nichts anderem besteht als in der atemlosen Steigerung von Konkurrenzvorteilen im Wettbewerb um Prestige – und letztlich Burnout und damit den Verlust von Lebenssinn bedeutet.

Aristoteles zögert nicht, diese Eigenschaft – die Vernunft – zu definieren. Es ist die Fähigkeit zum guten Gebrauch der Freiheit, die uns ermöglicht, die Offenheit der humanen Natur zugunsten ihrer Selbstgestaltung zu nutzen – und dabei die besonderen Talente einer Person individuell zu verwirklichen. Weshalb Ruhm, Reichtum, Triebbefriedigung diesem Massstab nicht genügen, ist rasch begriffen. Sie alle machen extrem abhängig von Umständen, die nicht in unserer Macht liegen und unterstellen uns dem Zufall und der Gunst oder Missgunst der anderen. Statt souverän das eigene Leben führen zu können, sind wir bedroht von der ewigen Furcht, übertrumpft oder vergessen zu werden. Kein gutes Dasein, ohne Zweifel.

Warum braucht man dafür Aretae? Das Wort wird im Deutschen meist mit Tugend oder auch mit Tüchtigkeit übersetzt. Das klingt allzu antiquiert, um verständlich zu machen, woran Aristoteles denkt. Was ist aber das Merkmal dieser besonderen, ein ganzes Leben zu seinem Gelingen leitenden Fähigkeit? Aristoteles braucht den Grossteil seiner «Nikomachischen Ethik», um es zu klären, doch das Wesentliche wird von ihm in ein paar nüchternen Feststellungen umrissen. Die besondere, für ein glückliches Leben entscheidende Qualität liegt nicht in irgendeiner körperlichen Ausstattung eines Menschen, sondern in der Art seines Verhältnisses zu ihm selber.

Um das zu erläutern, bedient sich Aristoteles eines einfachen psychologischen Strukturschemas. Wir finden, sagt er, in unserer Seele drei Grundvermögen: eine vegetative, quasi-pflanzliche Lebenskraft, sie umfasst all die physiologischen Vorgänge, die unwillkürlich geschehen wie Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel; ihr entgegengesetzt ist eine vernünftig-rationale, singulär dem Menschen eigene Energie. Dem vegetativen Aspekt widmet Aristoteles nur einige Sätze. Anders verhält es sich mit dem dritten Bereich, der zwischen den Gegensätzen der unwillkürlichen Autoregulation und der rationalen Selbstbestimmung liegt: der Bereich der Lüste und des Begehrens. Diese Sphäre ist offen für den Einfluss der Vernunft, setzt deren Ansprüchen aber eine besondere Dynamik entgegen. Eben diese widersetzliche Formbar-

keit ist es, die den richtigen Gebrauch der Lüste erlaubt – und erheblich sein lässt für die Definition der charakteristisch menschlichen Aretae. Denn sie bezeichnet jene Kompetenz, die im Dienst der Autonomie und glücklichen Selbstbestimmung steht. Sie beherrscht die Süchte nach Allmacht, nach narzisstischer Bewunderung und nach massloser Exzellenz. Zugleich ist sie die Haltung, die der Sinnlichkeit den nötigen Spielraum verschafft, um sich glücksfördernd erfüllen zu können.

Die Aretae ist, so gesehen, die Kunst der Balancen der von Natur aus freien Kräfte und Energien der Menschenseele. Durch sie realisiert sich in optimaler Weise, was ein gutes Leben im Ganzen bestimmt: die Fähigkeit zur Arbeit am Selbst, sodass dessen Anlagen und Talente umfassend zum Austrag kommen und das diffizile Mobile einer komplexen Individualität im Gleichgewicht bleibt. Darum ist auch einleuchtend, dass sie ohne intellektuelle Instanzen nicht zu wirken vermag. Komplementär zu seiner Fähigkeit, die Begierden lebensdienlich im Zaum zu halten, benötigt man Klugheit, Scharfsinn, souveränes Wissen. Nur so ist das Vermögen zur Selbstbeherrschung richtig zur Anwendung zu bringen.

Erst in der Beachtung beider Aspekte – im richtigen Einsatz der Lüste wie in der weitsichtigen Beurteilung gegebener Notwendigkeiten – bewährt sich jene Fähigkeit zum Glücklich-Sein, die Aristoteles Aretae nennt.

