

# Titelthema

WELT AM SONNTAG | 15. MÄRZ 2015 | SEITE 17



Loslassen ist alles:  
Patricia Thielemann,  
Yogameisterin und  
Gründerin von  
„Spirit Yoga“ in  
Berlin

## Wir Selbstverbesserer

Wir haben alle Möglichkeiten, das Beste aus unserem Leben zu machen. In Beruf und Freizeit, in der Partnerschaft und Familie, bei Aussehen und Fitness. Aber mit dem Können kommt auch der Zwang, es zu schaffen. Verantwortlich für unser Glück sind nur wir selbst. Kann das gut gehen?

Von Susanne Gaschke Fotos: Gordon Welters

W

Wenn es ein Kulturphänomen gibt, das junge Menschen europä- oder sogar weltweit verbindet, dann ist es Harry Potter. Kaum jemand, der heute zwischen 20 und 35 Jahren alt ist, ist ohne Buch-, Hörbuch- oder Filmkontakt zu Joanne K. Rowlings Zauberer-Parallelwelt aufgewachsen. Die Potter-Geschichten verhandeln viele grundsätzliche Wertfragen zwischen Gut und Böse, zwischen Flüchten und Standhalten. Doch an keinem Punkt kommen sie dem globalen Zeitgeist moderner westlicher Gesellschaften so nah wie im letzten Kapitel des zweiten Bandes „Harry Potter und die Kammer des Schreckens“. Da sorgt sich der Held, ob er wohl tatsächlich in sein Schulhaus „Gryffindor“ gehöre, oder doch eher in das sinistere Haus „Slytherin“. Der weise Schulleiter Albus Dumbledore versucht ihn zu beruhigen: Harry sei nach Gryffindor gekommen, genau weil er sich gegen Slytherin entschieden habe. „Es sind unsere Entscheidungen, Harry, die zeigen, wer wir wirklich sind – viel mehr als unsere angeborenen Fähigkeiten“, sagt Dumbledore.

Dieser Satz ist ein Versprechen. Ein Versprechen, das sich auch die Autorin der Potter-Geschichten selbst gegeben haben mag, als sie, alleinerziehend, weitgehend mittellos und ohne Verlag im grauen Edinburgh an einem Kinderbuch herumschrieb, das später die Welt erobern sollte: Du bist, was du sein willst. Du bist, was du entscheidest. Du bist zu nichts bestimmt und zu nichts verdammt. Die Kehrseite dieses Versprechens ist allerdings eine Drohung: Wenn kein Gott, keine ständische Ordnung, kein soziales Milieu, kein Elternhaus und keine biologische Ausstattung dir vorschreiben können, wer du sein sollst, dann bist du allein. Allein verantwortlich für deinen Erfolg, dein Glück, dein Leben. Und eben auch verantwortlich für Misserfolg, Unglück und Scheitern.

Es wäre nun ein Leichtes, all die Nutzenmaximierer, die Mehrfachpraktikanten, die Supernetzwerker, die späten Mütter mit geplantem Kaiserschnitt-Termin, die Helikoptereltern, die Fitness-Freaks, Apple-Watch-Träger, die sich selbst elektronisch bei Schrittzahl und Kalorienverbrauch überwachen, die Botox-Spritzer (dritter Platz hinter Brustvergrößerungen und Lidstraffung), die Fernbeziehungsopfer und Nutzer von Single-Apps fürs Handy zu denunzieren, die dieser Hürdenlauf hervorbringt. Viele von ihnen übertreiben es ganz gewiss; andere sind Opfer kommerzieller Angebote, die Probleme zu lösen vorgeben, die gar nicht existieren. Aber wem nützt Häme?

Dass dieses existenzielle Gefühl des Alleinseins in der modernen Marktgesellschaft Folgen für die Seele des Einzelnen haben muss, hat der amerikanische Soziologe Richard Sennett 1998 in seinem wegweisenden Buch „Der flexible Mensch – Die Kultur des neuen Kapitalismus“ beschrieben: Er schildert, wie zum Beispiel bei IBM entlassene Beschäftigte nach Jahren der Flexibilisierungspropaganda die Schuld für ihr „Versagen“ bei sich

selbst suchten und nicht etwa, worauf man ja auch kommen könnte, beim Arbeitgeber. Die amerikanische Soziologin Arlie Hochschild befürchtet in ihrer Untersuchung „The Outsourced Self. Intimate Life in Market Times“, dass ökonomischer Erfolg immer stärker als Maßstab des individuellen Handelns herangezogen würde. Sprich: Fürsorge für andere und persönliche Beziehungen werden nur noch nach ihrer Zweckmäßigkeit beurteilt.

