

hancement, Neuro-Enhancement und genetisches Enhancement. Wiegt Pro und Kontra ab, inspiriert zu Fragen, über die man sich die Köpfe rotreden kann. Stichwort Schönheits-OPs: Wenn mich eine hübschere Nase zu einem zufriedeneren und umgänglicheren Menschen macht – hätte die Welt dann nicht ein Recht auf diese Optimierung? Wenn man grössere Chancen bekommt, sobald man attraktiv ist, warum sollte man sich nicht optimieren? Dem Glück auf die Sprünge helfen?

Ähnliche Fragestellungen wirft das Neuro-Enhancement auf. Ist es unter bestimmten Gesichtspunkten ethisch vertretbar, einen rüden Menschen durch Pillen in einen sanften zu verwandeln? Ist es zulässig, durch Hirnimplantate müheloser zu lernen? Was ist daran verwerflich, seine Schüchternheit durch

eine Erhöhung des Serotonin- oder Dopamin-Spiegels in Selbstbewusstsein zu transformieren? Wo verläuft hier die moralische Grenze? Bei der verhaltensändernden Therapie, der Pille, dem Gedächtnis-Chip? Wenn durch emotionales Enhancement Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstbewusstsein, Kontaktfreudigkeit oder Gelassenheit optimiert werden, haben doch alle was davon. Stellen Sie sich vor, wir könnten in Zeiten der Corona- oder Überfremdungshysterie einfach auf Entspannungsmodus stellen. Staatlich verabreichtes Zen – könnte das die Lösung für einige unserer Probleme sein? Wie wäre es vielleicht mit der Optimierung unserer Empathie, mit einem Tuning unseres Umweltbewusstseins? Wie steht es um moralische Optimierung?

NUR DAS BESTE
Das 21. Jahrhundert
ist das Zeitalter der
Selbstoptimierung.

Text LEONI HOF

«How can we really milk the shit out of this?», fragt Gwyneth Paltrow zu Beginn jeder Folge. Strip, strap, stroll – und man verschluckt sich glatt an seinem Anti-Aging-Kakao ob derart rustikaler Handarbeit. Denn in Paltrows Netflix-Serie «Goop Lab» ist sonst alles subtil perfekt und selbst die zu kurierenden Psychosen ihrer Mitarbeiterinnen haben etwas Erhabenes. Die Sendung ist die zu streamende Erweiterung ihres auf 250 Millionen Dollar geschätzten Wellness-Imperiums, in dem es kurz gesagt um persönliche Optimierung auf sämtlichen Ebenen geht, obenrum, untenrum und in der Mitte sowieso. Paltrow selbst wirkt dabei, als käme sie frisch aus der Waschmaschine. Inklusiv Weichspülgang. Die weizenblonde Wellness-Päpstin bringt es auf den Punkt: Holen wir das Beste raus aus diesem Leben! Sonst hat es sich am Ende vielleicht gar nicht gelohnt? Ihr zumindest scheint geglückt, wonach wir streben. Paltrow sagt: «Für mich läuft alles auf Selbstoptimierung hinaus. Wir leben nur einmal.» Nicht nur James Bond würde dem widersprechen, nehmen wir aber mal an, es gäbe nur dieses eine Leben: Wer könnte es uns übelnehmen, dass wir dieses als beste Version unserer selbst meistern wollen? Haben wir denn überhaupt eine Wahl?

Die Basler Philosophin Dagmar Fenner hat ein kluges Buch mit dem Titel «Selbstoptimierung und Enhancement» geschrieben: Sie untersucht darin körperliches En-

**Die Möglichkeiten der
Selbstoptimierung
sind verführerisch.
Wann werden sie zum
Wahn?**

BESSER GEHTS NOCH



«Älter werden heisst auch besser werden.»

JACK NICHOLSON, Schauspieler

Beim genetischen Enhancement erinnert die Philosophin Fenner an den Film «Gattaca» (1997), in der Klasse durch genetische Intervention konstituiert wird, Eltern darüber entscheiden können, ein perfektes, genetisch verändertes Kind zu bekommen oder der Natur ihren Lauf zu lassen. Wie würden Sie entscheiden? Und was macht das mit unserem Begriff von Gerechtigkeit? Können vielleicht erst die Optimierungstechnologien Gerechtigkeit herstellen in einer Welt, in der viel vom Schicksal bestimmt wird, von den Umständen, in die man hineingeboren wurde?

