

Im Duell mit sich selbst

Von der Rad-WM 2023 in Glasgow bleibt eine Szene besonders in Erinnerung haften. Die Favoritin im Zeitfahren, die Schweizerin Marlen Reusser, steigt mitten im Rennen vom Rad und bleibt in der Wiese sitzen. Kein Sturz, keine Verletzung.

Reussers Vorgehen sorgt für mediale Irritation. Die NZZ titelt «Darf man das? Wie die erfolgsverwöhnte Velofahrerin Marlen Reusser an Grenzen gestossen ist ... Mit ihrer Begründung hält sie der Leistungsgesellschaft den Spiegel vor – und geht ein hohes Risiko ein.» Im Interview mit SRF (10.8.2023) sagt Reusser: «Eigentlich hätte ich eine Pause gebraucht», aber weil sie Verpflichtungen gegenüber Sponsoren verspürt habe und eigentlich gut in Form war, habe sie sich zusammengerissen. Mitten im WM-Rennen den Beschluss zur Pause zu fassen, ist sicher ungewöhnlich, gegen den Trend.

Höher, schneller, weiter und das am besten sofort. Das sind Werte, die unsere Zeit prägen. In diesem Zusammenhang spricht man auch von der sogenannten «Selbstoptimierung». Das 21. Jahrhundert wird von Forschern auch als Zeitalter der Selbstoptimierung bezeichnet. Ich will mich verbessern, an mir arbeiten, noch bessere Leistungen bringen. Dabei hilft uns heute die Technik, zum Beispiel das Smartphone. Für jeden Optimierungsbedarf gibt es eine passende App, die uns anregt, an uns zu arbeiten oder produktiv zu sein. Schritte werden gezählt, der Schlaf gemessen oder die Kalorien aufgezeichnet. Mir drängt sich ein Bild auf: Selbstoptimierung ist wie ein Duell mit sich selbst.

In den vergangenen Jahrhunderten war ein Duell etwas anderes, ein mehr oder weniger freiwilliger Zweikampf, wenn die Mannesehre öffentlich beleidigt worden war. Nach modernen Schätzungen fochten etwa 25 Prozent der Adligen mindestens einmal im Leben ein Duell aus (Quelle: wikipedia.de). Das letzte Duell in Deutschland fand 1937 statt. Solche Zweikämpfe mit Waffen sind heute nicht mehr erlaubt. Zugespitzt könnte man es so formulieren: Doch, es gibt heute immer noch Duelle, aber es wird mehr mit sich selber gekämpft und gerungen.

Diese ambitionierte Auseinandersetzung mit sich selbst ist wie vieles im Leben ambivalent. Es gibt positive Aspekte, aber auch Gefahrenmomente und Schattenseiten. Veränderung anzustreben, dranzubleiben und sich nicht auf dem Erreichten auszuruhen, ist durchaus eine Stärke. Unseren hohen Lebensstandard, auch die ganzen technischen und medizinischen Errungenschaften verdanken wir Menschen, die mit Ehrgeiz ihre Visionen entwickelt und umgesetzt haben. Nur so war Fortschritt möglich. Auch wenn wir auf unsere Ernährung achten, gesund und ausgewogen essen, kann man das eine wünschenswerte Selbstoptimierung nennen. Ebenso tun wir unserem Körper



Gutes, wenn wir uns regelmässig bewegen und Sport treiben. Auch ein Augenmerk auf genügend Schlaf ist sinnvoll und fördert unser Wohlbefinden. Gerade im Sport gehört es auch dazu, zu kämpfen, und wie man so schön sagt, den «inneren Schweinehund» zu überwinden, die eigene Bequemlichkeit zu negieren. Ein aktuelles Beispiel: Kürzlich am Wochenende war ich nach dem Mittagessen müde und wäre einem bequemen Nachmittag auf dem Sofa nicht abgeneigt gewesen. Ich habe mich dann aber doch aufgerafft und bin aufs Rennvelo gestiegen. Nach einer schönen Tour mit anstrengenden Höhenmetern bin ich verschwitzt, aber mental erfrischt zurückgekommen.

Selbstoptimierung heisst die Verbesserung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften. Ich habe seit meiner Kindheit Höhenangst und bin nicht schwindelfrei. Türme, Hängebrücken, ausgesetzte Grate auf Wanderungen oder Seilparks sind darum ehrlich gesagt nicht so mein Ding. Hin und wieder, vielleicht nicht so konsequent, wie es gut wäre, stelle ich mich dieser Herausforderung und nehme wieder mal eine Hängebrücke in Angriff. Ein glorreicher Bergsteiger und Kletterer wird aus mir jedoch wohl nie werden. Wenn ich solche Angstmomente aber immer vermeide, wird mein Radius bestimmt nicht grösser, sondern kleiner. Sich den eigenen Ängsten zu stellen, sich mit den eigenen Grenzen zu beschäftigen, trägt zu einer gesunden Entwicklung bei. Ein anderes Beispiel: Vor ein paar Monaten habe ich angefangen, Drohnen zu fliegen. Lange habe ich mich irgendwie nicht so getraut, habe zwar unseren Kameralenten bei Dreharbeiten immer wieder über die Schulter geschaut, aber für mich ein solches Gerät nicht in Betracht gezogen. Nun habe ich grosse Freude daran und bin froh, diese persönliche Grenze gesprengt zu haben. Es war weniger schwer, als ich es mir vorgestellt hatte. Wer nichts wagt, gewinnt eben oft auch nichts.

Die ambitionierte Auseinandersetzung mit sich selbst ist wie vieles im Leben ambivalent. Es gibt positive Aspekte, aber auch Gefahrenmomente und Schattenseiten.

Es besteht aber kein Zweifel, dass die aktuelle Selbstoptimierungswelle auch Schattenseiten hat. Vor allem wenn sie masslos und zwanghaft ist, kann daraus ein ungesunder Stress werden. Auch der ständige Vergleich mit anderen, beispielsweise auf Social-Media-Plattformen, kann zu Frust und Enttäuschung führen. Es gibt immer jemanden, der noch besser aussieht, den spannenderen Job oder das abenteuerlichere Leben hat. Wer verbissen seinen (unerreichbaren) Idealen hinterherrennt, riskiert sogar, krank zu werden. Hoher Erwartungsdruck von innen und aussen führt letztlich nicht zu einem besseren Selbst, sondern bringt früher oder später sogar Zerbruch.

In diesem ganzen Spannungsfeld einen gesunden Mittelweg zwischen Apathie und Perfektion zu finden, ist also gar nicht so einfach. Letztlich ist es eine Identitätsfrage. Wenn ich präzise weiss, wer ich bin, was ich kann und was nicht, führt dies zu Gelassenheit. Ich darf mich verbessern, an mir arbeiten, aber mein Wert ist nicht abhängig von der Optimierung. Als Christ weiss ich mich von Gott geliebt, ob ich nun 180 oder 18000 Schritte am Tag absolviere. Diese Einsicht löst längst nicht alle Fragen im Alltag, aber gibt Ruhe als Fixpunkt im Karussell der Optionen.

Von Menschen, die sich mit ihren eigenen Grenzen auseinandersetzen, scheitern, aber auch über sich hinauswachsen, handelt die Sendung «Im Duell mit sich selbst». Sie wird am 28./29. Oktober 2023 auf SRF ausgestrahlt und ist danach auch online verfügbar.

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG