

Selbstoptimierung aus theologischer Perspektive

Von der Gnade, seine Gaben zum Einsatz bringen zu können

Lucas Sand

Vorbemerkung

Die christliche Anthropologie bietet Möglichkeiten für einen angemessenen Umgang mit dem gegenwärtig gerade auch innerhalb des wissenschaftlichen Diskurses viel diskutierten Phänomen der Selbstoptimierung, welche ich im Folgenden aufzeigen werde. Hierfür sei einerseits auf die Relevanz der Botschaft der ›göttlichen Gnade‹ verwiesen, andererseits ›das Gleichnis von den anvertrauten Talenten‹ in den Horizont sich selbstoptimierender Leistungsgesellschaften gestellt.

Selbstoptimierung – eine Einordnung

Im Grunde mangelt es uns an nichts. Wir leben in einer Gesellschaft des Wohlstandes, vielleicht sogar des Überflusses. Die politischen Verhältnisse sind überwiegend stabil und der Rechtsstaat samt Exekutive sorgt für die Sicherheit der Bürger*innen. Es gibt vergleichsweise wenig Arbeitslosigkeit und ausreichend zu essen und trinken. Kurzum: Da die elementarsten Bedürfnisse des Menschen Befriedigung erfahren, kann er sich nun vor allem auf eines konzentrieren: sich selbst. Oder besser: die Optimierung seines Selbst.

Als nicht weniger als »die neue erste Bürgerpflicht« (Maxeiner/Miersch 2014) apostrophieren Dirk Maxeiner und Michael Miersch folgerichtig das um sich greifende Phänomen der Selbstoptimierung. Dagmar Fenner erkennt in ihr gar »ein gesellschaftliches Leitbild oder Orientierungsmuster, das dem

Einzelnen zur Regulierung seines eigenen Handelns und zur individuellen Lebensgestaltung zur Verfügung gestellt wird« (Fenner 2019: 9). Man könne darüber hinaus gar von einem »Trend« sprechen, »als dieses Selbst- und Lebenskonzept in westlichen Gesellschaften eine enorme öffentliche und mediale Aufmerksamkeit genießt« (ebd.: 9). Selbstoptimierung ist inzwischen allgegenwärtig – in theoretischen Diskursen wie in der praktischen Anwendung.

Doch was haben wir nun genau darunter zu verstehen, welche konkreten Handlungen erweisen sich als obligatorische Methoden innerhalb eines Prozesses, der mit diesem Terminus bezeichnet zu werden verdient? Und – vielleicht noch wichtiger – wie haben wir dieses Optimierungsstreben zu interpretieren?

Die Etymologie des Wortes Selbstoptimierung führt nicht zufällig in den Bereich der Neurowissenschaften. Demnach ist »self-optimization« »ursprünglich ein Prozess, der im Bereich des Nervensystems dessen Fähigkeit bezeichnet, durch Rückkopplung eine bestmögliche Funktion zu erzielen« (Stangl: 2021). Dieses Prinzip wird offensichtlich ebenfalls für die Optimierung des Selbst dienstbar gemacht, einem »kontinuierliche[n], allmähliche[n] Prozess der Veränderung, der über ständige Rückmeldungen, Selbstkontrolle und Verbesserung der Lebensführung sukzessive zur bestmöglichen persönlichen Verfassung hinführt« (Fenner 2019: 12). Ähnliche Definitionen liefern Stefanie Duttweiler, die Selbstoptimierung in »kleine[n] Modifikationen der alltäglichen Lebensführung« (Duttweiler 2016: 27) mit dem Ziel der Verbesserung erkennt sowie Ulrich Bröckling, der gezielt die Unabschließbarkeit dieses Prozesses der Steigerung hervorhebt (vgl. Bröckling 2016: 283). Die Werkzeuge zur Umsetzung rekrutieren sich nicht selten aus Bereichen neuester Technologien. Mittels Apps (oder auch einer Smartwatch) können Daten in verschiedensten Bereichen erhoben und daraus resultierende Aufträge an die Nutzer*innen weitergegeben werden, die u.a. in Zusammenhang mit dem körperlichen Leistungsstand, Schlaf- und Trinkverhalten oder Vergleichbarem stehen (vgl. hierzu ausführlich Wiebicke 2013). Aber auch der bewährten Ratgeberliteratur wird nach wie vor vertraut, verspricht diese doch ebenfalls – angewandt auf den zu optimierenden Bedarfsbereich – Verbesserungen sowohl in mentaler und kognitiver als auch in körperlicher Hinsicht. Idealerweise folgt diesen Taten eine Steigerung des Lebensgefühls durch werthaltige Erweiterungen in privaten wie beruflichen Bereichen.

