

## Predigt

17.02.2019

Er hat einfach Spaß gemacht als Kind, dieser kleine Sport: Wer kann am schnellsten laufen, wer am weitesten springen? Es war toll, zuzusehen und die anderen anzufeuern, aber noch schöner, selbst mitzumachen. Manche konnten besser Kriegen spielen, andere konnten sich besser verstecken. Es scheint uns fast in die Wiege gelegt, dass wir gerne etwas ausprobieren, dass wir weiter kommen wollen als beim letzten Mal und weiter als die anderen. - Es braucht dazu nicht immer den großen Bahnhof: Wenn alle in einer Familie sagen, Papa kocht einfach am besten, dann ist das kein Olympiagold, aber das Lob schmeckt ihm genauso gut wie seine raffiniert gewürzte Lasagne, die er im neuen Kochkurs gelernt hat. Und dass die Mutter neben dem Haushalt und den beiden Schulkindern, für die sie das meiste tut, jetzt mit ihrer halben Stelle als Architektin einen Preis gewinnt - dafür hat sie ganz schön kämpfen müssen. Von nichts kommt nichts, das wissen wir. Etwas treibt uns immer an. Das geht bis ins Alter. Ich bin jetzt 75, erzählt einer, der aussieht wie Mitte 60, als wir zusammen über die Dolomiten kraxeln. Es hält einfach fit, dran zu bleiben und sich Ziele zu setzen.

Das Leben ist ein Wettkampf - mit dieser Beschreibung liegt Paulus voll im Trend unserer Zeit. „Selbstoptimierung“ heißt das Zauberwort unserer Tage. Gut sein reicht schon lange nicht mehr. Wir können besser werden, immer und in fast allem. Im Berufsleben werden Arbeitsprozesse optimiert, um die Produktivität zu steigern. Ein Kurs in Zeitmanagement hilft mir, meine Tage besser einzuteilen und zu nutzen. Aufgabenkritik im Kollegium kann klären, was wichtig ist und was gestrichen oder verändert werden sollte, sodass alle zufriedener und erfolgreicher arbeiten. Was sich im Arbeitsleben bewährt, ist längst auch im privaten Bereich angekommen. Das eigene Leben besser entfalten, so viel wie möglich aus jedem Tag herausholen - wer wollte das nicht? Und da gibt es immer wieder etwas zu verbessern: Wir können achtsamer leben. Gesünder essen, günstiger einkaufen. Mit wenig Aufwand viel Geld sparen. Beim Sport unser Potential aktivieren. Mit Kursen an der Volkshochschule oder beim Fernstudium unsere grauen Zellen trainieren...Wer dafür Hilfe braucht, muss nur in eine Buchhandlung gehen. Dort gibt es Selbsthilferatgeber in Hülle und Fülle. Noch einfacher geht es mit einer App, die ich mir auf mein Smartphone lade. Mit dem Vokabeltrainer nutze ich meine Wartezeiten. Für jedes Nahrungsmittel kann ich die Kalorien und Nährwerte abfragen. Wer eine Fitness-App hat, kann seine Übungen auch zu Hause machen.

Aber - führt Selbstoptimierung auch zu mehr Lebensfreude? Bin ich glücklicher, wenn ich produktiv und erfolgreich bin? Habe ich mehr Zeit, auf dem Sofa zu sitzen oder mit meiner Freundin einen Spaziergang zu machen? Ist „Besser! Perfekt! Optimal!“ auch: „Zufrieden. Lebenslustig. Kommunikativ“?

Sich selbst optimieren. Was eigentlich alles besser machen soll, kann sich auch ganz anders entwickeln. Das klingt schon bei Paulus an. Er will die Korinther motivieren. Sie sollen ihren Glauben sportlich nehmen. Wie Leute, die im Stadion siegen wollen. Das klingt erst einmal gut. Dann aber spricht er vom Kämpfen. „Jeder, der kämpft, enthält sich aller Dinge; ...ich kämpfe mit der Faust, nicht wie einer der in die Luft schlägt, sondern ich bezwinge meinen Leib und zähme ihn“. Das hört sich an, als wäre der Körper ein wildes Tier, das gezähmt werden muss. Leider gab es diese Haltung in der Kirche, vor allem früher: Die Verachtung des Körpers und seiner Empfindungen. Lust und Liebe, das Bedürfnis, sich zu bewegen oder sich auszuruhen, werden als böse verdächtigt. Man muss sich beherrschen und kontrollieren oder ganz verzichten. Solche Einstellungen können uns bis heute prägen: Fleiß, Ordnung und Disziplin werden höher geschätzt als der freie Umgang mit den eigenen Kräften. So kann aus der Selbstoptimierung ein Drill werden. Aus dem Bezwingen ein Zwang. Manchmal liegt es sogar nah beieinander, ist wie eine Gratwanderung.

Vielleicht fängt das ganz einfach an. Der Schrittzähler im Smartphone ist erstmal nur ein Spaß. Er bringt dich in Bewegung. Du willst jeden Tag die Marke erreichen mit Applaus und Konfetti. Du freust dich über den kleinen Sieg. Es tut dir körperlich gut. Und du kannst deine Erfolge teilen. Du gehörst zu einer großen Community. Aber Du hast jetzt noch eine Sache mehr, die du auf dem kleinen Display verfolgst. Und die langsam anfängt, dich zu verfolgen. Du nimmst es jetzt überall mit hin, kein Schritt soll ungezählt bleiben. Sechsmal Toilette am Tag hin und zurück. Auch Kleinvieh macht Mist, wie man sagt. Doch wenn du die Marke nicht schaffst, bist du abends unzufrieden. Eigentlich wolltest du mehr Anerkennung mit deiner Lauf-App. Hast dich nach dem gerichtet, was viele machen. Und jetzt bist du mit dem Ding in der Hand doch wieder der Einzelkämpfer. Eigentlich wolltest du auch mehr zu dir selbst zu finden, mehr auf deinen Körper achten. Jetzt achtest du darauf, dass der digitale Glitzer auf dich rieselt.

Es ist schwer, sich dem Trend: „Besser! Perfekt! Optimal!“ zu entziehen. Ohne eine professionelle Homepage kann man auf dem Markt nicht mehr konkurrieren. Für eine Veranstaltung mit einem schlichten Flyer schwarz-weiß auf Umweltpapier werben - das mag zwar ökologisch Sinn machen, aber da schaut keiner mehr hin. Und wenn die optimale Frau heute erfolgreich ist im Beruf und gleichzeitig eine perfekte Mutter, dann macht es etwas mit mir, wenn ich das nicht schaffe. Die Forderung nach Selbstoptimierung setzt unter Druck. Denn wirtschaftlicher Erfolg, Gesundheit und Bildung sind nicht in gleichem Maße für jeden und jede erreichbar, auch wenn das die Glücksratgeber so vermitteln. Es ist toll, wenn es gelingt, Fehler in Stärken umzuwandeln. Aber gleichzeitig zeigt diese Forderung auch, dass man eigentlich keine Schwächen mehr haben darf, bzw. selbst daran schuld ist, wenn nicht alles perfekt läuft im Leben. Es ist wichtig, dass ich mir Ziele setze, aber wer immer mehr von sich verlangt, als möglich ist, tritt sein Selbstwertgefühl mit Füßen.

Ich denke an junge Frauen, die sich ständig neu fotografieren, um ihre Bilder auf Instagram zu posten. Es kommt nicht mehr darauf an, was ich im Urlaub erlebe, sondern dass meine Follower sehen, wie toll ich beim Sonnenuntergang am Meer aussehe.

Wenn ich meine gesamte Aufmerksamkeit darauf richte, mich selber zu optimieren, verliere ich auch die anderen schnell aus dem Blick. Diejenigen, die bei dem Rennen nicht mithalten können. Denn der größte Teil der Weltbevölkerung wird von dieser Art Selbstoptimierung ausgeschlossen. Für Millionen wäre es schon optimal, eine Schale Reis zu essen. Für sie ist der Traum von einem perfekten Leben, erst einmal Lesen und Schreiben zu lernen. In Frieden zu leben, ohne Angst vor Verfolgung und Gewalt.

Was wäre denn die optimale Selbstoptimierung? Wichtig wäre doch erstens: Dass ich den Kontakt zu mir selbst behalte. Was brauche ich wirklich? Welche Grenze macht mein Leben eng, so dass ich über sie hinausgehen will? - Und welche Grenze ist gut für mich? Dafür brauche ich Gespür. Brauche Pausen, um es spüren zu können. Manche Sachen muss ich bewusst ganz langsam machen, damit ich einen Schritt nach dem anderen ansehen kann. Ich brauche Raum, brauche Leute, mit denen ich reden kann. Die Freiheit etwas Neues auszuprobieren, und dabei Fehler zu machen. Was ich nicht brauche, ist Perfektion. So kann man ja viele Selbstoptimierungskonzepte verstehen. Wie eine Anweisung „tue dies und lass das, übe es nur lange und fleißig, dann wirst du immer besser, besser, besser“. Das ist ein Aberglaube. - Der Glaube sagt: Gott hat dich geschaffen, wie du bist. Und wie du bist, bist du gut. Achte auf dich, habe Respekt vor dir. Das ist die Basis, von der aus du alles Mögliche besser machen kannst.

Das zweite wäre: Dass ich den Kontakt zu anderen behalte. Mich nicht abschotte. Der Selbstoptimierungseifer kann einen schnell einsam machen. Er isoliert mich, nicht nur von mir selbst, auch von anderen. Ich muss wissen: Wer ist mir wichtig. Und für wen bin ich wichtig? An wem kann ich wachsen, wer braucht meine Fähigkeiten? Und wen brauche ich? Hier geht es nicht darum, Rücksicht zu nehmen, Nächstenliebe zu üben nach dem Motto „ich bin selbstlos und ganz für andere da“. Das bringt alle schnell an ihre Grenzen. Hier geht es darum zu teilen. Jede hat etwas zu geben. Jeder kann etwas anderes gut.

Paulus sagt, wir Christen gehen ins Rennen nicht für einen vergänglichen Preis, sondern für einen unvergänglichen. Der Glaube ist ein besonderes Spiel. Das gewinnt niemand allein. Zusammen sind wir der Leib Christi, schreibt Paulus an einer anderen Stelle, einer ist die Hand, eine der Fuß, eine das Ohr, einer das Auge. Nur zusammen optimieren wir uns optimal. Christsein ist also eher ein Mannschaftssport. Teamgeist ist gefragt. Resonanz macht uns stark.

Damit wäre eigentlich alles gesagt. Es hört sich ein bisschen an wie eine Optimierung der Selbstoptimierung. Doch Paulus hat auch anderes erfahren. „Ich habe einen Stachel im Fleisch“, schreibt er. „Ich habe sieben Mal gebetet und werde ihn nicht los.“ Körperliche und psychische Probleme, die ihn immer wieder an seine eigenen Grenzen gebracht haben. Eine Erfahrung, die auch viele unter uns kennen: Ich habe mein Leben nicht im Griff. Ich kann mich angestrengt und viel erreicht haben - manchmal wird mir das Heft einfach aus der Hand genommen. Eine Erkrankung macht meine Pläne zunichte. Eine Beziehung geht auseinander, auf der ich mein Leben aufbauen wollte. Der Betrieb macht Pleite, in den ich alles investiert hatte. Paulus erkennt: „Aus Gottes Gnade bin ich, was ich bin.“ Das ist die Grundbotschaft des christlichen Glaubens: Ich muss mich nicht selber optimieren, ich bin schon optimal. Geschaffen als Ebenbild Gottes - besser und perfekter geht es nicht.

Mich als den Menschen annehmen, der ich bin. Mich lieben und achten mit meinen Stärken und mit meinen Schwächen. Mich anschauen mit einem liebevollen Blick. Stolz auf das, was ich kann und freundlich mit dem, was unvollkommen ist. Das wäre perfekt.

So singt es uns jetzt auch der Chor mit dem Gospel: „I've got a feeling, I am gonna be alright“. „Ich habe das Gefühl: Ich bin richtig, so wie ich bin.“

*Es gilt das gesprochene Wort.*

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/gottesdienste>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>