Selbstoptimierung sei ein Begriff mit Nachteilen. Das war mein Anfangsbefund. Seine Bedeutung ist vage hinsichtlich der Ziele; zwar irgendwie auf Verbesserung bezogen, worin diese aber besteht, bleibt unklar. Unklar ist auch, ob es hier überhaupt um ein Glücksideal geht – und in jedem Fall, um welches. Der Verdacht ist nicht abzuweisen, dass diese Selbstoptimierung am Ende in nichts anderem besteht als in der atemlosen Steigerung von Konkurrenzvorteilen im Wettbewerb um Prestige – und letztlich Burnout und damit den Verlust von Lebenssinn bedeutet. Das Selbst, das optimiert wird, ist mithin nicht mehr als die Summe unserer Vergeblichkeiten im Wirbel allgegenwärtiger Statusjagden.

Weshalb ich demgegenüber die aristotelische Idee der Aretae für einen immer noch brauchbaren Vorschlag

... gutes Leben existiert auf Dauer nur,
wenn es den Notwendigkeiten gehorcht,
denen es unterworfen ist.

halte, um dem konturlosen Ideal der Selbstoptimierung Inhalt zu verschaffen, will ich zum Schluss in fünf Sätzen festhalten:

Selbstoptimierung, die mehr sein will als Selbstverdinglichung, erfordert Anstrengung nicht nur in einem, sondern in vielen Bereichen; und zwar nicht blindlings, sondern auf ausgewogene Weise.

Das Ideal dieser Anstrengung ist ein Ziel, das das ganze Individuum betrifft, als physischer Mensch wie als geistiges Wesen; dem Anspruch auf vernünftige Selbstverwirklichung zu entsprechen, verlangt nicht zuletzt, auf seinen Körper zu achten.

Darum vollzieht sich glückliche Selbstrealisierung weder rationalistisch verengt noch unmittelbar dem Lustprinzip unterworfen; gutes Leben existiert auf Dauer nur, wenn es den Notwendigkeiten gehorcht, denen es unterworfen ist.

Selbstoptimierung in diesem umfassenden Sinn ist ein Prozess, der unabhängig und zufrieden macht, weil seine Erfüllung in ihm selbst liegt. Allein das Ich, das durch ihn zu sich selber kommt, kann die Instanz sein, die über seinen Erfolg entscheidet.

Selbstoptimierung als unverkürzte Selbstverwirklichung ist, so gesehen, der Prozess, der sein eigenes Ziel ist; als stetes Unterwegs-Sein zum Einklang mit dem, was uns ausmacht, ist er beides in einem: lebenslange Arbeit am Selbst und gelingendes Glück zugleich. ←



Foto: Paolo Dutto/13 Photo

«Selbstoptimierung? – Nein, danke. Das klingt mir zu nervös und allzu selfish. Aber ich bin unterwegs, der Zukunft treu, und bemühe mich jeden Tag das zu tun, was an der Zeit ist»

Georg Kohler, geboren 1945 in Konolfingen, Prof. em. Dr. phil. und Lic. iur., war von 1994 bis 2010 Ordinarius für Philosophie an der Universität Zürich, mit besonderer Berücksichtigung der Politischen Philosophie. Er studierte in Zürich und Basel Philosophie und Literatur, später im Zweitstudium Rechtswissenschaft. Er war von 1975 bis 1982 wissenschaftlicher Assistent am Philosophischen Seminar der UZH. In den 1980ern in der Leitung einer Familienfirma in Wien tätig sowie als Publizist (v.a. *Neue Zürcher Zeitung*) und als Buchautor. Heute ist er vor allem mit zwei Buchprojekten beschäftigt: zum *Problem des Liberalismus* und zur Frage *Was soll die Kunst?*.

Crazy Horse



Anne-Julie Raccoursier, *Crazy Horse*, 2009. Zweiteilige Videoinstallation. Ausstellungsansicht. © Anne-Julie Raccoursier.
→ *Werk in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?»*

Zwei lebensgrosse Sportpferde, die gerade einer Therapie unterzogen werden, blicken in der zweiteiligen Videoarbeit *Crazy Horse* von Anne-Julie Raccoursier dem Betrachter entgegen. Während sich «Chica Frivola» gemächlich auf einem Trainingslaufband bewegt, erhält «Couleur de l'Amour» eine Lichttherapie.