Führt man sich Lebensführungen unterschiedlicher Epochen vor Augen, erweisen sich (zumindest im weitesten Sinne) selbstoptimierende Praktiken als keinesfalls exklusive Angelegenheiten unserer Zeit. Schon während der Antike beispielsweise maßen Griechen wie Römer der Körperformung einen hohen Stellenwert weit über eine funktionale Dosierung hinaus bei und auch Goethe wusste sich durch Selbstbeobachtung mittels Tagebucheinträgen zu verbessern (vgl. Stark 2016: 302 bzw. Köhnen 2018: 131-150).¹

Darüber hinaus tangieren auch philosophische Auseinandersetzungen mit der grundlegenden anthropologischen Frage nach dem Wesen des Menschen die Thematik der Selbstoptimierung, beispielsweise innerhalb Jean-Paul Sartres Existenzphilosophie, wonach der Mensch sich selbst entwerfen könne oder Arnold Gehlens Theorie des Menschen als Mängelwesen, das sich verbessern muss. Dies stützt die These des Selbstoptimierens als eine ›Conditio Humana‹, ein dem Menschen innewohnendes Bedürfnis, sich selbst zu verbessern.

Weite Teile des gegenwärtigen Diskurses (vgl. hierzu ausführlich Duttweiler 2016 bzw. Bröckling 2016) stehen Optimierungs- und Selbstoptimierungspraktiken kritisch gegenüber. Ihnen gemein ist oft der geradezu obligatorische Verweis auf neoliberale Paradigmen, wonach den Menschen der Zwang zur Selbstoptimierung von außen aufoktroziert werde. So erweise sich Selbstoptimierung gewissermaßen als unfreiwillige Pression, heraufbeschworen durch gesellschaftlich gängig gewordene Werte und Normen eines neoliberalen Regulationssystems, das – von der Mehrheit der Menschen anerkannt – Druck auf die Individuen ausübe, sich gemäß ökonomischer Wertmaßstäbe zwecks Effizienz- und Leistungssteigerung verbessern zu müssen, um im Wettbewerb mit Konkurrierenden bestehen zu können. Sowohl Unsicherheit ob der eigenen Leistungsfähigkeit als auch Angst vor

1 Die Möglichkeiten der Ausführung müssen stets im Kontext jeweiliger historisch-gesellschaftlicher beziehungsweise kultureller Bedingungen und Möglichkeiten (u.a soziale, technische Errungenschaften für etwaige Modifikationen), sowie individueller Prädispositionen (physisch, psychisch, kognitiv) betrachtet werden (vgl. Balandis/ Straub 2018: 133). Ideengeschichtlich lieferte der Prozess der Individualisierung auf gesellschaftlicher, individueller und wirtschaftlicher Ebene den Nährboden für die Möglichkeit zur Selbstoptimierung (vgl. hierzu Fenner 2019: 20-22; Adolf 2015: 407-409; zur Individualisierungstheorie ausführlich Beck 1986). Als weitere Voraussetzungen können die Ideen der Bildung, des Fortschritts und der Rationalisierung (vgl. hierzu ausführlich Röcke 2021: 80-120) betrachtet werden.

dem beruflichen (oder auch sozialen) Abstieg offenbarten sich auf diese Weise als negative, destruktive Katalysatoren der Selbstoptimierung, wodurch gerade im Verdrängungswettbewerb der neoliberalen Leistungsgesellschaft der »Mangel die Motivation der Anstrengungen« (von Felden 2020: 5) werde und Angst den Menschen dazu brächte, sich anzupassen, gerade wenn er befürchtete »aus gesellschaftlichen Anerkennungsprozessen oder beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten ausgegrenzt zu werden« (ebd.: 9).