Man könne, schreibt auch der deutsche Soziologe Heinz Bude in seinem Buch „Gesellschaft der Angst“, heute einfach „so viel falsch machen: die falsche Grundschule, die falsche weiterführende Schule, die falsche Universität, die falsche Fachrichtung, die falschen Auslandsaufenthalte, die falschen Netzwerke, den falschen Partner und den falschen Ort wählen. (...) Das Einzelschicksal ist immer mehr Ausdruck seiner guten oder schlechten Wahlen im Lebenslauf.“

In einem eleganten Gebäude an der Berliner Friedrichstraße, zwischen Reichstag und Gendarmenmarkt, umringt von den Stores der Marken Gucci, Louis Vuitton und Hermès, findet man die Hertie School of Governance. Wer hier seinen Master of Public Policy macht, zahlt nicht nur fast 30.000 Euro für den zweijährigen Studiengang. Er hat auch ein hartes Auswahlverfahren durchlaufen und dürfte sich einigermaßen sicher sein, an der absolut richtigen Einrichtung zu studieren.

Die Räume unterscheiden sich durch neue Möbel und einen geringen Vermüllungsgrad von manch unsaniertem öffentlicher Hochschule. Auf den Toiletten mahnt ein Schild am Handtuchspender: Der durchschnittliche Hertie-Hochschüler benutzt nicht mehr als zwei Papiertücher! Der Hinweis ist Teil eines verhaltensökonomischen Versuchs.

In einem freundlichen Seminarraum diskutieren Thilo Hitz, 25, Lukas Wiese, 24, Lena Klockemann, 26, Marleen Schreier, 25, Fa-

ruk Tuncer, 24, und Kevin Müller, 26, darüber, ob und wie sie den Druck zur Selbstoptimierung empfinden, über den Heinz Bude schreibt. Oder überwiegt für sie, die alle schon ein erstes Studium abgeschlossen und den Weg an eine unbestrittene Elite-Ausbildungsstätte gefunden haben, die Freude über die Freiheiten, die die entgrenzte Gesellschaft ihnen lässt?

Auf den ersten Blick will es definitiv so scheinen. Die jungen Leute haben in den USA studiert und in Mexiko, in Argentinien und London; sie haben Praktika beim EU-Parlamentspräsidenten Martin Schulz und beim deutschen Außenminister Frank-Walter Steinmeier, bei Bertelsmann und bei der Konrad-Adenauer-Stiftung gemacht oder eine eigene NGO gegründet, die Waisenkinder in Ghana betreut. Sie alle sind auf eine von Herzen kommend höfliche Weise bemüht, nicht überheblich oder elitär zu wirken.

„Wir haben hier ein sehr kompetitives Umfeld“, sagt Kevin Müller. Auch andere benutzen diesen Ausdruck: kompetitives Umfeld. „Aber wir haben trotzdem ein sehr nettes Verhältnis zueinander“, sagt Müller: „vielleicht liegt das daran, dass viele von uns auch noch etwas anderes gemacht haben neben dem Studium. Ich zum Beispiel habe zehn Jahre lang gekellnert.“

Sie kennen den Druck, der durch große Freiheit entsteht. Klar, wer nicht das Maximum erreicht, enttäuscht Erwartungen, auch die eigenen. Generell beobachten sie solche Ängste eher im Freundeskreis. Sie selbst sind doch recht optimistisch, dass sie eine gute Arbeit finden werden. „Vielleicht nicht gleich den Traumjob“, sagt Thilo Hitz, „aber wir sind gut ausgebildet, und man kann ja darauf hinarbeiten. Die meisten anderen Absolventen, die man hier kennenlernt, haben jedenfalls einen Job gefunden.“ Auch Faruk Tuncer spricht so von „Führungsverantwortung, auf die wir ein Stück weit vorbereitet werden“, als hielte er es nicht für ausgeschlos-

sen, diese einmal zu übernehmen. Dabei scheint es hier keinem vordringlich um eine Karriere zu gehen, die in erster Linie viel Geld bringt – sie interessieren sich für internationale Beziehungen, für Institutionen der politischen Gestaltung, für öffentliche Verwaltung, für Governance eben. Sie haben viel dafür getan, in diesen Bereichen erfolgreich zu werden, und sie sind, bei aller Offenheit der Zukunft, recht zuversichtlich, dass das auch gelingen wird.

