



Foto: Luigi Caputo

**Martin Dürnberger, Systematische Theologie**

## **SELF IMPROVEMENT – VISION VOM BESSEREN ICH?**

*Self improvement* ist aktuell ein großes Thema, selbst in Zeiten von Corona. Auch im häuslichen Rückzug sind Coachings unterschiedlichster Art gefragt: Schließlich kommt es *gerade jetzt* auf ein fittes, ruhiges, ausgeglichenes Ich an, um durch die Wirren der Zeit zu navigieren.

Leadership-Kurse, Mentoring-Groups, Meditations-Apps, Selbstliebe-Seminare, Schrittezählen via Smartwatch, Ratgeber-Literatur, Kalorientracking, Ernährungskurse – all das stellt schon länger einen Milliardenmarkt dar, in dessen Zentrum die Vision eines besseren Ich steht. Oftmals geht es darum, Potentiale zu identifizieren und Kompetenzen auszuschöpfen, kurzum: fitter zu werden – in körperlichen und geistigen Belangen.

### **Warum boomt Selbstoptimierung?**

Die Wahrnehmung stellt uns zugleich vor die Frage: Warum boomt *Selbstoptimierung*? Was sind mögliche Gründe dafür?

Natürlich lassen sich dazu viele, lange und komplexe Geschichten erzählen; möglicherweise kann man aber auch ganz simpel zeitdiagnostisch ansetzen: Vielleicht ist es der Wegfall der großen, positiven Fortschrittserzählungen, die unsere Gesellschaften bisher orientierten, der die beschriebenen Trends befeuert.

Die Logik ist banal, aber vielleicht dennoch wirksam: Wenn man die Umbrüche im Außen weder überblicken noch prognostizieren noch beherrschen kann – und wer könnte das in den aktuellen komplexen, unübersichtlichen Weltlagen? –, dann scheint man gut daran zu tun, sich aufs Eigene zu bescheiden: um mit der Aufräumexpertin Marie Kondo die eigene Wohnung und das eigene Leben zu ordnen, mit dem Rapper Felix Blume (aka *Kollegah*) eine körperliche „Bosstransformation“ hinzulegen oder mit Laura Malina Sailer eine Spiritualität des *mindful empowerment* zu pflegen.

### **Besser als mein Mitmensch sein (müssen)?**

Gerade da, wo Fortschritt und Wachstum unserer Gesellschaften unsicher werden, mag es besonders naheliegen, auf solche Angebote zurückzugreifen – und sich auf sich selbst zu konzentrieren, eigene Potentiale zu optimieren und individuelle Erfolgsgeschichten anzustreben. Im Bild formuliert: In der Regel

muss man nicht schneller als der Bär laufen, um ihm zu entkommen – sondern nur schneller als der/die Andere, die ebenfalls vor ihm flieht. Analog ließe sich sagen: Um in den disruptiven Transformationen der Gegenwart zu bestehen, muss man nicht smarter als diese großen Entwicklungen sein – sondern vielleicht reicht es ja, schneller und besser als der/die Andere zu sein.

Aber natürlich ist diese Logik der Konkurrenz, die in Sachen Selbstoptimierung möglicherweise wirksam ist, zu hinterfragen: Die besten Chancen, um Herausforderungen zu bestehen, hat man vielleicht nicht als Einzelkämpfer oder Einzelkämpferin mit Spezialcoachings (oder als einzelne Nation mit populistischen Politikerinnen oder Politikern), sondern in kooperativen Netzwerken. Kompetenzen, um Probleme zu lösen, sind zutiefst kulturelle Fähigkeiten: Selbst unsere vermeintlich zutiefst ‚individuellen‘ Fertigkeiten wachsen – oder verkümmern – in sozialen Zusammenhängen.

Man muss Phänomene wie Selbstoptimierung nicht rundweg skeptisch einschätzen, um diesen Punkt starkzumachen: dass *Kooperation* der zentrale Schlüssel ist, um Herausforderungen der Zukunft zu bestehen.

---

**P.S.:**

Selbstoptimierung ist eines der Themen der **diesjährigen Salzburger Hochschulwochen**, die als smarte Sommerbrise online am 3. August 2020 starten.

Generalthema: **Du musst Dein Ändern leben! Zwischen Change-Management und Selbstoptimierung.**

Alle Infos dazu und zur kostenlosen Anmeldung finden Sie auf [www.salzburger-hochschulwochen.at](http://www.salzburger-hochschulwochen.at)

---

Dr. Martin Dürnberger ist Assoziierter Universitätsprofessor am Fachbereich Systematische Theologie und Leiter der Salzburger Hochschulwochen.

