



## Was ist Selbstoptimierung?

Wir leben heute in deiner Zeit, in der das Stichwort Selbstoptimierung ständig in aller Munde liegt. Gemeint sind damit Techniken, Aneignungen, die dem Menschen einen besseren Status in der Gesellschaft verschaffen, sei es durch besseres Aussehen, höhere Karrierechancen oder mehr Ausstrahlung. Nur, wenn wir mit Selbstoptimierung anfangen, müsste jeder eigentlich zunächst einmal wissen wollen, wo genau er steht. Denn dort sollte logischerweise der Anfang seiner Reise sein. Wer sich einmal vorurteilsfrei Menschen anschaut, die einem vertraut sind, wird unschwer feststellen, dass Menschen Gewohnheiten pflegen, ganz bestimmte persönliche Vorlieben und Macken haben und dass, wenn wir ehrlich sind, wir diese Menschen gerade wegen dieser Macken so mögen. Nun, bei der Beurteilung eines Mitmenschen, sei es ein Partner, Vorgesetzter oder Freund, sehen wir diese Motive bestimmt genau. Richten sich der Blick dann aber auf sich selbst, wird diese Selbstverständlichkeit der Wahrnehmung bereits weniger stimmig. Was man in einem Gegenüber sieht und was dieser über sich selbst weiß, wird dabei selten als deckungsgleich, oft sogar als weit auseinanderliegend wahrgenommen. Das Selbstbild, man nennt es gerne auch Selbstbewusstsein, gut zu kennen, sich selbst also richtig einzuordnen, wäre aber ein sehr wichtiges Kriterium, ein Schlüsselwissen sozusagen, um sich selbst in Bezug zu seiner Umgebung einzuordnen und um damit auch die Notwendigkeit von Optimierungsmaßnahmen zu hinterfragen. Da man das jetzt oft bei anderen beobachtet, sollte also jetzt der Schluss naheliegen, dass dieses Motiv eventuell auch bei sich selbst ziemlich im Argen liegen könnte, denn wie sagte schon Sokrates (frei formuliert): Zu wissen, dass man nicht weiß, ist der Anfang von wahren Wissen.

Woher also stammen die Vorstellungen, mit denen ein Mensch, der sich selbst nicht einmal annähernd gut genug kennt und nicht viel von sich weiß, nach denen eine Optimierung stattfinden kann? Hier sollte dann schnell ein Wort, ein Begriff ins Spiel kommen, den nur ganz wenig gerne zu verwenden pflegen, die Konvention, zu übersetzen mit Übereinkunft oder auch Zusammenkunft. Im kleinen Kreis könnte man sich vorstellen, dass eine Gruppe betroffener Menschen sich trifft und übereinkommt, ein ganz bestimmtes Motiv des Lebens in Zukunft so und so zu betrachten und damit die Empfehlung auszusprechen, dass alle das genau so tun, beherzigen und befolgen. In Gesellschaften mit mehreren Millionen Menschen geht

das so aber leider nicht. Hier bestimmen die Informationsmedien, was zur Sprache, was zur Ansicht kommt, was Konvention ist und welche Trends oder Moden in Zukunft das Straßenbild bestimmen werden. Der Lebensbereich, den ein einzelnes Mitglied einer Gesellschaft selbst überblicken kann, ist im Verhältnis zur Gesamtheit sehr klein. Besonders industrialisierte, komplexe und arbeitsteilige Gesellschaften hängen daher am Tropf der Informationsmedien. Woher stammen jetzt aber die Vorstellungen genau, die darüber bestimmen, welche Kleidung zu tragen, welches Auto zu fahren und welche Kleingeräte zu verwenden sind und weiterhin, ob eine Brust zu klein oder zu groß, der Bauchspeck sehr schick oder hässlich oder die Haarfarbe sportlich oder punkig ist?

In komplexen Gesellschaften richten sich die Inhalte der Konvention in aller Regel nach der Häufigkeit der Eindrücke, die einen Einzelnen erreichen. Wenn also alle Kollegen oder Kolleginnen bestimmte Kleidung oder Gerätschaften verwenden, ich diese ständig zu sehen bekomme, ist die Idee nicht weit, so etwas in dieser Form ebenfalls besitzen zu wollen. Es ist somit oft das gesehene Bild der anderen in meinem direkten Umfeld, die meine eigenen Vorstellungen formen und für mich so zum Vorbild werden. Eine weitere Herkunft formen die Organisationen, die eine Ware oder Dienstleistung anbieten wollen und daher zum Mittel der Werbung greifen. Werbung, wir erinnern uns, arbeitet mit sich häufig wiederholenden Bildern und Aussagen, mit denen wir eine positive und sehnsuchtsvolle Vorstellung verbinden. Solche sind zum Beispiel der Palmenstrand, der Sportwagen, die tolle Figur (woher auch immer kommt, was an einer Figur toll sein soll) oder auch solche Sachen wie das besondere Erlebnis, das besondere Können und die beeindruckende Ausstrahlung, die durch diese Qualitäten bei den Mitmenschen aufgerufen werden kann.

Die beschriebenen Verhältnisse sind nicht besonders geeignet, sinnvolle Selbstoptimierungen zu planen und an sich vorzunehmen, da diese sich ja selten auf die Bedürfnisse einer einzelnen Person, sondern auf die bereits beschriebenen anderen Ursachen zurückführen lassen. Hier spielt einerseits die Bereitschaft der Medien, Konventionsinhalte zu verbreiten, eine bedeutende Rolle, andererseits müssen Ergebnisse und Wissen, die einen Inhalt bilden sollen, ja irgendwoher kommen. Untersuchungen von Meinungsforschern, schlicht Studien genannt, entscheiden oft darüber, was die Medien als gesund, modern, ansprechend, statusbildend erkennen oder was sonst noch toll sein soll. Diese können aber meist nur von Firmen oder Behörden in Auftrag gegeben werden, die einerseits genügend Geld besitzen, um die Forschung auch zu bezahlen zu können und die andererseits die Waren, deren Verteilung und die Ausrüstungen, die benötigt werden, bereitstellen. Das dabei oft Ergebnisse herauskommen, die als von den Sponsoren gewünscht und vielleicht sogar bestellt angesehen werden müssen, ist nicht nur eine kritische Unterstellung. Anders sind zum Beispiel die stets wechselnde

Beurteilung der Eignung von Diäten, die ständig sinkenden Normwerte für Blutparameter, die wechselnden Listen für gesunde Ernährung, die lebensverlängernde Wirkung von sportlichen Aktivitäten und das richtige Verhalten im Krankheitsfall usw. nicht zu erklären. Wie also erschließen sich die benötigten Parameter dem Einzelnen, der über eine Selbstoptimierung nachdenkt? Wie erfahre ich also wirklich, ob ich zu dick bin oder zu dünn, ob und welchen Sport ich treiben sollte und wann ich genug oder ausreichend schlafe, ob ich genug Vitamine und gesundes Essen zu mir nehme und wie viele Freunde ich im Netz aufweisen muss, um medial dabei zu sein? Im Grunde genommen erscheint unsere Ausgangsfrage falsch gestellt zu sein. Die Richtwerte, nach denen wir urteilen, sind heute meist nicht mehr eindeutig zuzuordnen. Ist etwas wirklich gesund oder hat die Industrie nur ein Umsatzinteresse daran. Auch sind Menschen verschieden und lassen sich nicht so einfach über einen Kamm scheren. Und oft bestimmt ja nicht nur ein Wunsch die Optimierungsüberlegung, sondern vielmehr das Gefühl eines Mangels? Und es wird nicht selten zu beobachten sein, dass sich nach der Umsetzung zwar der Wunsch erfüllen mag, aber der Gehalt dann doch nicht die Zufriedenheit bewerkstelligt, die beabsichtigt wurde? Wie entscheidet man also sinnvollerweise die Frage, ob eine gewünschte, geforderte oder mögliche Optimierung vorgenommen werden soll. Ich denke da nicht nur an Operationen und Tattoos, welche dann ein Leben lang wirksam oder sichtbar bleiben. Zu nennen wären in diesem Sinne auch der Berufswechsel, der Partnerschaftswechsel, ein anderes Lebensgefüge, ein anderes Sozialgefüge, das Auswandern, neue Ernährungsgewohnheiten, ein anderer oder überhaupt Sport, die Hinwendung zu Spiritualität und viele andere Möglichkeiten mehr. Wie kann ich sicher sein, und wenn das schon nicht zu 100% geht, welche Methode kann mir bei der Entscheidung helfen? Gibt es überhaupt hier so etwas?