Etwas größer ist die Unsicherheit in privaten Fragen. Während eines Praktikums beim Auswärtigen Amt haben sie erlebt, dass eine Partnerschaft schon ohne Kinder unter den Bedingungen wechselnder Auslandsverwendungen nicht immer leicht sei, sagt Marleen Schreier: „Daraufhin habe ich meine Familienplanung wirklich verändert. Früher wollte ich Kinder mit Mitte oder Ende 20, so wie meine Mutter und meine Schwester. Jetzt denke ich, das geht auch noch mit Mitte 30.“

Sie sei voraussichtlich 27, wenn sie mit dem Studium fertig werde, sagt Lena Klockemann: „Da denke ich dann schon irgendwann über Familie nach, und klar kann das eine Unterbrechung der beruflichen Laufbahn bedeuten.“ An dieser Stelle schaltet sich Lukas Wiese ein: „Das würde mich aber ärgern, wenn ich so viel Zeit und Geld für eine gute Basis investiert habe, und dann kommt der Karriereknick.“

Einig ist sich die Runde, dass Partnerschaften wegen Ausbildung und Karriere viel aushalten müssen. Doch wo ein Wille sei, hoffen sie, da fände sich auch ein Weg. Günstige Flugverbindungen, digitale Kommunikation erleichterten es, räumliche Trennungen zu überstehen. Dauerhafte Fernbeziehungen sind schon eine schwierigere Sache, werden aber von der Runde nicht ausgeschlossen.

Haben sie eine Vermutung, warum es bei ihnen so vergleichsweise gut läuft, während andere sich schwerer tun in der Multiopti-

”

Du bist, was du entscheidest. Du bist zu nichts bestimmt und zu nichts verdammt



Keine Zukunftssorgen: Die Studenten der Hertie School of Governance Faruk Tuncer, Thilo Hitz, Lena Klockemann, Marleen Schreier, Kevin Müller und Lukas Wiese

ongesellschaft? Auch da sind sie sich relativ einig. Erstens: Netzwerken, was das Zeug hält. Und, wichtiger: ein tolles, unterstützendes Elternhaus; Ermutigung bei allem, was man sich vorgenommen habe.

Was die Hertie-Studierenden als wichtige individuelle Grundlage ihres Erfolgs identifizieren, hat auch soziologisch Bestand: In Deutschland hängen Bildungserfolg und Herkunft immer noch eng zusammen, die Schule gleicht hier wenig aus. Wenn meine Eltern wenig mit mir gesprochen haben, wenn sie mir wenig vorlesen und mich nicht zum Selbstlesen anregen, dann werde ich ungleich viel mehr kämpfen müssen, um in die bildungsdefinierte Mittelschicht zu gelangen; dann werde ich nicht unter zu vielen Wahlmöglichkeiten leiden, sondern darunter, dass andere wählen können, ich aber nicht.

Wenn ich es aber auf das Gymnasium geschafft habe, geht es los mit dem Hürdenlauf der Entscheidungen, der eigentlich nie mehr aufhört: welche Sprachen? Soziales Engagement schon in der Schule? Auslandsaufenthalt? Lesen oder daddeln? Wie viel Feiern verträgt die Abiturnote? Bundeswehr, Freiwilligendienst oder nichts? Welches Studium, welche Ausbildung, welches Praktikum, welcher Beruf? Welcher Partner? Kinder oder keine? Und wie kriegt man die besten Kinder der Welt hin? Schnitzel oder Grünkern? Schlank und fit, oder – nein, da gibt es keine Alternative. Welche Altersvorsorge? Kaufen oder Mieten? Power-Karriere oder Entschleunigung? Schließlich im Alter: WG, Genossenschaft oder Südafrika? Gut möglich, dass man in nicht so ferner Zukunft auch den eigenen Tod optimieren muss. Und immer, immer, immer gibt es hauptsächlich einen, der Schuld am Ergebnis hat: das unzulängliche Ich.