Es ist eine groteske wie auch irritierende Situation, die sich dem Betrachter der Videos präsentiert: Tiere, die wir mit Freiheit und Wildheit assoziieren, werden hier Zuständen ausgesetzt, die wir sonst von Menschen in Fitnessstudios oder Wellnessoasen kennen. Durch das Überzeichnen dieser sonst menschlichen Alltagsrituale führt Raccoursier deren Absurdität vor Augen.

Die Künstlerin geht in ihren Arbeiten immer von realen Situationen aus. Sie verzichtet in den Videos zudem auf Ton, Kamerabewegung oder schnelle Schnittfolgen. Die sorgfältig gewählten Blickwinkel, die lange Dauer der Videos und die Titel ihrer Arbeiten öffnen weite Interpretationsebenen. So ist «Crazy Horse» der Name eines bedeutenden Häuptlings der Sioux-Indianer, aber auch eines legendären Pariser Cabarets. «Chica Frivola» und «Couleur de l'Amour» könnten genauso Namen langbeiniger Tänzerinnen sein. Der Betrachter kann sich – im Museum stehend, Tieren zuschauend, die vom Mensch aufgezwungene absurde Tätigkeiten ausführen – nur noch amüsiert selbst fragen, was an der gesamten Situation denn wahrhaftig «crazy» ist. sk

Anne-Julie Raccoursier (*1974, Lausanne) interessiert sich für Rituale und wie wir uns darin selber darstellen. Sie kommentiert mit Videoarbeiten und Installationen subtil unsere Zeit. Alltägliches führt sie so lange vor, bis es uns fremd erscheint und zum Reflektieren anregt. 2005 und 2008 wurde Anne-Julie Raccoursier mit dem Swiss Art Award ausgezeichnet.

Veranstaltungen zur Ausstellung
«Ist gut nicht gut genug?»



Kino-Sonntag, 10.6.2018, 13:00

Ohne Limit

Regie: Neil Burger, USA, 2011, Sci-Fi/Thriller, 105', FSK 14

Rasanter und spannender Filmtrip mit Bradley Cooper! Wie ist es, perfekt zu sein? Ein erfolgreicher New Yorker Schriftsteller erlebt dies dank einer neuen Designerdroge. Nun mobilisiert er ungeahnte Fähigkeiten und die Welt liegt ihm zu Füssen. Doch was passiert, wenn der Stoff ausgeht?

Donnerstag, 21.6.2018, ab 17:00 – ca. 22:00

Mittsommernacht-Party mit Science-Snack-Tour

Veranstaltungsort: ZHAW Wädenswil, Gärten im Grüental
Goji-Beeren, Chia-Samen, Maca-Wurzeln liegen im Trend, doch einheimische Produkte sind genauso gesund und nährstoffreich! Auf Science-Snack-Touren erhält man lehrreiche Einblicke und Experten geben Inputs zum Thema Superfood. Gefeierte wird auch: mit einer Sommernachtsparty, Superfood-Snacks, Energy-Booster-Drinks und entspannter Musik von DJane.

Ein gemeinsamer Anlass mit der ZHAW Wädenswil

Mittwoch, 27.6.2018, 13:30 – 16:30

Collagenbilder – Familienworkshop

Ein kreativer Nachmittag mit Göttikind, Tochter, Sohn oder Enkelkind! Die Werke in der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» können zu eigenen Bildern inspirieren. Die Kunstvermittlerin Sarah Wirth führt die Kinder durch die Ausstellung und begleitet sie beim freien Schaffen im Atelier.

Für Kinder ab 8 Jahren. Kosten: CHF 7.00 für jedes Kind und CHF 10.00 pro erwachsene Begleitperson. Teilnehmerzahl beschränkt. Anmeldung: info@voegelekultur.ch

Freitag, 6.7.2018, 18:30 – 20:00

Hirndoping wird gesellschaftsfähig Vortrag mit Podiumsdiskussion

Immer mehr gesunde Menschen nehmen leistungssteigernde Medikamente. Brauchen wir dieses Hirndoping?

PD Dr. sc. ETH Markus Christen, Institut für Neuroinformatik der Universität Zürich, spricht über neue Möglichkeiten, die Leistung des Gehirns zu optimieren. Danach Diskussion über die Konsequenzen mit Dr. Jean-Pierre Wils, Professor für philosophische Ethik und Kulturphilosophie an der Radboud Universität Nijmegen. Leitung: Dr. Ruth Baumann-Hölzle.