Mit diesen Fragen setzen sich die verschiedensten Wissenschaften seit Jahrhunderten schon auseinander, und jede Richtung unter ihnen gibt andere Antworten. Da gibt es Religionen, die bestimmte Auffassungen über das Leben vertreten, die Geisteswissenschaften, die übers Nachdenken und Untersuchen zu einem Ergebnis kommen, da gibt es Weltanschauungen, die das ein oder andere Detail eines Lebens ganz unterschiedlich betrachten. Eine Aufforderung, sich das alles anzueignen, würde sich zu einer unlösbaren Aufgabe verdichten. Sisyphus lässt grüßen.

Aber tatsächlich gibt es eine Methode oder besser gesagt ein methodisches Geflecht, das bei der Frage hilfreich sein kann. Aber darin gibt es keine Anleitung, was genau zu tun sei, sondern es beschreibt mehr ein Verfahren, mit dem ich meine Gedanken, Zweifel und Vorstellungen besser ordnen kann. Das Verfahren besteht darin, alle Aspekte einer Fragestellung zu beleuchten und für sich selbst belastbare Antworten zu finden. Es versucht, die Neigung der Menschen, eine

Emotion und deren Verwirklichung, Vermeidung oder Erfüllung in den Vordergrund zu stellen, durch präzise gestellte Fragen abzuschwächen oder sogar ganz aufzulösen und damit zu einer mehr rationalen Antwort zu kommen, die auch über einen langen Zeitraum hinweg Bestand haben kann. Besonders für junge Menschen ist das sehr wichtig, da einerseits die Emotionen noch hoch kochen und der Zeitraum, der zu leben noch vor ihnen liegt, sehr lang sein kann. Nehmen wir einmal eine einfache Frage wie ein Tattoo. Zunächst einmal wären nachstehende Fragen ehrlich zu beantworten:

1. Woher stammt die Idee genau?  
Ist also die Idee wirklich auf meinem Mist gewachsen oder folge ich nur der Tatsache, dass mein Freundeskreis, mein Partner oder meine Kollegen so etwas haben machen lassen oder sich das von mir wünschen und ich nur nachfolge, um dazu zu gehören. Ist von mir (+), Ist nicht von mir (-).
2. Wem oder was würde es nützen?  
Ein Bild ist wo auch immer es auftritt von Anschauen her meist ein kurzes Vergnügen. Ist es erst bekannt, gewohnt und akzeptiert, wird es schnell uninteressant (-).
3. Könnte meine Entscheidung mühe- und folgenlos rückgängig gemacht werden?  
Im Falle eines Tattoos ist das so schnell und problemlos nicht möglich(-).
4. Wird es mir ein Leben lang gefallen können?  
Da sich Menschen ändern, anpassen und entwickeln, muss ich eher zu der Überzeugung kommen, das es mir nicht ein Leben lang gefallen kann (-).
5. Gibt es mir wichtige Menschen, die meine Entscheidung ablehnen werden?  
Es gibt immer unterschiedliche Ansichten, egal welches Thema auch betrachtet werden wird (-).
6. Beeinträchtigt es meine Gesundheit?  
Jeder Eingriff ins Innere des Menschen ist als eine Störung anzusehen (-).
7. Was genau soll die Entscheidung erbringen?  
Diese Frage ist schwer zu beantworten. Ist es eine Gruppenzugehörigkeit, ein Weltbild, ein Gefühl von politischer oder spiritueller Zugehörigkeit oder eine Absichtserklärung. Was genau soll es ausdrücken und wie lange wird dieser Ausdruck gelten. Für immer? Eine seltsame und meist unbegründete Vorstellung (-).
8. Wer außer mir kann das in meinem Sinne verstehen?  
Menschen sind unterschiedlich, und genau so wird auch die Einschätzung sein, die das Bild hervorruft (-).
9. Könnte sich mein Lebensgefüge ändern?  
Ja, auf jeden Fall. Wer heute Polizist oder Flugbegleiter werden möchte, in beratenden oder repräsentativen Berufen tätig sein möchte, kann sich Tattoos nur dort leisten, wo sie nicht offen gesehen werden (-).
10. Hat das Aufkommen der Frage etwas mit Widerstand zu tun?  
Mache ich das vielleicht nur, um meine Eltern zu ärgern, weil sie sich mir