Die Welt wird schneller, dichter und komplizierter und die Menschen müssen darin zurechtkommen, irgendwie, und zunächst einmal individuell. Mit welcher Haltung

geht das am unschädlichsten – für den Einzelnen und für die Gesellschaft? Rat und Ideen können vielleicht am ehesten von Leuten kommen, die anderen dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Jochen Ley ist so jemand. An der Humboldt-Universität in Berlin leitet er die Studienberatung, ein Referat mit 35 Mitarbeitern. 45.000 junge Leute bewerben sich pro Wintersemester, etwa 5.000 lassen sich beraten. „Davon ist ein Viertel extrem unsicher“, sagt Ley. „Die typische Situation sieht in dem Fall so aus, dass jemand bei uns sitzt und sagt: ‚Ich möchte studieren.‘ ‚Was denn?‘, fragen wir dann, und er antwortet: ‚Weiß ich auch nicht.‘“ Weder könnten noch wollten er und seine Kollegen einem 18-Jährigen nach fünf bis sieben Minuten Kontakt eine Lebensentscheidung abnehmen, sagt Ley: „Die sind dann oft entsetzt, wenn wir nicht sagen, was richtig oder falsch ist, sondern sie nach Hause schicken, um noch einmal nachzudenken. Und manche verfallen angesichts all der Möglichkeiten wirklich in den Zustand der Schockstarre.“

Dann sei es an der Studienberatung, aufzuzeigen, was das Wesen des Studiums ausmache: Eben nicht alles vorgesetzt zu bekommen, Dinge selbst herauszufinden – und sich auch einmal zu vertun. „Falsches Fach, falscher Ort, falsche Uni – wie schlimm ist das denn am Ende?“, fragt Ley. „Jemand, der gescheitert ist, der sich geirrt und das eingesehen hat, wird festgestellt: Es passiert gar nichts Schlimmes. Am Ende kommt er wahrscheinlich besser klar, als jemand, der konsequent durchstudiert hat und dann vom Arbeitsmarkt enttäuscht wird.“

Ein falscher Studiengang ist das eine und mag dabei helfen, die eigenen Interessen klarer zu erkennen; aber wer möchte schon beim Heiraten an Fehler denken? Hier geht es doch um Glück und Ewigkeit! Auf dem Buffet Schwäne aus Eis; Blumenschmuck wie in Downton Abbey; ein Brautkleid, für

das ein Kredit nötig war, und jene ganz abgelegene romantische Kapelle in Österreich als Austragungsort – vor 100 Jahren wäre der Aufwand einer solchen Hochzeit eine fast sichere Garantie für den Bestand der Ehe gewesen, denn je üppiger damals die Feier, desto größer der soziale Druck, zusammenzubleiben. Doch das ist vorbei: Im konkreten Fall (er Architekt, sie Kinderärztin) war die Zeit bis zur Scheidung kürzer, als die Planungen gedauert hatten. All die elaboreten Gästelisten, die unglaublich liebevolle Vorbereitung des Hochzeitsmenüs mit einem befreundeten Meisterkoch, die extra bei Ladage&Oelke bestellten Strümpfe des Bräutigams – das war vielleicht alles nur ein Programm gewesen, um sich nicht damit beschäftigen zu müssen, dass die Beziehung längst ihre Richtung verloren hatte.

Intellektuell wissen wir, dass die Ehe heute nicht sicher ist. Viel weniger Menschen gehen überhaupt das Wagnis ein: Heirateten im Jahr 1950 noch 750.000 Paare, so waren es 2013 nur noch 374.000. Und von den geschlossenen Ehen werden ungefähr 36 Prozent, in Metropolen gar die Hälfte, wieder geschieden. Mit 37,2 Prozent ist der Single- der häufigste Haushaltstyp in Deutschland. Beziehungen lassen sich heute schneller und einfacher beenden als je zuvor. Ist das die Ökonomisierung, die Verzweckung des Privaten, die die Soziologin Arlie Hochschild beschreibt? Wollen immer weniger Menschen das noch neuere, noch bessere Glück verpassen, das womöglich um die Ecke wartet? Sind die wechselseitigen Ansprüche überzogen? Ist auch hier der Druck einer hoch mobilen Gesellschaft am Werk? Parallel zur realen Entwicklung bestehen allerdings Vorstellungen von romantischer Liebe, vom Blitz aus heiterem Himmel mit Ewigkeitswirkung fort, wie jeder Blick in Bestsellerlisten und Kinoprogramme zeigt. In Zeiten der äußeren Unruhe sehnen sich zudem viele

nach einer familiären Bastion, als Wehrturm gegen die feindliche Welt.