Ein gemeinsamer Anlass mit der Stiftung Dialog Ethik



«Für diejenigen, die denken können, sollte eher optimale Denkfähigkeit Mass des Essens sein als optimale Figur»

Gregor Brand (*1957),
deutscher Schriftsteller



Freitag, 20.7.2018, 13:30 – 16:30

Cyborgs bauen! Workshop für Kinder

Willkommen in der Welt der Cyborgs! Düsen in den Schuhen? Oder Hochleistungsfilter für die Nasenlöcher? Unter Anleitung der Illustratorin Sarah Gasser werden aus verwegenen Ideen und Karton selbst gebaute Cyborgs.

Für Kinder von 8–12 Jahren. Kosten: CHF 15.00; gratis mit Ferienpass March



Kino-Sonntag, 29.7.2018, 13:00

Rocky

Regie: John G. Avildsen, USA, 1976, Drama/Sport, 122', FSK 12
Milieustudie und Kultfilm mit Sylvester Stallone! Rocky lebt im Armenviertel Philadelphias. Als Geldeintreiber und erfolgreicher Boxer schlägt er sich durchs Leben. Da bietet der Schwergewichts-Boxweltmeister Apollo Creed ihm einen Kampf an. Rocky will gewinnen!



Kino-Sonntag, 19.8.2018, 13:00

Die Unglaublichen

Regie: Brad Bird, USA, 2004, Action/Abenteuer, 116', FSK 6
Ein Familienfilm! Das Abenteuer spielt in einer Zeit, in der Superhelden, die die Welt retten, nicht mehr gefragt sind. Doch Mr. Incredible passt ein ruhiges Familienleben gar nicht. Deshalb ist er sofort zur Stelle, als ein Bösewicht die Stadt zu zerstören droht. Spät realisiert er eine teuflische Verschwörung. Zum Glück eilen seine Frau Elastigirl und die drei Kinder mit ihren Superkräften zu Hilfe.

Detailliertere Informationen zu den Veranstaltungen, Programmänderungen und spontane Anlässe finden sich auf voegelekultur.ch.

Samstag, 1.9.2018, 13:00 – 16:00



Wie war doch gleich Ihr Name? Gedächtnistraining-Workshop

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis! Denn wer kennt das nicht: Ein Name will einem partout nicht einfallen und im Laden kann man sich nicht erinnern, was man einkaufen wollte. Mit etwas Übung und einigen Tricks können schon in kurzer Zeit Verbesserungen des Gedächtnisses erreicht werden.

Kosten: CHF 30.00. Teilnehmerzahl beschränkt. Anmeldung: info@voegelekultur.ch

Donnerstag, 13.9.2018, 18:30 – 19:30

Selbstoptimierung bei Kindern: Risiken und Nebenwirkungen Referat mit Publikumsdiskussion

Schon Kinder erfahren den gesellschaftlichen Druck, das Beste aus sich herauszuholen. Nonstop-Förderung ist üblich geworden, um beste Zukunftschancen zu ermöglichen. Doch wie kann man Kinder fördern, ohne sie zu überfordern? Christine Harzheim, Psychologin FSP und systemische Familientherapeutin, erläutert, wie Eltern ihre Kinder angemessen unterstützen und was sie ihnen zutrauen können.



Samstag, 15.9.2018, 13:30 – 16:30



Motiviere Dich! Workshop für Jugendliche und Erwachsene

Täglich sind wir mit Werbeslogans und Ratschlägen für ein besseres Leben konfrontiert – vermeintlich einleuchtenden Versprechen. Doch motivieren diese auch Sie persönlich? Im Workshop erstellen Sie – inspiriert von der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» – eigene Motivationssprüche oder Glaubenssätze.

Kosten: CHF 25.00 / CHF 15.00 für Jugendliche bis 16 Jahre. Teilnehmerzahl beschränkt. Anmeldung: info@voegelekultur.ch



Kino-Sonntag, 23.9.2018, 13:00

Gattaca

Regie: Andrew Niccol, USA, 1997, Fantasy/Thriller, 121', FSK 12
Spannender Film mit Ethan Hawke und Jude Law! In diesem Zukunftsthiller sind genetische Selektion und physische Perfektion die Norm. Vincent Freeman, auf herkömmliche Art gezeugt, hat keine Chance, seinen beruflichen Traum zu verwirklichen. Doch er lässt sich von der Ungerechtigkeit des Systems nicht entmutigen und nimmt die Identität seines genetisch perfekten Freundes an, der nach einem Unfall im Rollstuhl sitzt. So gelingt es ihm, Astronaut zu werden. Doch als in der Organisation ein Mord geschieht, droht die Tarnung aufzuliegen.