gegenüber nicht so verhalten, wie ich mir das wünsche oder so ähnlich? Viele dieser Bilder entstehen aus der aus der Pubertät gewohnten Abwehrhaltung der Familie gegenüber (-).

11. Wäre es für mich oder die Allgemeinheit nützlich?

Ich kann ein Bild auf der Haut nicht als nützlich empfinden, einmal gesehen, und gut ist es (-).

12. Wäre es für mich oder die Allgemeinheit heilsam?

Was heilt ein Tattoo anders als ein Gefühl eines Mangels (-), nämlich das ich mein Körper der Verschönerung bedarf und ich nicht so bin ich es mir wünsche?

Wenn ich diese 12 Fragen beantworte, werde ich wie am Beispiel zu sehen ist zu einer negativen Entscheidung kommen und mir kein Tattoo stechen lassen. Ein Minuszeichen wurde verteilt für eine klare Ablehnung oder einer ungewissen Antwort, ein plus nur für eine eindeutige zustimmende Aussage. Andere Menschen könnten die Fragen natürlich anders beantworten. Stellen Sie sich diesen Fragen mal zu einem der Themen wie einer Brust(Penis)-Vergrößerung oder -Verkleinerung, einer umfangreichen Fettabsaugung, zu einer Gesichtskorrektur, zu Botox-Injektionen, der Frage, ob Sie in die Politik einsteigen sollten, sich künftig nur noch Vegan ernähren oder nach Australien auswandern wollen, bevor Sie sich ihrer eigentlichen Fragestellung zuwenden, und schauen Sie dazu dann auch mal ins Internet, was andere dazu zu sagen haben und wie es ihnen nach ihrer Entscheidung ergangen ist. Wie immer im Leben ist Lernen der Anfang, Tun die Folge und dazu Stehen-Können die Herausforderung. Etwas Übung und ein paar Informationen zu einer Aufgabenstellung können also nicht schaden. Entsprechende Fragen lassen sich zu jeder Form der Selbstoptimierung in gleicher Weise stellen. Sie müssten hier und da allerdings etwas angepasst werden. Es geht in aller Kürze formuliert immer zuerst um die Aufgabe, Klarheit zu gewinnen über die Motivationen, die den Entscheidungen, sich verändern zu wollen oder zu müssen, zugrunde liegen.

Sich darauf verlassen, dass die Konvention oder die Mode schon weiß, was für mich jetzt gut und richtig ist, erscheint mir in der heutigen Zeit eine nicht allzu vorteilhafte Lösung zu sein. Das sehr viele Menschen dieses so zu sehen scheinen und auch so zu handeln pflegen, sollte kein Argument sein, es selbst und für sich ebenso zu verhalten. Es sind sowieso eher die außergewöhnlichen Gestaltungen, mit denen Menschen als Besonderheit auffallen und die dann erst nach und nach zur Mode werden. In der Masse eingetaucht und somit medial fast unsichtbar zu sein mag für ein ruhiges und entspanntes Leben durchaus erwägenswert sein, allerdings werden dann wahrscheinlich keine Selbstoptimierungsnotwendigkeiten bestehen. Zu erwägen wäre diese nur in den seltenen Fällen, wo ein Erscheinungsbild sich sehr negativ aus der Masse heraushebt, ein entspanntes Leben stört (Entstellung, Krankheit, Bildungsdefizit) oder der Wunsch besteht, sich dezidiert als „herausgehoben“ zu etablieren. Zum letzteren Motiv gehören so Wünsche wie ein Star zu werden, groß in

der Wirtschaft, Politik, Kunst oder Wissenschaft zu wirken oder bei einer Partnersuche einen bestimmten Personenkreis beeindrucken zu können.

Alles in allem bin ich der Überzeugung, dass eine Motivation, der ich mich ausgesetzt fühle, dezidiert zu hinterfragen ist, um mir Klarheit zu verschaffen. Die Manipulation und emotionsgeladene Beeinflussung heute an der Tagesordnung sind, erscheint mir zumindest unbestritten. Die vereinnahmenden Bilder, die unzähligen Slogans, die Wortumdeutungen und die ständigen Belästigungen (Telefon, Mail, versteckte Werbung in Nachrichten, Filmen und Radiosendungen) erscheinen mir allgegenwärtig. Für sich selbst und unbeeinflusst von alldem eine Meinung zu bilden ist eine schwere Aufgabe. Die Technik des Hinterfragens auf hohem Niveau ist dazu eine gute, hilfreiche und brauchbare Methode. Zugegeben, sie kostet Zeit, aber eine falsche Entscheidung wird nicht nur mehr Zeit, sondern auch mehr Nerven kosten. Und mancher emotionale Schnellschuss kann ein ganzes Leben verändern, manchmal zum Positiven, häufiger aber zum Negativen hin. Wir stehen heute nicht nur in einem Leben, sondern erscheinen vielmehr lebend in einem kulturell beherrschten Umfeld. Die Kultur verzeiht nicht, das Leben schon. Die Möglichkeit der Selbstoptimierung gehört zu den kulturellen Errungenschaften. Mit dem Leben an sich hat das wenig zu tun.



## **Selbstoptimierung**

Wann immer und wo immer heute Yoga, Meditation und andere Praktiken der Bewusstseinsbildung geübt und verfolgt werden, spielen immer gesellschaftliche und kulturelle Grundeinstellungen des Übenden eine tragende Rolle und gestalten mit, ohne dass dieses beabsichtigt, erwünscht oder gewollt werden konnte. Wenn wir Yoga und Meditation heute aus mitteleuropäischer Perspektive wahrnehmen, kommen wir unvermittelt auf einen Begriff, der eine sehr große Rolle spielen muss: Selbstoptimierung.

Was versteht man darunter? Selbstoptimierung ist eine grundlegende Eigenschaft jedes Lebewesens, das über eine besondere Art des Lernens sich optimal an eine Umwelt anzupassen sucht, da diese durch die Anwesenheit anderer ebenfalls

lernender Wesen sich beständig ändert. In der Soziologie kommt dazu noch ein weiterer entscheidender Punkt hinzu, nämlich das Menschen nicht nur in einer natürlichen, sondern auch in sozialen und kulturell bestimmten Welten leben und auch hier Anpassungen stattfinden, die aber meist vom Einzelnen nicht immer direkt wahrgenommen werden. Sie sind da und wirken, ob bewusst oder unbewusst erlebt. Das heute gängigste und auch präsenteste Optimierungstool nennt sich Smartphone und ist nicht nur in der Handtasche, sondern meist bereits permanent in der Hand oder griffbereit in Hosentasche oder auf dem Tisch wahrzunehmen. Es verbindet Menschen miteinander, was an und für sich gut ist, aber es fordert auch. Nehmen wir die sozialen Netzwerke und ihr permanenter Zwang zur Präsenz. Um mithalten zu können, muss gelikt, gepostet und dargestellt werden, muss in Whatsapp gelesen und geantwortet werden, müssen Bilder, Beobachtungen und Späße erfunden, gesucht oder aufgenommen werden, um diese dann weiter zu verbreiten. Wird dem nicht gefolgt, erfolgt schnell Ausgrenzung und Kontaktverlust. Diese Kommunikationsform ersetzt in weiten Zügen mittlerweile das klassische Gespräch oder füllt selbiges zu weiten Teilen. Weitere Komponenten geben Informationen darüber zurück, wieviel ich mich schon bewegt habe und folgerichtig mich noch bewegen muss, wieviel zu essen ist und welche Nahrungsmittel mir im Ernährungsplan noch fehlen, welche Termine und Events anstehen und was ich sonst noch so alles zu tun habe, um gesellschaftlich, beruflich, gesundheitlich (sportlich) und kulturell mitspielen und mithalten zu können. Ich glaube, was gemeint ist wird klar und ich muss das nicht weiter ausmalen. Zusätzlich treten Formen im beruflichen Umfeld auf, die eine permanente Überforderung darstellen, weil auch hier Abläufe, Anforderungen und zu erbringende Arbeitsleistungen durchoptimiert sind, was im Grunde nichts anderes bedeutet als mit "wenig Personal möglichst maximale Auslastung" zu erzielen. Die Auswirkungen dieser Multibelastung sind Überforderung, Müdigkeit, Stress, fehlende Erholungszeiten und folglich Ausbrennen, es treten Konzentrationsstörungen und körperliche Angespanntheit auf, Erkrankungen häufen sich und erschweren so die Bewältigung der Anforderungen und so weiter. Wir alle kennen das.