Von diesem Widerspruch profitieren Firmen wie Parship, die größte deutsche Partnervermittlung im Internet. 507.000 „Verliebte“ hat sie laut Nutzerbefragungen seit ihrer Gründung 2001 zusammengebracht. 83.000 Paare heirateten.

Parship betont in seinem werblichen Auftritt Liebe und Romantik; erfolgreich ist das Portal aber, weil dort Erkenntnisse aus der Paarforschung in Kombination mit Algorithmen am Werk sind. Aus Fragebögen, die möglichst indirekt Nähebedürfnis, Konfliktfähigkeit und kommunikative Ansprüche ermitteln, errechnet das Programm, welche Partnerprofile zusammenpassen.

„Wir gehen nach dem Prinzip vor: So viel Ähnlichkeit wie möglich, so viel Unterschied wie nötig“, sagt Parship-Sprecherin Jana Bogatz. Beim Nähe-Bedürfnis müssten Partner logischerweise ähnlich veranlagt sein. Bei der Konfliktfähigkeit sei es hingegen besser, wenn nur einer den Dickkopf habe. Aus „Partnervorschlagslisten“ mit Matchingpunkten zwischen 60 und 140 können Parship-Kunden dann auswählen, wen sie kontaktieren möchten – zwischen 30 und 55 Euro kostet das Angebot im Monat. Auf seiner Internet-Seite gibt das Unternehmen auch einfühlsame Tipps, wie man einen unerwünschten Kontakt höflich ablehnt und wie man Ablehnung erträgt, ohne sich gekränkt zu fühlen. Man kann diesen technischen Vorgang mit einigem Recht für unromantisch halten. Man kann es ablehnen, die Verantwortung für einen so wichtigen Lebensschritt jedenfalls teilweise in die Hände eines Rechenverfahrens abzugeben. Andererseits: Hat es nicht eine gewisse Rationalität, in Zeiten der erwartbaren Instabilität von Beziehungen die Chancen für ein Gelingen zu vergrößern? Dafür spricht eine Erkenntnis, die der amerikanische Psychologe Robert Epstein in „Psychology Today“ vorgestellt hat: Vergleichende Langzeitstudien zeigen, dass traditionell arrangierte indische Ehen zwar weniger glücklich beginnen als romantische westliche Ehen, dass aber nach fünf Jahren die Zufriedenheit der „Arrangierten“ die der „Romantiker“ übertrifft. Man könne also durchaus lernen, einander zu lieben, schreibt Epstein. Und: Nicht-romantische Kriterien der Partnerauswahl können offenbar zum Erfolg führen.

Auch denen, die trotz aller modernen technischen Möglichkeiten eher nach traditioneller Beziehungsanbahnung streben, empfiehlt Josef Aldenhoff, Psychiater und Buchautor, Gelassenheit, Vorsicht mit der Romantik und einen klaren Blick dafür, dass Beziehungen mit großer Wahrscheinlichkeit endlich sind: „Ein Versuchsmodell wäre, das Arbeitskonzept der ewigen Dauer über Bord zu werfen und die Liebe des anderen nicht als garantiert zu nehmen, Nie“, schreibt Aldenhoff in seinem Buch „Bin ich Psycho ... oder geht das von alleine weg?“ Und: Fehler seien ein toller Mechanismus gegen Zerbrechlichkeit – wenn man sie denn sinnvoll verarbeite. „Das funktioniert aber nur, wenn wir Fehler, unsere eigenen und vor allem die der anderen, als Chance begreifen, das System Beziehung stabiler zu machen. Uns also nicht durch Fehler enttäuschen zu lassen. Enttäuschung, der Beziehungskiller schlechthin, entsteht, wenn ich die Fehler des anderen so interpretiere, dass er meine Erwartungen nicht erfüllt, schlimmer noch, nicht erfüllen will!“

Das sind natürlich Ratschläge für die sehr reife Beziehungspersönlichkeit. Aber hier wie bei der Wahl des „richtigen“ Studienfaches, des „richtigen“ Berufs: Vielleicht bringen realistische Vor-

”  
 Immer gibt es hauptsächlich einen, der Schuld am Ergebnis hat: das unzulängliche Ich



Es geht darum, auf sich selbst zu hören: David Baumgartner, Health-Food-Unternehmer mit eigener Ladenkette

Fortsetzung auf Seite 20

Fortsetzung von Seite 19

stellungen und Fehlertoleranz die nötige Entspannung, um eine (möglichst) unverzweifelte Wahl zu treffen.