Alle Veranstaltungen und Führungen sind, wenn nicht anders vermerkt, im regulären Eintrittspreis inbegriffen.

voegelekultur.ch/fuehrungen

Führungen durch die Ausstellung
«Ist gut nicht gut genug?»

Mittwoch, 6.6.2018, 14:00 – 15:00

Donnerstag, 9.8.2018, 18:00 – 19:00

Mit Ihrem Trainings- oder Freizeitpartner ins Vögele Kultur Zentrum?

Zu zweit fällt vieles leichter, zum Beispiel sich für den wöchentlichen Sport aufzuraffen oder eine Fremdsprache zu erlernen. Erleben Sie mit Ihrem Trainings- oder Freizeitpartner mal etwas Neues! Wir laden Sie zu einem Gratis-Rundgang durch die Ausstellung ein, suchen uns ein Objekt oder Werk aus und «posten», bei einem kleinen Snack, ein Foto davon.

Anmeldung und Informationen:
vermittlung@voegelekultur.ch oder 055 416 11 14

Sonntag, 17.6., 26.8. und 30.9.2018 (Finissage), 11:15 – 12:15

Kuratorenführungen

Die Ausstellungs-Kuratoren zeigen in einer fundierten Führung die Höhepunkte der Ausstellung. Sie vermitteln Hintergrundwissen und bereichern den Rundgang mit eigenen Anekdoten zur Entstehung von «Ist gut nicht gut genug?».

Sonntag, 5.8.2018, 11:15 – 12:15

Führung in Gebärdensprache

Eine Dolmetscherin übersetzt Erläuterungen der Kulturvermittlerin simultan in Gebärdensprache.



Donnerstag, 12.7. und 30.8.2018, 12:15 – 13:00

Amuse-Bouche: Kunst über Mittag

Geniessen Sie eine Kunstpause: Eine kurze Führung erläutert die wichtigen Aspekte der Ausstellung und die künstlerischen Überlegungen zu ausgewählten Werken. Danach sind Sie zu einem leichten Lunch eingeladen.

Eintritt: CHF 12.00; mit Museumskarten CHF 8.00

Jeden Sonntag, 11:15 – 12:15

Kultur am Sonntag

Unsere öffentlichen Führungen ermöglichen einen vertieften Einblick in das Ausstellungsthema, gehen differenziert auf Kunst und wissenschaftliche Exponate ein und inspirieren zu neuen Sichtweisen.

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:00
(7.6., 5.7., 2.8. und 6.9.2018)

Kultur am Donnerstag

Lassen Sie sich von der Kuratorin durch die Ausstellung führen! In einem kurzweiligen Rundgang setzen Sie sich mit dem Thema Selbstoptimierung auseinander und erfahren mehr über die ausgestellten Objekte.

Privatführungen

Gerne gehen wir auf individuelle Wünsche betreffend Termine, Anlässe und Sprachen ein. Kontakt: 055 416 11 14 oder vermittlung@voegelekultur.ch

Führungen für Schulen

Zur Ergänzung des Unterrichts oder als Exkursionsziel bieten wir Schulklassen freien Eintritt und kostenlos dialogische Führungen an.

Nächste Einführung für aktive Lehrpersonen:
Dienstag, 29.5.2018, 18:00 Uhr (Anmeldung bis 25.5.2018).

Für detaillierte Informationen, Anmeldung oder Unterlagen mit didaktischen Anregungen: vermittlung@voegelekultur.ch oder 055 416 11 14

Rückblick

auf die Vernissage
zur Ausstellung

HALLO, NACHBAR!

Egal, ob sich Architekten, Künstler, Städteplaner oder Soziologen mit dem Thema Nachbarn auseinandersetzen – sie alle öffnen uns die Türen zu Menschen. «Diese sind uns fremd und doch vertrauter als mancher Freund», bilanzierte Monica Vögele, Präsidentin der Stiftung Charles und Agnes Vögele, an der Vernissage zur Ausstellung «Hallo, Nachbar!». Diese wurde am 26. November 2017 im Vögele Kultur Zentrum, Pfäffikon SZ, eröffnet – und rund 400 Gäste nahmen am Opening teil. Das einzigartige Interesse hat einen einfachen, aber überzeugenden Grund. «Alle haben Nachbarn, alle sind Nachbarn – und damit auch Experten», sagte Kuratorin Nina Wiedemeyer in ihrer Rede zum Publikum. Sie hatte in den Monaten zuvor eine vielfältige, anregende und unterhaltsame Werkchau zusammengetragen.