Ulrich Bröckling (2016), dessen Narrativ des »unternehmerischen Selbst« den Diskurs nachhaltig prägt, führt darüber hinaus die »Ökonomisierung des Sozialen« als Zuspitzung der gegenwärtigen Selbstoptimierung im Rahmen des Neoliberalismus an, also eine ausschließlich zweckmäßige, ökonomisch motivierte Handlungsabsicht, die auch in Bereiche der privaten Lebensführung vordringe und ein Zwang zur Autonomie zur Folge habe (vgl. Bröckling 2016: 244). Auf ähnliche Weise argumentiert Duttweiler, derer zufolge mittels der »Regierungsrationalität des Liberalismus« (Duttweiler 2016: 28) und der damit verbundenen »Betonung der Freiheit von Markt und Individuum« (ebd.: 28) auch traditionell nichtökonomische Bereiche wie Bildung, Gesundheit und Sozialwesen ökonomisch erfasst würden. Generell scheint ein Zusammenhang zwischen negativen Auswüchsen der Selbstoptimierung und der Wirtschafts- beziehungsweise Arbeitswelt zumindest nicht von der Hand zu weisen zu sein. Diana Lindner (2015: 83-96) sieht speziell in der Anpassung auf die Lage des Arbeitsmarktes (oft verbunden mit der Angst vor einem sozialen Abstieg) die Gefahr, dass Selbstoptimierung nur noch insofern Anwendung fände, als sie in beruflich relevanten Bereichen Erfolg verspräche. Eine Folge hiervon sei die Lebensplanung nach einer kapitalistischen Marktlogik. Selbstoptimierung wird somit nicht mehr als Option, sondern Pflicht verstanden, der Fremd- werde zum Selbstzwang (vgl. Duttweiler 2016: 28).²

-
- 2 Außerhalb der Arbeitswelt verweist Lindner 2015: 87-88 in diesem Zusammenhang auf die optimierenden Aktivierungsprogramme der Politik, deren Ziele u.a. in der Verbesserung der Erwerbsfähigkeiten liegen, gewissermaßen einer »Individualisierung externer Risiken« (ebd.: 87). Auf das Gesundheitswesen übertragen folgt dieser Maxime die Einordnung bestimmter Krankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauf) als selbst verschuldet.

Relevanz der Botschaft der göttlichen Gnade für Selbstoptimierende

Schickte man sich an, ausschließlich anhand der vorangegangenen Interpretationen der zitierten Wissenschaftler*innen das prototypische Abbild eines durch Selbstoptimierung geprägten Menschen der Gegenwart zu konstruieren, würde wohl ein Individuum von geradezu gequälter Natur zu Tage treten. Schließlich würde es – wenngleich mit der ihm innewohnenden Anlage, sich fortentwickeln zu wollen ausgestattet – einen unumgänglichen Druck verspüren, dieses nicht nur tun zu können, sondern zu müssen. Und zwar ebenso, um im beruflichen Umfeld reüssieren (und somit auch wirtschaftlich bestehen) zu können, sowie Anerkennungsstrukturen aus gesellschaftlich-privaten Bereichen gerecht zu werden (z.B. hinsichtlich einer entsprechenden Körperperformance). Denn diese werden ihm nur dann zuteil, wenn dem aufgebauten Druck standgehalten wird und die aufoktroierten Anforderungen erfüllt werden. Anderenfalls droht ein überfordertes, unzufriedenes Selbst zurückzubleiben.

Dieser Interpretation der Selbstoptimierung als ein Phänomen, das zu defizitären Anerkennungsstrukturen und einem negativen Selbstbild führt, gilt es nun zu begegnen und so soll ihr im Folgenden das Leitwort der ›Gnade‹ gegenübergestellt und darüberhinaus geprüft werden, inwiefern diese Möglichkeiten bietet, negativen Begleiterscheinungen der Selbstoptimierung adäquat zu begegnen.

Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament kann ›Gnade‹ als eine Art Grundhaltung Gottes angesehen werden. In gewissem Sinne drückt sich in diesem einen Begriff das grundsätzliche Verhältnis zwischen Mensch und Gott aus (vgl. Schneider 1997: 176-178). Während sie im Alten Testament noch eher als »unverdiente, liebende Zuwendung« (Remmers 2020) zu lesen ist, die das jüdische Volk erfährt und den Einzelnen begleitet (Hos 2,21) oder errettet (Ex 15,13; Ps 25,6-7), führt das Gnadenverständnis im Neuen Testament insofern weiter, als es doch im Leben, Sterben und der Auferstehung Jesu den konkreten Erweis der Gnade Gottes erkennt. Gnade ist im Sohn Gottes heilbringend erschienen (Tit 2,11) und wird in ihm allen Menschen zuteil. Diese ganzheitliche Gültigkeit des Evangeliums der Gnade – insbesondere hervorgehoben bei Paulus (Röm 1,16; Eph 2,11-17) – schenkt den Christ*innen an dieser Stelle also eine Gabe, die von Gottes Seite aus ungeschuldet, für den Menschen voraussetzungsfrei und unbedingt ist (vgl. Remmers 2020). Im Römerbrief (3,21-31) thematisiert Paulus innerhalb seiner Rechtfertigungslehre kon-

kret die heilbringende Gerechtigkeit Gottes und stellt sie in Zusammenhang mit dem Tode Jesu, durch welchen alle Glaubenden durch die göttliche Gnade gerecht werden und zwar ohne jegliche Vorleistung (vgl. Ruckstuhl 1984: 468).