Ihnen schwirrt ob so vieler Fragezeichen der Kopf? Fenner verzichtet bei ihren Ausführungen auf den emotionalen Eifer, der die Debatte ums Thema Selbstoptimierung dieser Tage prägt. Die Wissenschaftlerin konstatiert, dass Selbstoptimierung zum Kampfbegriff mutiert ist, als «problematischer Auswuchs eines kapitalistischen Effizienz- und Konkurrenzdenkens, ein Symptom des ausbeuterischen neoliberalen Wirtschaftssystems und ein Einfallstor für weitere Ökonomisierungen der Lebenswelt» gesehen werde. Statt jedoch Ritalin und Co. einfach zu verbieten, plädiert sie dafür, etwas gegen die menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen zu tun, die schlussendlich zur Selbstausbeutung führen würden. Prekäre oder befristete Arbeitsverhältnisse oder zu grosse Arbeitsbelastung durch unrealistische Leistungsanforderungen zu bekämpfen. Moralische und politische Rahmenbedingungen sollen dabei ein

biotechnisches Wettrüsten und eine ungerechte Verteilung neuer Enhancement-Technologien verhindern. Fenner plädiert für Chancengleichheit. Für Gemeinwohlorientierung statt primärem Eigeninteresse. «Dabei wäre zu bedenken, ob nicht im Zeichen einer globalen Gerechtigkeit die Entwicklungshilfe zur Bereitstellung elementarer Grundgüter für alle Menschen auf der Welt Vorrang haben sollte vor der Förderung neuer Enhancement-Technologien in Wohlfahrtsstaaten.» Und Fenner fragt auch, was eigentlich «natürlich» sei im Fall unserer Spezies, die sich seit der Steinzeit durch eine offene Entwicklung auszeichne. Wir optimieren uns schliesslich schon seit Ewigkeiten. Mit welchen Folgen, bleibt abzuwarten.

Und ob dazu Pülverchen für ein paar Jahre mehr Lebenszeit nötig sind, wie (nicht nur) im Goop Store erhältlich, sei dahingestellt. Optimiert werden kann alles und jeder, der es sich zu leisten vermag. Was wiederum die Wirtschaft fit hält. Superfood, Coachings, Personal Trainer. Wir leben im Zeitalter der Fitness, in dem der Körper bewegt und vermessen wird, produktiv ist und potent. Die CEOs unserer Tage trainieren hart und laufen Marathons als fittes, also lebensstüchtiges Vorbild für die Angestellten.

Wenn der menschliche Körper ähnlich einem Computersystem durch gezielte Eingriffe verbessert und leistungsfähiger gemacht wird, spricht man von Biohacking. Das beginnt beim Kaffee zum Wachwerden am Morgen

und hört auf beim irren Tüftler, der in seiner Garage mit Gentechnik experimentiert. Gemein ist beiden, dass genug nicht gut genug ist. Und da klopft dann auch das Herz jedes Arbeitgebers schneller. Agenturen wie die Berliner Primal State beraten Unternehmen in Sachen Mitarbeiter-tuning. Das Magazin Business Punk titelt dazu reisserisch: «Doping fürs Hirn».

Illegal ist hier jedoch tatsächlich nichts: Begonnen wird bei Primal State altmodisch mit dem Aufschreiben des Tagesziels und drei weiterer Aufgaben, es folgt eine «Clear-Mind-Meditation», was dieser Tage wirklich niemandem mehr verwegen esoterisch erscheint. Las man doch gerade erst, dass das halbe Silicon Valley nun im Kopfstand über seine Verbrechen wider die Menschlichkeit meditiert. Und tatsächlich ist der positive Effekt des handlungsarmen Sitzens bestens belegt. Warum also nicht vor dem Meeting mit dem cholischen Chef fünf Mal tief in den Bauch atmen? Selbst in Berlin wird danach gearbeitet. Zwei mal zwei Stunden «Deep Work» vormittags und nachmittags. Dabei werden sämtliche Reize von aussen ausgeblendet, man trägt Noise-Cancelling-Kopfhörer, das Handy ist im Flugmodus. Primal-State-Geschäftsführer Rafael Frenk hat dazu einen Produktivitäts-Hack entwickelt, der ihm zahlreiche Preise eintrug, die Tick-Tock-Methode: Alle Aufgaben werden auf ein Blatt Papier geschrieben, rechts daneben die dafür geschätzte Zeit. Mit einer Stoppuhr werden alle Aufgaben chronologisch abgearbeitet; man versucht die geschätzte Zeit zu unterbieten. Per spielerischem Effekt zu Effizienz, die Stoppuhr «verknappt» die Zeit und bringt das Gehirn dazu, den Fokus immer wieder auf die aktuelle Aufgabe zu lenken. Probieren Sie es mal. Das Micro-Workout zum Mittag besteht aus den Liegestützen und Kniebeugen, die den Grossvater schon geschmeidig hielten, zum Lunch gibt es Low