Einen passenden Partner zu finden, ist dabei ja nur Teil I der Optimierungsaufgabe. Mit fast keinem Thema können sich Paare anschließend so gut verrückt machen wie mit der Frage, ob sie Kinder haben wollen, und wenn ja, wann. Das Durchschnittsalter für das erste Kind steigt bei Männern, 35, und Frauen, 31, seit Jahren an. Bei den Akademikerinnen bleiben 40 Prozent kinderlos. Und dabei spielt eben auch die Biologie eine Rolle: Ewig lässt sich die Entscheidung nicht aufschieben. Ab etwa 35 Jahren sinkt die Qualität der weiblichen Eizellen deutlich, dann versteht sich – leider – nichts mehr von selbst.

„Und dann sitzen eine Tages die 35-Jährigen bei mir“, sagt Björn Horstkamp, Reproduktionsmediziner und Leiter von „Wunsch Kinder Berlin“, „und erzählen, dass ihre Beziehung der letzten fünf Jahre gerade zu Bruch gegangen ist. Und dass sie eigentlich mit einem neuen Mann gar nichts anzufangen brauchen, wenn sie ihm dann sofort die Schwangerschaftspistole auf die Brust setzen. Und in solchen Fällen bin ich dann durchaus für social freezing und kann ihre Ängste nachvollziehen.“

Social Freezing. Ist das Einfrieren von weiblichen Eizellen für einen günstigen Schwangerschaftszeitpunkt nun nicht der Gipfel an Optimierungswahn? Das endgültige Ende einer halbwegs natürlichen Lebensführung? Horstkamp sieht darin beileibe kein allgemeines Mittel der Familienplanung und weist auch stets auf die rein kräftemäßigen Probleme hin, die ältere Eltern erleben könnten. Aber: „Die neuen, berufstätigen Frauen, die übrigens von ihren Müttern eingebläut bekamen, sich nie von einem Ernährer abhängig zu machen, gewinnen dadurch Zeit. Kein 50-jähriger Mann, der noch eine Familie gründen möchte, hat damit das geringste Problem. Und ich habe den größten Respekt für Frauen, die nicht den Rest ihres Lebens auf dem Sofa vor dem Fernsehapparat sitzen wollen, sondern die diese Wahnsinnschance, die uns durch das Leben gegeben ist – beruflich wie privat – auch wirklich nutzen möchten.“

Komplexere Verhältnisse machten eine komplexere Planung nötig, findet der Arzt: Vielleicht verschaffe gerade die zeitliche Entzerrung den Frauen in ihren Beziehungen jene Ruhe, die sie bräuchten, damit die Familiengründung schließlich doch einfach so funktioniere. Die Entnahme der Eizellen gilt als fast vollkommen ungefährlich; ein erhöhtes Risiko für das Kind, das später im Reagenzglas gezeugt wird, besteht nicht. Etwa 2500 Euro kosten Eientnahme und medikamentöse Behandlung, etwa 100 bis 200 Euro pro Jahr die Lagerung. In Horstkamps Praxis werden die Eizellen bis zum 50. Geburtstag eingesetzt. An diese Altersgrenze halten sich bundesweit die meisten Reproduktionsmediziner. Doch auch dieses Datum ist letztlich willkürlich: Es kommt auf die Lebensweise der Frau und ihren körperlichen Zustand an. „Hätte ich vor Jahren von dieser Möglichkeit gewusst, hätte ich das sofort gemacht“, sagt eine Freundin, die ihren Kinderwunsch nach viel Kummer inzwischen mit Mitte vierzig aufgegeben hat.