Gerade die reformatorische Theologie greift den Begriff der Gnade innerhalb ihrer Lehre von der Rechtfertigung allein aus dem Glauben heraus wieder auf. Hierbei manifestiert sich im Begriff der Gnade die göttliche Barmherzigkeit, die Gnade wird durch die Gerechtigkeit Christi auf den Menschen übertragen. Luthers Gnadenlehre rückt somit nicht etwa eine Definition des Gnadenbegriffes, sondern das Bild des ›gnädigen Gottes‹ an sich in den Blickpunkt (vgl. Hauschild 1984: 491). Inwiefern vermag nun diese gottgegebene Gnade denjenigen zu helfen, die in Zusammenhang mit Selbstoptimierung Überforderung erfahren, die unter Umständen zu einem negativen Selbstbild führen kann?

Gerade aus der Rechtfertigungslehre des Paulus innerhalb des Römerbriefes ergebe sich, so interpretiert Wilhelm Gräb, ein Menschenbild, das – in die gegenwärtige Lebenswelt transferiert – den Menschen abbilde als jemanden, der »im bewussten Verhältnis zu sich selbst steht, [...] ein selbstbewusstes Wesen ist, das sich nach seinem woher und wohin, nach dem Grund seines Daseins, vor allem aber danach gefragt sieht, ob und wie es zum selbstbestimmungsfähigen Subjekt seines Lebens werden kann« (Gräb 2012: 180). Gräb verdeutlicht im Hinblick auf die Interpretationsmöglichkeiten des Römerbriefes weiter: »Sie reflektieren auf das Sein des Menschen als ein solches, das im selbstbewussten Verhältnis zu sich steht und dem es deshalb zur existentiellen Herausforderung wird, seine Identität zu finden, Anerkennung zu gewinnen und seines Daseins auf selbstbestimmungsfähige Weise gewiss zu werden.« (Ebd.: 180) Der gnädige Gott – um im Bild zu bleiben – vermag dem menschlichen Individuum gerade dann die Hand zu reichen, als es eigene oder gesellschaftliche Erwartungen nicht erfüllen kann und ihm Anerkennung verwehrt bleibt. Denn dem/der Glaubenden wird diese nun entgegengebracht und zwar ausdrücklich nicht in Relation zu erbrachten Leistungen oder Resultaten. Die Botschaft des ›gnädigen Gottes‹ erweitert somit das Repertoire unserer Selbstbeurteilung um eine entscheidende Pointe: Ich muss mich nicht über meine erbrachte Arbeit, den Verdienst oder meinen ›Nutzen für die Gesellschaft‹ definieren, sondern bin schon aus mir selbst heraus mehr als das. Auch Ansgar Kreutzer erkennt in ihr ein »Humanisierungspotential« (Kreutzer 2014: 552), indem den »dauerverunsicherten Individuen« ein »es ist (zunächst einmal) gut, wie du bist«, zugesprochen wird. Durch diese Möglichkeit zur Selbstannahme sei der Mensch von dem Zwang zur Selbstopti-

mierung befreit und somit gegen die »Pathologien des unternehmerischen Selbst immunisiert« (ebd.: 554), wenngleich das Leitbild der Gnade lediglich eine Kontrasterfahrung zur Leistungsgesellschaft darstelle und letztendlich nur eine »religiöse Weltfluchttür« anböte (ebd.: 554). Schließlich trachtet der Mensch als Resonanzwesen danach, die Wertschätzung direkt aus dem eigenen Umfeld zu erfahren. Einerseits ist diesen Ausführungen Kreutzers an dieser Stelle auch durchaus zuzustimmen. Denn tatsächlich stellt sich die Frage, inwiefern sich ein »es ist gut, wie du bist«, in der realen Welt als brauchbares Werkzeug erweisen könnte, um in der Gesellschaft zu bestehen, zumal es der These der Selbstoptimierung als ›Conditio Humana‹ grundsätzlich widerspräche. So könnte man überspitzt formulieren, dass einem die Gnade Gottes vergleichsweise wenig nützt, wenn man beispielsweise an beruflichen Leistungsanforderungen zu scheitern droht und wirtschaftlich wie seelisch kapitulieren muss. Gottes Gnade in die Lebensrealität zu übersetzen heißt daher, dieses ›Angenommen-Sein‹ als Beweis der eigenen Wertigkeit zu verstehen. Im Wissen darum darf sich der Blick von einem selbst weg in die Welt richten. Denn gerade weil dem Menschen durch die göttliche Gnade Anerkennung zuteil wird, wird er von skeptischer Selbstbetrachtung befreit und kann – ganz so, wie er beschaffen ist – innerhalb seiner Lebensrealität bestehen. Während eine Herangehensweise, die dieser Annahmeerklärung ein »ich bleibe, wie ich bin« (im Sinne eines Verharrens) folgen lässt, mit den Realbedingungen der Welt bricht und eine Abkehr von derselben verursacht, sollte der Selbstannahme ein »ich bin gut, wie ich bin und so bringe ich mich in die Welt ein« folgen (vgl. Roth 2015: 286). Die ›göttliche Gnade‹ ist ein Geschenk, das nicht unausgepackt liegen gelassen werden sollte, sondern das man – im Bewusstsein um dessen Wertigkeit – zweckdienlich anzuwenden hat.