Und Nachbarn liefern reichlich Stoff zum Reden. Deshalb fanden auch an der Vernissage viele Besucherinnen und Besucher mit ihren unbekannteren Steh-Nachbarn ins Gespräch – die Exponate brachten sie ein kleines Stück näher, was das Zusammensein mit anderen Menschen einfacher und lebenswerter macht. Denn Gespräche führen zu Verständnis – «und Verständnis ist ein wichtiger Faktor für ein friedvolles Zusammensein», betonte Monica Vögele in ihrer Rede.

Ein Exponat fasste den Balanceakt wunderbar zusammen, den wir tagtäglich zu unseren Nachbarn hegen: eine Gruppe präparierter Stachelschweine. Diese Tiere müssen Distanz und Nähe punktgenau abwägen, sonst wird's für sie schnell schmerzhaft. Genau wie für uns Menschen. <

Fotos: Sara Keller



Monica Vögele, Agnes Vögele



Katharina Aerni



Zuzanna Wysocka, Sheila Mani



Felix Sattler, Nina Wiedemeyer



Christian Zünd, Irene Meier



Roman Hofer, Andrea Staubli



Robert und Trix Heberlein



Sarina Reichmuth, Sandrine Möschler, Nina Zellweger





Manuela und Michael Stähli



Jules Spinatsch, Nina Wiedemeyer



Martin und Regula Graf



Hansruedi Lienhard



Gabriela Schwyter, Juli Vogt



Irmgard Quast, Lilli Leuzinger



Fredy Pfeiffer, Ursula Marx



Guido und Maria Anesini-Wallisser mit Monica Vögele



Etienne und Susann Boitel-Frölicher



Christa Thoma, Marcel Kuster



Annemarie Bachteler-Willhaus, Ute Köhler



Tina und André Utzinger mit Tim und Henri



Dieter und Bernadette Dubs



Anna Wiesinger, Klaus Kreowsky



Heidi Wyler, Walter Meyer



DAS BULLETIN PER POST

Im Abo zweimal jährlich (CHF 14.00/Jahr):
voegelekultur.ch/abo-bulletin

NEWS PER MAIL

Newsletter mit Infos zu allen Veranstaltungen:
voegelekultur.ch/newsletter

FACEBOOK

Werden Sie Fan vom Vögele Kultur Zentrum
und teilen Sie Ihre Ausstellungseindrücke:
[@voegelekultur](https://www.facebook.com/voegelekultur)

ÖFFNUNGSZEITEN

- Mittwoch–Sonntag: 11:00–17:00
- Donnerstag: 11:00–20:00
- Montag & Dienstag: geschlossen

Offen an den Feiertagen:

- Fronleichnam, 31.5.2018
- Nationalfeiertag, 1.8.2018
- Mariä Himmelfahrt, 15.8.2018

ANFAHRT (AUTO)

A3 Zürich–Chur

- Ausfahrt: Pfäffikon/Seedamm-Center
- Parkplätze: beim Vögele Kultur Zentrum
oder auf dem Seedamm-Center-Areal

ANFAHRT (ÖV)

Mittwoch–Samstag:

- Vom Bahnhof Pfäffikon SZ mit Bus
bis «Seedamm-Center» (Linie 195)

Sonntag:

- Vom Bahnhof Pfäffikon SZ
bis «Schweizerhof» mit Bus (Linie 524)

20-Minuten-Spaziergang
vom Bahnhof Pfäffikon SZ bis
zum Vögele Kultur Zentrum

GUT ZU WISSEN

- Die Cafébar bietet Getränke, kalte und warme Snacks sowie Lesestoff. Der Shop führt Bücher zu den Ausstellungen, Kunstkarten und originelle Geschenkideen.
- Kinder (2–9 Jahre) sind während des Ausstellungsbesuchs der Erwachsenen auch im betreuten Kinderparadies des Seedamm-Centers (zu Fuss: 5 Minuten) willkommen. Das Kinderparadies ist am Sonntag geschlossen.
- Das Vögele Kultur Zentrum ist rollstuhlgängig.

