

Nur für den internen Gebrauch als Lehrbehelf!

Das Bedürfnis nach Lebensoptimierung

Ein Versuch depressive Episoden als soziales Geschehen zu erklären.

Das eigene Leben „in die Hand zu nehmen“ und es zu verbessern, zu optimieren – ist ein Bedürfnis vieler Menschen. Bücher und Coachingprogramme versprechen wachsende Chancen und sozialen Aufstieg.

Wer bewusst das eigene emotionale Innenleben „bearbeitet“, der versucht zu erlernen direkte Impulse zurück zu halten um langfristige Ziele zu verfolgen. Kurzfristige Wunscherfüllungen werden zugunsten langfristiger Zielerreichungen aufgeschoben (Realitätsprinzip). Wer dies erlernt besitzt eine entscheidende Kompetenz sich in einer zivilisierten Gesellschaft erfolgreich zu behaupten. Die Arbeitsteilung entwickelter Gesellschaften verbindet Akteure verschiedenster Schichten über lange Handlungsketten hinweg. Dies erfordert von allen Beteiligten ein Mindestmaß an Zivilisiertheit im Sinne des Realitätsprinzips (Freud S 1915 Psychologie des Unbewussten) und der damit verbundenen Verlässlichkeit. Wer seine Ziele langfristig verfolgt und soziale Beziehungen langfristig gestaltet, kann sich in zivilisierten Gesellschaften behaupten. Privates und Ökonomisches wird zusammengedacht und die Zwänge, die vormals von außen kamen, werden verinnerlicht und in Selbstzwänge verwandelt. Dem Einzelnen wird abverlangt, dass er Kontrolle und Disziplinierung gegenüber sich selbst ausübt. Gelingt ihm das nicht ausreichend um seine Zielvorstellungen zu erreichen, dann schämt er sich und verstärkt seine Bemühungen. Scham wird so zum „Motor“ des Fortschritts (Elias N 1930) der Zivilisation.

Dieser Logik folgen die Ratschläge der Selbst- und Lebensoptimierer: wem es gelingt, sich immer stärker „zurückzuhalten“, das eigene Innenleben mehr und mehr kontrolliert, also die eigenen Emotionen permanent steuert, dem wird für all die Arbeit an sich selbst die Möglichkeit zum sozialen Aufstieg und zur Teilhabe an Lebensstilen ermöglicht.

Wenn der Erfolg trotz bester Absichten und größter Anstrengungen ausbleibt, dann wird das Individuum vollständig auf sich selbst zurückgeworfen, da der Einzelne sein Versagen als persönliches Scheitern versteht. Der Betroffene erkennt nicht, dass unsere individuellen Chancen von Faktoren bestimmt werden, die stark auf unsere soziale Herkunft gründen. Diese Herkunft ist nur schwer zu verbergen. Durch unsere Gesten und unsere Mimik, die Sprache und den Bekleidungsstil bleiben wir „codiert“. Die Flexibilität des Einzelnen scheitert an der mangelnden Flexibilität gesellschaftlicher Systeme (Luhmann N 1984). Wenn der Erfolg ausbleibt, sieht der Einzelne in erster Linie das eigene Versagen und übersieht die starren sozialen Hindernisse, welche sein individuelles Scheitern verursacht haben.

Als „dauerhafte Empfindung eigener Unzulänglichkeit“ charakterisiert der Wiener Soziologe Sigward Neckel die Depression (Neckel S 2005).

Wer sich in Erwartung von Aufstieg und Teilhabe an der Transformation des eigenen Innenlebens abarbeitet, ohne den erwarteten Erfolg einzustreichen, der läuft demzufolge Gefahr, in einen dauerhaften Zustand von Trübsinn und Erschöpfung zu

gelangen. Wenn immer wieder der gefährliche Schluss gezogen wird: wer auf der Strecke bleibt, der hat es nicht anders gewollt und wem der Erfolg verwehrt bleibt, dem fehlt der Wille zur Veränderung, dem fehlt das positive Denken. Laut Neckel soll den Gefühlen persönlicher Unzulänglichkeit in unserer gegenwärtigen Gesellschaft mit der „Selbstinszenierung eines stoischen Optimismus“ begegnet werden.

Was veranlasst uns zur „Selbstoptimierung“? Aus soziologischer Perspektive stehen Bedürfnisse dahinter die gesellschaftlich produziert werden. Das Bedürfnis nach ökonomischem Erfolg beispielsweise ergibt sich aus Prestigebedürfnissen und unserer Sehnsucht nach Sicherheit. Es ist zu hinterfragen, welche Motive hinter dem jeweilig angestrebten Bedürfnis stehen. Viele Bedürfnisse haben irrationale Grundlagen und argumentieren sich aus nicht hinterfragten Introjekten. Um den ins Pathogene gehenden Prozess zu unterbinden sind solche Konstruktionen zu hinterfragen und neu zu definieren. Die Frage nach dem sozialen Sinn und der sozialen Eingebundenheit der Zielvorstellung (in der persönlichen Ebene genauso wie in der Metaebene) ist als Selbstschutz zu empfehlen.

Nach Norbert Elias zieht sich ein soziales Streben nach oben durch nahezu alle Gesellschaftsschichten. Die Ausbreitung der Selbstmanipulation im Namen der Vitalität, der Teilhabe und der Lebensoptimierung ist groß. Dementsprechend umfassend und dauerhaft greift die Beschäftigung mit dem eigenen Innenleben und dessen Optimierung um sich. So verbrauchen die Gesellschaftsmitglieder bis in die hoch qualifizierten, gebildeten Schichten hinein ihre Ressourcen – wie Zeit, Aufmerksamkeit und Energie – zunehmend für einen Prozess, der dem Individuum nicht selten seelisches Ungemach wie das beschriebene Gefühl der Unzulänglichkeit beschert.

Oft treffen die Vorstellungen einer freien Gestaltbarkeit der Lebenskarriere, ein suboptimales frühes Entwicklungsumfeld, eigene hohe Zielvorstellungen und der Wunsch nach vermehrter mitmenschlicher Zuwendung zusammen. In solchen Konstellationen entsteht der Wunsch nach einer verbesserten Leistungsfähigkeit um Selbstwert durch Leistung generieren zu können. „Wenn ich gut genug bin, dann wird mir alles möglich werden.“ Bei Nichterfüllung bleibt übrig, was überwunden werden will: „Ich bin nicht gut genug.“

Dieses Design der „Lebensoptimierung als Selbstzwang“ wird von der Gesellschaft gefördert, da dieses systemkonform ist. Für viele unserer Mitmenschen erweist sich der Zwang zur Selbstoptimierung als Falle. Selbst gewählte Ziele können nicht erreicht werden oder wurden erreicht, aber die erwarteten Lebensverbesserungen trafen nicht ein.

(Nach dem Artikel „Lebensoptimierung als Selbstzwang“ von Kai Ginkel erschienen in Soziologie heute Heft 17, Juni 2011, bearbeitet und verändert)

Mag. (FH), Mag. Friedrich Zottl BA., pth.