Nun wird sehr häufig die Praxis des Yoga verwendet, um die negativen Auswirkungen der genannten Belastungen abzumildern oder auszugleichen. Das ist durchaus ein begehbarer Weg, aber man muss verstehen, wie weit diese Praxis, die ja auch einen zusätzlichen Zeitaufwand fordert, helfen kann und wo das Maß der Möglichkeiten überschritten wird. Yoga dient unter Anderem auch zur Wahrnehmung und Abmilderung von Belastungen, richtig, aber es kann diese auf hohem Niveau nicht dauerhaft kompensieren. Zur Yogapraxis gehört auch die Veränderung der Lebensgewohnheiten, die Belastungen entstehen lassen. Es geht also nicht, immer weiter zu machen in der gewohnt belastenden Weise und durch regelmäßiges Yoga einen Ausgleich erzielen zu wollen. Was in einer solchen Beschreibung fehlt ist die Funktion des Lernens. Um das ganze Problem in einem Bild nachzustellen, wäre das so, wie wenn im Keller

ein Wasserrohr undicht und der Kellerboden daher dauernd mit Wasser geflutet wird. Man kann natürlich regelmäßig sich mit Eimer und Putzlappen bewaffnen und den Boden vom Wasser befreien. Das gelingt über einen Zeitraum hinweg durchaus gut, aber der Keller bleibt nass und feucht und wird langfristig immer mehr sowohl dem Haus als auch seinen Bewohnern schaden. Besser wäre es, das defekte Wasserrohr auszutauschen oder abzudichten, so dass kein weiterer Schaden entstehen kann und der Keller langsam wieder trocken wird.

Es geht im Yoga vor allem Anderen darum, Bewusstsein für das Lebendige zu schaffen. Das heißt Belastungen ebenso wie Vorzüge zu erkennen und diese auch konsequent abzubauen und umzusetzen. Besonders überfordernde Belastungen müssen aus langfristiger Sicht konsequent entfernt werden. In der Phase eines Übergangs kann Yoga ausgleichen und helfen, richtig, aber es ist keine Praxis, die dauerhaft kompensieren kann. Schon ein gesundes, geordnetes und durchaus stressfreies Leben enthält genug Hürden, die eine geregelte Yogapraxis erfordern. Nur sind die Motive hier unbedeutender, kleiner und subtiler. Eine aufkeimende Erkältung wird gestoppt, die nahende Prüfung erfordert für kurze Zeit mehr Einsatz, kleine Probleme in Familie (mit Kindern, Eltern) und im Beruf treten auf und sind zu bewältigen. Belastungen sind allgegenwärtig auch bei sehr gesunder Lebensführung. Hier hilft Yoga, aufrecht und beständig zu bleiben.

So muss die Praxis der Selbstoptimierung aus der Yogaperspektive beschrieben werden und daher sollte sie auch eingebettet sein in das jeweilige Gesundheitssystem (in Indien: Ayurveda). Yoga ist nicht dafür gemacht, sich immer weiter schinden und somit immer mehr aus Körper und Geist herauspressen zu können.