Eine genetische Wunschkindoptimierung in Bezug auf Geschlecht, Intelligenz oder Aussehen, wie sie in manchen düsteren Zukunftsromanen von Aldous Huxleys „schöner neuer Welt“ bis zu Kazuo Ishiguros „Alle, was wir geben mussten“ beschworen wird, ist in Deutschland technisch weder möglich noch erlaubt. Aber es bleibt ja auch



Komplexere Verhältnisse machten eine komplexere Planung nötig; Björn Horstkamp, Reproduktionsmediziner und Leiter von „Wunsch Kinder Berlin“

so genug zu tun, wenn man glaubt, perfekt sein zu müssen. Neben der Neigung, auch die schließlich so oder so zur Welt gebrachten Kinder zu optimieren – bilingualer Kindergarten! Musikalische Früherziehung! Baby Einstein! – strebt der moderne Mensch nach gutem Aussehen, und das schließt die moderne Schwangere mit ein. Vielleicht erklärt sich der Trend aus der diffusen Ahnung, dass immer mehr Wettbewerbe auf dem Berufs- und Beziehungsmarkt ohne formale Kriterien entschieden werden, vielmehr nach Auftreten, Ausstrahlung und eben auch nach Aussehen. Rund 654.000 Menschen in Deutschland ließen nach Hochrechnungen der International Society for Aesthetic Surgery im Jahr 2013 eine Schönheitsoperation oder ästhetische Behandlung vornehmen, wobei die Patienten, denen Fett abgesaugt, Haare implantiert oder Lippen unterspritzt wurden, entgegen der gängigen Wahrnehmung nicht jünger, sondern älter werden: Bei 40 Jahren und neun Monaten lag das durchschnittliche Behandlungsalter im vergangenen Jahr. 2014 waren außerdem mehr Personen Mitglied eines Fitnessstudios, diesem Ort konzentriertester Selbstverbesserung, als Mitglied in einem Fußballverein mit Vereinheim, Pächter und Zapfanlage.

Patricia Thielemann, 46, hat viel mit leidenschaftlichen Sportlern zu tun – und mit modernen Schwangeren. In ihren drei Yoga-Zentren in Berlin, in denen es selbstverständlich auch keine Zapfanlage, sondern Yogi-Tee und frisches Obst gibt, widmen sich täglich mindestens 400 Menschen dem Yoga-Training. Das Unternehmen beschäftigt über 100 feste und freie Mitarbeiter. Die Studios sind luftig und hell, es gibt Blumenschmuck, neueste Yoga-Accessoires, Spa- und Saunaangebote. Thielemann, die selbst Mutter von zwei Kindern ist, hat sich besonders auf Schwangeren-Yoga spezialisiert. Die Yogameisterin, groß, blond,

schlank und wundervoll trainiert, lebte in Kalifornien, bevor sie vor zehn Jahren ihre deutschen Studios eröffnete.

Seither habe sich einiges verändert, sagt sie: Vor allem seien die Schwangeren, die zu ihr kämen, heute älter, fast alle Anfang vierzig. „Und dann verblüfft es mich schon, wie man als Frau das Einfachste auf der Welt erst wieder lernen muss“, sagt Thielemann: Und dass es eben nicht auf den perfekten Hechelatem oder den frühen Geburtstermin („damit ich nicht so dick werde“), sondern aufs Loslassen ankomme. Sie möge ja diese Mitte-Frauen, sagt Thielemann lächelnd, all diese Macherinnen mit Handy und Aktenmappe, Power Suit und mit so vielen Terminen! So sei sie auch selbst gewesen, sehr strukturiert, klare Ansage, manchmal auch Eisenfaust. „Ich glaube, genau das finden manche meiner Schülerinnen ja auch gut an mir.“ Aber durch die Geburt ihrer eigenen Kinder habe sie dann doch die Erfahrung gemacht, wie wichtig manche Werte seien, die sich mit den Ansätzen des Yoga absolut vertragen: loslassen können; weich werden, eine nährend Haltung einnehmen. Heute sei sie der Meinung, dass man ein Unternehmen durchaus klar und strukturiert führen könne – und dabei trotzdem zugewandt und bereit, zur Not auch Fehler zuzugeben. „Jetzt versuche ich im Schwangeren-Yoga weiterzugeben, dass es mit einem Kind nicht funktionieren wird, wenn man am Alten festhält, sondern dass man sich auf das neue Leben einlassen muss.“

Nicht nur zum Yoga-Unterricht, auch in Thielemanns überlaufene sechsmonatige Teacher-Trainings für 4800 Euro strömen viele Menschen, die eine Neuausrichtung ihres Lebens suchen: Sie hat schon Anwältinnen ausgebildet, Richterinnen, Kripo-Beamte, Bankangestellte, Bestatter. „Viele spüren, dass in den mittleren Jahren die Verantwortung zunimmt, die Lebensenergie aber nicht“, sagt sie. Eine moderne, aufgeklärte