Gleichnis

Die Gnade, die dem Menschen zuteilwird, berechtigt nicht zu einer Missachtung oder gar Verschwendung der eigenen Potentiale und Fähigkeiten, im Gegenteil: Im Gleichnis von den *anvertrauten Talenten* (Matthäus 25, 14–30) erhält er doch darüber hinaus aus der christlichen Anthropologie die Möglichkeit – nein – sogar die Pflicht, sich in seinen Fähigkeiten selbstbestimmt weiterzuentwickeln.³ Ein offensichtlich gut situerter Mann ruft seine drei

3 Eine weitere Fassung des Gleichnisses findet sich bei Lukas 19, 12–27.

Knechte zusammen, um unter ihnen im Vorfeld seiner Reise sein Vermögen zu verteilen. Hierbei orientiert er sich an deren Fähigkeiten: Während der erste Knecht fünf Talente und der zweite Knecht zwei Talente erhält, muss sich der Dritte mit lediglich einem Talent begnügen. Statt wie die jeweils anderen beiden Knechte seine Talente zu verdoppeln, hält es letzterer versteckt und vermag es nicht zu mehren. Nach seiner Rückkehr bedenkt der Herr diejenigen mit Lob, die ihre Gaben zu maximieren wussten – obwohl ungleichmäßig ausgestattet, erfahren beide die gleiche Anerkennung. Der dritte Knecht hingegen muss sein eines Talent, das er ängstlich zurückhielt, ebenfalls abgeben und sich darüber hinaus der Faulheit und Boshaftigkeit bezichtigen lassen (vgl. Mt. 25,26). Sein Talent wird dem ersten Knecht übertragen.

Freilich bieten sich für dieses Gleichnis verschiedene Lesarten an, wie die häufig aufgegriffene (und überwiegend negativ konnotierte) kapitalismus-bejahende Interpretation, wonach geradezu offensichtlich empfohlen würde, Handel zu betreiben sowie Zins zu verlangen.⁴ Joachim Jeremias sieht die Grundidee des Gleichnisses in der eindringlichen Botschaft: »Lohn gibt es nur für Leistungen.« (Jeremias 1984: 12) Das Gleichnis von den *anvertrauten Talenten* bei Matthäus (25,14-30) und den *Minen* bei Lukas (19,12-27) wird in der Regel so ausgelegt, dass die ersten zwei Verwalter die Helden der Geschichte sind, weil sie ihre Talente vermehrt haben, während der Dritte zu einem Nichtsnutz degradiert wird, weil er die ihm anvertrauten Gaben nicht in Umlauf gebracht hat. Die Deutung lautet dann meistens: Wir sollen unsere Fähigkeiten und Gaben effektiv einsetzen bzw. sie vermehren und dann wird Gott uns noch mehr schenken. Getreu dem Motto: »Gott belohnt die Fleißigen und bestraft die Faulenzer« (Janzen 2001: 40). Begreift man nun die Talente nicht als Währung⁵, sondern gemäß des deutschen Lehnwortes als Begabung, Anlage oder Fähigkeit, wird eine eindeutige Botschaft gerade auch im Hinblick auf die Optimierung des eigenen Selbst deutlich. Denn offensichtlich ist jeder Mensch mit Talenten, also angeborenen Fähigkeiten geschaffen, wenngleich nicht jeder in gleichem Maße. Und diese Talente hat er nun auch zu nutzen und gewinnbringend einzusetzen. Tut er dies nicht, wie der faule

4 Vgl. hierzu ausführlich Löwenstein/Schramm 1986 bzw. Münch 2007. Eine kritische Auseinandersetzung dahingehend findet sich ebenfalls in Bertolt Brechts Dreigroschenoper.

5 Es geht in diesem Gleichnis tatsächlich um große Geldsummen, ein Talent entsprach heute umgerechnet ein Betrag in Millionenhöhe.

Knecht, wird es ihm unweigerlich zum eigenen Unglück gereichen. Wer diese aber zu nutzen in der Lage ist, wird profitieren. Der Herr verteilt sein Lob auch passenderweise nicht nur an diejenigen mit den vielen Talenten, der am meisten erreicht, sondern auch an diejenigen, der mit weniger Talenten etwas weniger erreicht, aber sie dennoch zu mehreren weiß (entscheidend ist der Entwicklungsprozess als solcher – das Verbessern – aber nicht zwangsläufig das Erreichen eines Maximums). Das Gleichnis vermittelt also sehr eindeutig die Maxime der Selbstoptimierung und liefert dem Menschen somit ein Werkzeug, um in der modernen (kapitalistischen) Gesellschaft bestehen zu können. Dem scheinbaren Paradoxon, dass sich ausgerechnet im Evangelium des Neuen Testaments eine Exegese der Selbstoptimierung im Horizont einer prokapitalistischen Interpretation finden lässt, darf denn auch mit einem Hinweis auf Max Webers *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus* (2010) begegnet werden, wonach der Kapitalismus und insbesondere das reformierte Christentum (und speziell dessen führender Theologe Johannes Calvin) in enger Verbindung stünden (vgl. Ulrich 1984: 612). Entscheidend ist an dieser Stelle aber auch, dass die Mehrung der Talente, also die Optimierung der eigenen Fähigkeiten, sich auf solche bezieht, die den Menschen anvertraut, also gegeben sind. Eine Verbesserung sollte dementsprechend auch in Bereichen stattfinden, die einem als zuträglich erscheinen.⁶ In diesem Zusammenhang sei auf Diana Lindner verwiesen, die in der Kultur der Selbstoptimierung eine Entfremdungsgefahr sieht, sofern sich die Bestrebungen nicht auf das Verbessern der eigenen Fähigkeiten bezögen, sondern dem Bedürfnis nach Selbstkontrolle entsprängen.⁷ Ein funktionierendes Ich, im Einklang mit den Normen der Leistungsgesellschaft, sei nur scheinbar autonom, Fremdzwang und Selbstverbesserungsverhalten drohten so miteinander zu verschmelzen (vgl. Lindner 2015: 83). Das Streben nach Selbstoptimierung sollte demnach keine reaktive Anpassung an wirtschaftliche Anfor-

6 In diesem Zusammenhang erscheinen auch Erkenntnisse der Glücksforschung von Interesse: demnach wird das Gefühl des Glücks dann wahrgenommen, wenn wir uns gedanklich gerade nicht mit uns selbst beschäftigen, sondern einer Tätigkeit intensiv nachgehen und »im flow« sind (»Flow-Effekt«, flow entspricht Zustand selbstvergessener Aktivität). Durch die extreme Konzentration können wir alles andere ausblenden und Glück »in dem Maße erleben, indem wir in der Lage sind, von uns Selbst abzusehen« (Roth 2015: 280–281).

7 Gegen Selbstkontrolle spricht sich in der Bibel implizit das Buch Kohelet aus, indem die Sicherung des Endlichen und dem Bedürfnis nach unendlichem Fortschritt widersprochen wird.

derungen sein, sondern als Chance begriffen werden, eigene Fähigkeiten zu mehren und gegebenenfalls gewinnbringend für die Gesellschaft einzusetzen, in etwa wie bei den Selbstverwirklichungsprogrammen von Aristoteles, deren Ziel darin lag, dass der Mensch die in seiner Natur liegenden Fähigkeiten zur Entwicklung bringt und ausschöpft, um ein gelungenes Leben zu führen (vgl. Roth 2011: 109-120). Das bestmögliche aus sich und seinen Talenten machen zu wollen, muss nicht als Anmaßung, sondern Herausforderung verstanden werden. Die besondere Aktualität und Lebensnähe des Gleichnisses wird deutlich, wenn man deren Interpretation in Bezug zur von Andreas Reckwitz beschriebenen neuen akademische Mittelklasse (vgl. Reckwitz 2018: 273-370) setzt, die ob ihres Selbstverwirklichungsbedürfnisses, dem sie gleichermaßen in privaten wie beruflichen Bereichen nachzukommen sucht, eine vergleichbare Lebensweise zu vertreten scheint. Auch hier rücken eine geglückte Selbstverwirklichung, das Streben nach Anerkennung sowie die Arbeit an den eigenen Qualitäten und das Freisetzen des innewohnenden Potentials im Sinne einer Selbstoptimierung in den Mittelpunkt: Das singularistische Subjekt wolle möglichst alle verfügbaren Reserven »mobilisieren und [...] zur Entfaltung verhelfen«, um eine »größtmögliche Fülle des Lebens« (Reckwitz 2018: 343) zu erhalten.

So führt die Auseinandersetzung mit Aussagen der christlichen Anthropologie zur Selbstoptimierung letztlich (auch) dazu, selbige nochmals in einem anderen Licht zu betrachten, zumal sie sich doch innerhalb eines gewissen Rahmens und Umfangs als durchaus zuträglich erweisen könnte. Gemäß Jörg Scheller ist Selbstoptimierung folglich denn auch »ein lebensbejahender, lustvoller und potentiell subversiver Prozess, der viel Raum für Freiheit lässt. Sie zeugt von Stolz wie von Demut« (Scheller 2019). Auch im Hinblick auf das Gleichnis kann man Selbstoptimierung so auch als ein Privileg sehen, Zeit und Muße zu haben, sich verbessern zu können und zu dürfen. Auf diese Weise muss Selbstoptimierung auch nicht notwendigerweise etwas mit Fremd- oder Selbstzwang zu tun haben, erst recht, wenn die Bereiche, in denen Verbesserungen angestrebt werden, einem zuträglich sind.

Fazit

Die Relevanz der Botschaft der göttlichen Gnade sowie das Gleichnis von den anvertrauten Talenten in den Horizont sich selbstoptimierender Leistungsgesellschaften gestellt, zeigt, dass die voraussetzungsfrei und bedingungslos

zugesagte Annahme Gottes, die gerade dem überforderten Selbst entgegenzubringen ist, dieses nicht zwangsläufig gegen die krankhaften Auswüchse der Optimierungsgesellschaften schützt. Allerdings gibt sie ihm durch ihr ›Angenommen-Sein‹ einen metaphorischen Kompass zur Hand, der eine Hinwendung zur Welt ermöglicht. Durch die göttliche Gnade kann er von sich als Mensch mit Makeln wegblicken, um sich nun in die Welt einzubringen. Darauf, dass die göttliche Gnade im Gegenzug allerdings nicht zu einer Verschwendung der eigenen Möglichkeiten und Potentiale berechtigt, zeigt anschließend der Blick auf das »Gleichnis von den anvertrauten Talenten«. Hier erfährt sich der Mensch als talentiert, mit Gaben ausgestattet, die er in Treue zu verwalten und zu mehren hat. Er erhält an dieser Stelle implizit den Auftrag, sich selbst zu optimieren. Seine anvertrauten Talente nicht zum Einsatz zu bringen, birgt unweigerlich das Risiko ihres Verlustes. Sich zu akzeptieren, wer beziehungsweise wie man ist, bedeutet somit nicht, in dieser Position zu verharren, sondern – gewissermaßen darauf aufbauend – selbstbestimmt seine Gaben anzunehmen und auszubauen. Somit negiert die christliche Anthropologie nicht die Selbstoptimierung als solche, verengt den Imperativ des Sich-Verbesserns jedoch auf Bereiche, die dem Individuum vertraut und somit zuträglich sind. Es ist dabei entscheidend, gemäß der anvertrauten Talente (in welcher Quantität sie auch immer zur Verfügung stehen), diese dementsprechend zu mehren. Denn wer seine Gaben nutzt, wird Anerkennung (und Glück) erfahren.

Literatur

- Adolf, Marian (2015). Individualisierung. In: Hepp, Andreas (Hg.) *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*. Frankfurt, 407-415.
- Balandis, Oswald/Straub, Jürgen (2018). Selbstoptimierung und Enhancement. Der sich selbst verbessernde Mensch – ein expandierendes Forschungsfeld. In: *Journal für Psychologie* 26: 1, 131-155.
- Beck, Ulrich (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt.
- Bröckling, Ulrich (2016). *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. 6. Aufl. Frankfurt a.M.
- Duttweiler, Stefanie (2016). Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.) *Der neue Mensch*. Bonn, 27-32.

