

SELBSTOPTIMIERUNG: DER WEG ZUM GLÜCK?

Selbstoptimierung ist in aller Munde. Jeder Lebensbereich lässt sich perfektionieren. Selbstoptimierer beobachten, messen, disziplinieren – und verbessern sich? Führt uns das perfekte Ich zu einem glücklicheren Dasein? Die Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen hat den Megatrend untersucht: Nur wer weiß, was für ihn persönlich gut ist, kann sich selbst optimieren.

Bevor Max abends ins Bett geht, zückt er sein Smartphone und zieht Bilanz. 7.129 Schritte hat er heute zurückgelegt. Seine Kalorienzähler-App zeigt 3.300 Kalorien an, allein 410 machen die zwei Feierabendbiere aus. Er aktiviert die Schlafüberwachungsfunktion und seine derzeitige Lieblingsapp zum Entspannen: Die Wahl fällt heute auf das leise Plätschern eines Bachs. Nach fünf Minuten schläft er tief und fest – was sein Smartphone ihm am nächsten Morgen bestätigen wird.

Max ist keine reale Person, sondern eine Figur, die wir aus einer kleinen Umfrage mit unseren Mitarbeitern kreiert haben. Wie Max vermessen sich immer mehr Menschen mit Hilfe der Technik. Apps, Computerprogramme, Wearables: Nahezu jeder Lebensbereich – von der Arbeit über die Freizeit bis hin zum Schlaf – lässt sich überwachen und optimieren. Schätzungen zufolge gibt es inzwischen über 150.000 Apps allein in den Bereichen Gesundheit und Fitness. Neben Blutdruck, Herzfrequenz, Puls,

Schlafphasen und Essgewohnheiten dokumentieren die so genannten „Quantified Selfers“ auch Produktivität, Finanzen oder Stimmungen.

Fragt man Max nach seinen Gründen, antwortet er: „Ich will mir bewusst sein, wie ich lebe. Und besser leben: besser arbeiten, gesünder sein, meine Zeit besser verbringen.“ Selbstoptimierung ist das Streben des Einzelnen, aus sich selbst das Beste herauszuholen. Ähnlich definiert auch die Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen den aktuellen Megatrend. Sie ergänzt aber noch eine wesentliche Komponente: „Das individuell Beste muss nicht immer das Schönste, Schnellste, Schlaueste sein. Selbstoptimierung beinhaltet immer auch eine Reflektionsebene: Nur wer weiß, was für ihn persönlich gut ist, kann an der Optimierung des Selbst arbeiten.“

Die Idee der Selbstoptimierung erlebt im Zeitalter der Digitalisierung einen neuen Höhepunkt. Die enorme Beschleunigung der Konjunkturzyklen, Leistungsdruck und eine ungewisse Zukunft fördern das Bemühen eines optimierten Ichs: „Wir sehen uns in einem permanenten Wettbewerb auf allen Lebens- und Liebesmärkten. Und dieser Wettbewerb hat durch die technologische Entwicklung und die Möglichkeiten, sich permanent zu vernetzen, zu bewerten, zu vergleichen noch an Dynamik zugenommen“, so Mühlhausen. Die Netzwerkökonomie feuert diese Entwicklung an: „Je schneller, einfacher, leistungsfähiger, smarter

und preisgünstiger die Sensor- und Netzwerktechnologie wird, umso professionalisierter wird die Selbstoptimierung vorangetrieben.“

In ihrer Studie „Das Zeitalter der Selbstoptimierer“ (aktualisierte Ausgabe in 2016) prägt Mühlhausen den Begriff „Healthstyle“: Immer mehr Menschen verbinden Gesundheit längst nicht mehr nur mit Abwesenheit von Krankheit, sondern auch mit „persönlichem Wohlbefinden, Fitness, Leistungsfähigkeit, Schönheit und Glück“. Die Selbstoptimierer professionalisieren den gesunden Lifestyle und bewirken somit nachhaltige Veränderungen auf den Gesundheitsmärkten. Für Mühlhausen eine positive Entwicklung, denn sie fördert mündige Menschen, die ihr Wohlbefinden eigenverantworten möchten und auf Augenhöhe mit allen Playern der Gesundheitsmärkte kommunizieren.

Vieles spricht für die Selbstoptimierung: Sich selbst zu messen kann motivieren. Denn Erfolge spornen an und machen glücklich. Selbstvermessung schafft ein Selbst-Bewusstsein. Wir lernen uns besser kennen und leben bewusster. Selbstoptimierung kann uns auch zu Selbstdisziplin erziehen. Das hilft uns, uns in der heutigen Überfülle der Angebote zu kontrollieren und zu strukturieren.

Selbstoptimierung kann uns also zu einem glücklichen Menschen machen. Aber nur, wenn sie durch eigenen Antrieb geschieht: „Gefährlich wird sie

immer dann, wenn sie auf Druck von außen passiert“, so Mühlhausen. „Wenn andere – potenzielle Partner, Arbeitgeber, Kreditgeber, Versicherer – mich danach beurteilen oder sogar aburteilen, wie konsequent ich in meinen Bemühungen bin, dann wird Selbstoptimierung zu Zwang und Stress.“ Jeder sollte selbst darüber bestimmen, was für ihn optimal ist. Auch Langsamkeit, ziellose Kreativität, Nichtstun, Ruhe und Gelassenheit gehören zu einem besseren Leben. Das sieht Max auch so: Er lässt seine Kalorienzähler-App morgen aus – da feiert er seinen 40. Geburtstag.



© Matthias Moeller-Friedrich

Corinna Mühlhausen ist Zukunftsforscherin und Journalistin. Als Expertin für den Gesundheitsmarkt hat sie den Begriff „Healthstyle“ geprägt.

BREAK YOUR LIMITS

Neue Veranstaltungsreihe: Fitness, Schönheit, Trackingwahn. Wohin treibt uns die Selbstoptimierung?

25.5. Hamburg 29.6. Berlin
20.7. München 12.10. Frankfurt