IHR TAGUNGORT

Für Anlässe bietet das Vögele Kultur Zentrum verschiedene Möglichkeiten:

- Das Auditorium besteht aus einer Bühne und Konzertbestuhlung für ca. 120 Personen.
- Die Aula eignet sich besonders gut für Seminare und Produktpräsentationen.
(Konzertbestuhlung: 100 Personen;
Konferenzbestuhlung an Tischen: 80 Personen)

Bei der Organisation Ihres Anlasses
beraten wir Sie gerne: info@voegelekultur.ch
oder 055 416 11 11

KONTAKT

Vögele Kultur Zentrum
Gwattstrasse 14, 8808 Pfäffikon SZ
055 416 11 11, info@voegelekultur.ch
www.voegekultur.ch

SUPPORTER



IMPRESSUM

Trägerschaft des Vögele Kultur Zentrum und Herausgeberin des Bulletins (Verlag): Stiftung Charles und Agnes Vögele, CH-8808 Pfäffikon SZ;
Redaktion: Vögele Kultur Zentrum, Monica Vögele, Roland Grüter/chefredaktion.ch; Autoren: Lynn Blattmann, Roland Grüter, Allan Guggenbühl, Ludwig Hasler, Werner Kieser, Ulrich Knellwolf, Simone Kobler, Georg Kohler, Adrian Lobe, Thomas Meyer, Franz Steinegger, André Utzinger; Copyright Texte: Autoren und Herausgeberin; Copyright Bilder: S. 28 (Jacob Dahlgren): © 2018 Pro Litteris, Zurich. Die Urheber der Bilder konnten nicht alle ausfindig gemacht werden.
Bei Anspruch auf ein Bildrecht sind wir für einen Hinweis dankbar; Gestaltung+Grafik: Michael Schaepe; Druckvorstufe: Lutz Repro AG; Druck, klimaneutral: Theiler Druck AG, Nr. 53143-1803-1013; erscheint: Mai 2018; Auflage: 12 000 Ex.



Foto: Evija Laivina
Face Mask
siehe Seite 38

Güzin Kar, Autorin und Regisseurin (u.a. der Serie «Seitentriebe»)

«Ich wäre gern die perfekte Version meiner selbst. Nichts an mir sollte im Grundsatz verändert, sondern nur in der Ausführung verbessert werden. Gern wäre ich gerechter, gelassener, friedfertiger, schlanker, belesener und vor allem schlagfertiger. Aktuell fallen mir die richtigen Sprüche immer viel zu spät und mitten in der Nacht ein, zusammen mit den besten Joggingrouten und Fitnessplänen, die ich mir anderntags ausdrucke, um sie als Mahnmale meines schlechten Gewissens zu studieren. Mit etwas Prosecco und einer Tüte Chips bin ich sogar überzeugt, dass ich die Perfektion schaffen kann»

«Am Ende solcher Optimierungsprozesse steht die Version eines perfekten, transhumanen Wesens, das reibunglos funktioniert und dem alles Menschliche fremd geworden ist»

Konrad Paul Liessmann
(*1953), österreichischer
Kulturpublizist

Schlaf ist ein Phänomen aller Lebewesen und neben Essen und Trinken ein menschliches Grundbedürfnis. Wir müssen schlafen, um uns zu erholen und unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Dennoch schlafen wir seit der Elektrifizierung immer weniger, immer unruhiger und, viele von uns, immer schlechter. Dem Schlaf wird meist erst dann Beachtung geschenkt, wenn er nicht mehr reibungslos funktioniert.

Wird der Schlaf zu einer schwindenden Selbstverständlichkeit? Das nächste Vögele Kultur Bulletin und die entsprechende Herbstausstellung im Vögele Kultur Zentrum zeigen den Schlaf als eine besondere, individuelle, sozial und kulturell eingebettete Bewusstseinsform, die abhängig ist von erfüllttem Wachsein und nur mit Hingabe und Absichtslosigkeit erreicht werden kann. Sie greifen aktuelle Diskussionen der Schlaf-Wissenschaft auf und thematisieren Mythen und immer noch bestehende Rätsel rund um den Schlaf.

UNSER TÄGLICH SCHLAF

... wann, wo, wie und warum:
Die Ausstellung zum Thema Schlaf
vom 18.11.2018 bis 24.3.2019
im Vögele Kultur Zentrum

VÖGELEKULTURZENTRUM

voegelekultur.ch

Pfäffikon SZ