- Fenner, Dagmar (2019). Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Tübingen.
- Gräß, Wilhelm (2012). Der Römerbrief in der christlichen Verkündigung oder die paulinische Rechtfertigungslehre im modernen Lebenszusammenhang. In: Breytenbach, Cilliers (Hg.) Der Römerbrief als Vermächtnis an die Kirche. Rezeptionsgeschichten aus zwei Jahrtausenden. Neukirchen-Vluyn, 177-193.
- Hauschild, Wolf-Dieter (1984). Gnade IV. Dogmengeschichtlich (Alte Kirche bis Reformationszeit). In: Theologische Realenzyklopädie (TRE). Berlin/New York, 476-495.
- Janzen, Anna (2001). Wer hat, bekommt mehr – Lob oder Urteil? Das Gleichnis vom anvertrauten Geld in der Logienquelle. In: Zeitschrift für Theologie und Gemeinde (Band 6), 40-59.
- Jeremias, Joachim (1984). Die Gleichnisse Jesu. Göttingen.
- Köhnen, Ralph (2018). Selbstoptimierung. Eine kritische Diskursgeschichte des Tagebuchs. Frankfurt.
- Kreutzer, Ansgar (2014). Gnade für das unternehmerische Selbst. Eine theologische Kritik der überzogenen Leistungsgesellschaft. In: Stimmen der Zeit (Heft 8; August 2014), 547-557.
- Lindner, Diana (2015). Das hat niemand gesucht und gewollt – Optimierung im Gewand der Selbstverwirklichung. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 83-96.
- Löwenstein, Kathrin/Schramm, Tim (1986). Unmoralische Helden. Anstößige Gleichnisse Jesu. Göttingen.
- Maxeiner, Dirk/Miersch, Michael (2014). Selbstoptimierung ist die neue erste Bürgerpflicht. In: Die Welt, 13.03.2014, <https://www.welt.de/debatte/kolumnen/Maxeiner-und-Miersch/article125771182/Selbstoptimierung-ist-die-neue-erste-Buergerpflicht.html> (Stand: 29.01.2021).
- Münch, Christian (2007). Gewinnen oder Verlieren (Von den anvertrauten Geldern). In: Zimmermann, Ruben (Hg.) Kompendium der Gleichnisse Jesu. Gütersloh, 240-254.
- Reckwitz, Andreas (2018). Die Gesellschaft der Singularitäten. 6. Aufl. Berlin.
- Remmers, Arend (2020). Die Gnade Gottes. Abrufbar unter: <http://www.biblkommentare.de/get/cmt.249.pdf> (Stand: 30.01.2021).
- Röcke, Anja (2021). Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin.
- Roth, Michael (2011). Zum Glück. Glaube und gelingendes Leben. Gütersloh.

- Roth, Michael (2015). Selbstformung und Selbstoptimierung. Selbstkritische Überlegungen zum »Tanz« um das eigene Selbst. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*. Münster, 277-287.
- Ruckstuhl, Eugen (1984). Gnade III. Neues Testament. In: *Theologische Realenzyklopädie (TRE)*. Berlin/New York, 467-476.
- Scheller, Jörg (2019). Sollen wir Menschen uns so akzeptieren, wie wir sind? Nein, wir können uns gar nicht genug optimieren. In: *Neue Zürcher Zeitung*, 06.02.2019, <https://www.nzz.ch/feuilleton/selbstverbesserung-wer-sich-nicht-optimiert-hat-sich-aufgegeben-ld.1457304> (Stand: 24.01.2021).
- Schneider, Sebastian (1997). Gnade. In: Hainz, Josef/Sand, Alexander (Hg.) *Münchener Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament*. Düsseldorf, 176-178.
- Stangl, Wolfgang (2021). Selbstoptimierung. Abrufbar unter: <https://lexikon.stangl.eu/19425/selbstoptimierung> (Stand: 20.01.2021).
- Stark, Christoph (2016). Der neoliberale Zeitgeist als Nährboden für die digitale Vermessung. Selbstevaluation – allumfassend, 86 400 Sekunden am Tag, 365 Tage im Jahr. In: Selke, Stefan (Hg.) *Liefelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden, 287-308.
- Ulrich, Hans G. (1984). Kapitalismus. In: *Theologische Realenzyklopädie (TRE)*. Berlin/New York, 604-619.
- von Felden, Heide (2020). Selbstoptimierung als gesellschaftlicher Zwang zum Selbstzwang. In: Egger, Rudolf/von Felden, Heide (Hg.) *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Apelle und ambivalente Rezeptionen*. Wiesbaden, 3-14.
- Weber, Max (2010). Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. In: Kaesler, Dirk (Hg.) *Max Weber*. 65-276.
- Wiebicke, Jürgen (2013). *Dürfen wir so bleiben, wie wir sind? Gegen die Perfektionierung des Menschen – eine philosophische Intervention*. Köln.

