

Selbstoptimierung hat ihre Grenzen

Prof. C. Diehm

Fitnessarmbänder, Kalorien-Apps und Botox: Beim Kampf gegen Alter und Speck sind Führungskräfte ganz vorn mit dabei – und erleiden oft einen Burn-out.

Der Lifestyle der Postmoderne lautet: schlanker, schöner, fitter. Weg mit Speck an Bauch, Beinen, Po. Botox gegen die Falten, Testosteron gegen die Schlappeheit. Die disziplinierte Arbeit an Körper, Geist und Seele lässt sich allerorts beobachten. Es wird vermessen, geschwitzt, gedopt.

Die Welle der Selbstoptimierung zielt darauf ab, das Leben zu perfektionieren und dabei auch noch zu verlängern. Es geht jedoch um weit mehr als nur Gesundheit, wenn **Fitnessarmbänder und Smartwatches** unseren Lebensstil überwachen.

Seitdem das Selftracking boomt, werden neuerdings schon Chips unter die Haut implantiert, die die Größe eines Reiskorns besitzen. Der eigene Körper wird zum Biokapital, das es zu steigern gilt. In unserer rastlosen Gesellschaft ist die Selbstoptimierung zum neuen Volkssport geworden. Nicht perfekt zu sein nervt. Nicht produktiv zu sein frustriert. Selbst in Freizeit und Urlaub wollen viele nicht auf ihre lieb gewonnenen technischen Gadgets verzichten.

Führungskräfte und Selbstständige führen diesen Kampf gegen Alter und Schwäche an vorderster Front. **Managerinnen wie Tina Müller**, die langsam an die Spitze der Wirtschaft rücken und aus

ihren Anti-Aging-Bemühungen kein Geheimnis machen, sind die neuen Role Models der nachrückenden weiblichen Generationen.

Mir geht es darum, auf die Schattenseiten hinzuweisen und die Grenzen der Selbstoptimierung aufzuzeigen. Der Freiburger Mediziner Giovanni Maio nennt das Geschehen heute eine „selbstverordnete Gesundheitsdiktatur“. Und das deutsche „Ärzteblatt“ textet besorgt: „Die Vermessung des eigenen Selbst durch die ‚Quantified-Self-Bewegung‘ nimmt groteske Ausmaße an.“

Wir übertreiben, wenn Selbstoptimierung zu einer neuen Ersatzreligion wird, wenn niemand mehr zu den vermeintlichen „Verlierern“ gehören will. Und wir gehen dabei durchaus auch körperlich und mentale Gefahren ein.

Mechanismen der ökonomischen Leistungsgesellschaft und das Diktat der Effizienzorientierung sind nicht so einfach auf den Menschen übertragbar. Es würden sonst nicht so viele Berufstätige mit der Diagnose Burn-out auf der Couch von Psychotherapeuten landen. Wir sehen in unserer Klinik: Es sind nicht die „Verlierer“, die zu uns kommen, sondern zumeist sehr leistungsorientierte Leute.

Der Druck zur Selbstoptimierung wird vielen zur nicht mehr stemmbaren Last. Wir kennen alle die Bilder von Frauen, die beim Schönheitschirurgen übertrieben haben und nicht besser aussehen, sondern fast schon entstellt. Die USA haben uns zuerst vorgegaukelt, man könne nur mit einem attraktiven Körper erfolgreich sein.

Welche Einwände haben Präventionsmediziner?

Mediziner warnen davor, den Wert eines Menschen nur noch über seine Funktionalitäten zu definieren. Die Furcht, nicht ausreichend

leistungsstark zu sein, sollte kein Beweggrund sein, nicht mehr auf seine innere Stimme zu hören.

Für die psychische Gesundheit ist es wichtig, Bereiche zu bewahren, in denen Stress und Leistung keine Rolle spielen. Niemand braucht gleichzeitig fünf oder sechs Social-Media-Profile. Geistiges digitales Detox wäre nicht schlecht. Ich kenne Patienten, denen ihr permanentes Selbstposten schlechte Laune macht. Narzissten kann die rastlose Selbstdarstellung noch kränker machen.

Letztlich führt der Drang zur ständigen Maximierung des Lebensnutzens zu einem Verlust an Lebensqualität. Überzogene Selbstoptimierung macht weder freier noch glücklicher, sagen uns Soziologen und Psychologen.

Ernüchternd ist für mich als Arzt, dass einzelne Kollegen aus geschäftlichen Gründen die Kultur der Selbstoptimierung unterstützen, beispielsweise durch die Verordnung von vermeintlichen Anti-Aging-Produkten, von denen jeder weiß, dass sie nicht helfen. Botox macht keinen Menschen von innen heraus attraktiver. Zunehmend kommen in meine Sprechstunde Patienten mit vorübergehenden Gesichtslähmungen nach Behandlungen mit Botox.

Krankenkassen beschleunigen die Entwicklung zur Selbstoptimierung partiell noch. Wer fleißig seine Daten sammelt und gesünder lebt, wird belohnt. Wer seine Daten in Zukunft den Kassen zur Verfügung stellt, wird seine Beiträge reduzieren. Für Datenschützer ein bedrohliches Szenario, das in Deutschland derzeit allerdings noch verboten ist.

Es ist zweifellos nicht einfach, in unserer Optimierungsökonomie entspannt zu bleiben und seinen Weg durch das Dickicht an Optionen verheißungsvoller Verbesserungen zu finden. Zu Patienten, die offensichtlich zu viel an sich haben manipulieren lassen, sage ich oft scherzhaft, „die einzige plastische Operation, die ich je bei mir habe durchführen lassen, ist die Entfernung der

Sixpacks“, was nicht selten zu einer kurzfristigen Verunsicherung meines Gegenübers führt. Humor ist möglicherweise ein guter Ratgeber, um nicht täglich den Kampf gegen das noch Bessere zu führen.

Ich beobachte in meiner Sprechstunde aber auch, dass durchaus mit erkennbarer Selbstliebe ausgestattete Patienten beginnen, zu einer wohlthuenden Gelassenheit zurückzufinden. Sie wirken dadurch oft zufriedener und scheinen nicht unglücklich darüber zu sein, beim Selbstoptimieren auch mal loszulassen. Wieder mehr Menschen stehen zu ihrer mangelnden Perfektion. Dieser bescheidenere Ansatz genießt meine uneingeschränkte Sympathie.