2016 titelte das Magazin «Business of Fashion»: «Is the New Luxury a Better You?» Vier Jahre später lässt sich das eindeutig beantworten. Statt Zigarette und Kaffee ist nun das Morgenritual nach dem Aufstehen unabdingbar geworden, Exzess ist untragbar und statt eines überdimensionalen Grills steht eine Eistonne im Garten. Begrüssenswerterweise sind es dabei nicht mehr nur die Frauen, die sich der Selbstoptimierung verschreiben. Charismatische Typen wie der Niederländer Wim Hof begeistern auch die Männer davon. Mit seiner Methode aus Atemübungen, Kältetherapie und passendem Mindset bringt er den Massen bei, ihr Immunsystem selbst zu steuern, Stressresistenz und Resilienz aufzubauen. Und wer möchte nicht wie er in Shorts den Mount Everest besteigen? Anfänger starten mit einer eisigen Dusche am Morgen. Die kalte Thermogenese soll mental fit machen, das Gute-Laune-Hormon Noradrenalin und Beta-Endorphin stimulieren, den Muskeln beim Erholen helfen, Fett verbrennen und das Immunsystem pushen. Einen Versuch ist es wert.

Tatsächlich hat die schöne neue Welt längst begonnen, sie ist den Frauenzeitschriften und Instagram entwachsen, im Mainstream angekommen, bei

Carb und am Abend wird noch mal geturnt. So weit, so nachvollziehbar. Neben der Berater-tätigkeit hat Primal State auch einen Shop, in dem es primär Nahrungsergänzungsmittel gibt, Collagen und Protein in Pulverform, Vitamintabletten, Kurkuma-Kapseln.

Die Leistungsfähigkeit von Unternehmen steigern, deren Produktivität – Frenk sieht das nach einem eigenen Burnout aber auch durchaus kritisch. In einem Interview sagt er: «Wenn ich immer in die Zukunft hetze, funktionieren alle Techniken zur Selbstoptimierung nicht, sie schaden eher. Ich hetze der besseren Version meiner selbst hinterher.» Er lebe darum nach dem «One-Day-Prinzip»: Stellen Sie sich bei jeder Ihrer Strategien zur Selbstoptimierung die Frage: Würde ich das auch tun, wenn ich heute Abend sterben würde? Alles absurd Erscheinende lassen Sie dann in Zukunft besser bleiben.

Ist es letztendlich die Angst vor dem Sterben, die uns auf dem Laufband der Selbstoptimierung antreibt? Sollen richtige Ernährung, die emsige Überwachung des Körpers, Liftings und Vorsorgeuntersuchungen dabei helfen, dem Tod von der Schippe zu springen? Ein «Geht nicht» gibts schliesslich nicht.

«Sei eine erstklassige Ausgabe deiner selbst, keine zweitklassige von jemand anderem.»

JUDY GARLAND (1922 – 1969), Schauspielerin und Sängerin

Ihnen daheim. Dabei geht es nicht mehr nur um Höschen, die schlanker machen, oder den Faltenkillerfilter sozialer Medien. Die retuschierte Wahrheit der Werbung haben wir längst durchschaut. Es geht nicht mehr ums «So tun, als ob». Jetzt ist der Körper dran, der Geist und vielleicht auch unser Nachwuchs. Das 21. Jahrhundert ist das der Selbstoptimierung. Jetzt gehts ans Eingemachte. Es genügt nicht mehr der Schein, wir wollen das perfekte Sein.

Und ist das nicht auch gut so? Wir sind so gesund wie nie, werden immer älter und das, ohne aus der Form zu geraten. Doch warum ist gut dann oft nicht gut genug? Weil wir hier Kontrolle ausüben können, die uns in der so komplizierten, so angst-einflössenden Welt da draussen entgleitet? Wo Gesellschaften plötzlich von Despoten regiert werden und Viren uns nach dem so mühsam perfektionierten Leben trachten? Oder weil wir uns als Marke sehen, die nach den Regeln der Wirtschaft funktioniert? In die wir investieren, um effizient und profitabel zu sein. Oder verbessern wir schlussendlich die Welt gleich mit, wenn wir erst mal bei uns anfangen? Übernehmen wir Verantwortung für uns selbst und lernen dabei, dass wir einen Unterschied machen können? Wo beginnt die Lust an Entwicklung und wo der Optimierungswahn? Die Grenzen zwischen beiden sind fließend. Und die Kuh wird gemolken, solange sie zu melken ist. Die Frage ist nur, von wem.