Übersetzung des Yoga könne durchaus helfen, die Widerstandsfähigkeit zu stärken, die Reflexion über den Sinn des eigenen Tuns zu befördern und eine Position „außerhalb von Siegen oder Aufgeben“ aufzuzeigen. Also kommen gar nicht so viele Selbstoptimierer, die in Modelgröße 28 passen wollen? „Das war am Beginn des großen Yoga-Hypes vor zehn Jahren sicher eher so“, sagt Thielemann. „Heute kommen Leute, die sagen: Sonst halt ich den Tag nicht mehr durch.“

Ist das nicht nur eine andere Art von Optimierung, ist Thielemann damit nicht eine Art Reparaturbetrieb des Kapitalismus? Sie lacht. „Wenn sie Yoga-Werte wie Mitgefühl, Gewaltlosigkeit und Authentizität mit in ihren Alltag nehmen, wird das den Kapitalismus jedenfalls nicht schlechter machen.“ Samstagvormittag, Sonnenschein, sie muss los, sie arbeitet das Wochenende durch.

Auch David Baumgartner, 35, arbeitet viel. Falls er irgendwann in der Zukunft einmal eine Familie gründe, wolle er gern ein Vater sein, „der dann auch Zeit hat für die Kinder“. Der Trend, für den der Gründer der Firma Dean & David schuftet, ist die gesunde Ernährung. „München in den neunziger Jahren?“, sagt Baumgartner: „Da gab es so gut wie nichts Gesundes, groß war nur das Fleisch-und-Leberkäse-Thema.“ Dabei wollen die Deutschen unbedingt gesund essen: In den vergangenen 30 Jahren hat sich zum Beispiel die Zahl der Vegetarier vervielfacht, von 0,6 auf fast 10 Prozent der Bevölkerung. Von knapp acht Millionen Vegetariern und 900.000 Veganern in Deutschland geht der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) aus. Selbst im Discounter werden heute Bio-Produkte nachgefragt.

„Der Leistungsdruck in Deutschland nimmt gefühlt zu“, sagt Baumgartner, „und die Optik spielt dabei offenbar eine immer größere Rolle. Gerade Frauen scheinen diesen Druck besonders stark zu spüren – was ziemlich ungerecht ist.“

”

Immer mehr Wettbewerbe werden nach Auftreten, Ausstrahlung und Aussehen entschieden



sitzen. „Wenn Sie auf der Stirn stehen haben: ‚Das will ich werden‘, werden Sie es nicht.“ Deshalb: Ziele haben, nicht verbissen sein. Gut in Themen einarbeiten und vieles mit Humor nehmen. Und darauf vertrauen: Hinter jeder Tür ist noch eine nächste.

Diese Philosophie dürfte die Zustimmung von Louis Lewitan, 59, finden. Der Münchner Coach und Psychotherapeut arbeitet fast ausschließlich mit Führungskräften, mit Konzernchefs, Spitzenpolitikern, Verlagsleitern – also mit denen, die als Selbstoptimierer jede Menge Stress haben. Aber bei ihren Mitarbeitern auch jede Menge Stress verbreiten. In der Sehnsucht nach ewiger Selbstverbesserung und Perfektionierung sieht er ein spezifisch deutsches Phänomen. „Die Deutschen haben eine fehlerhafte Kultur, sie verzeihen keine Fehler“, sagt der gebürtige Franzose, der unter anderem sechs Jahre in New York gelebt hat: „Sie geben sich immer Noten, sind selten mit sich und anderen wirklich zufrieden, sie könnten immer noch besser sein – SOGAR BEIM KOCHEN!“ ruft er plötzlich, „sogar beim Kochen daheim verteilen sie Noten, sogar dabei geht es nicht um den genussvollen Einkauf auf dem Markt, nicht um Mühe in der Küche beim liebevollen Zubereiten der Speisen, sondern um die Anerkennung der Gäste!“

Hat Lewitan eine Erklärung für diesen teutonischen Optimierungswahn und die Fehlerintoleranz? Zumal viele der Trends, die für den Turbokapitalismus und die „Gesellschaft in Angst“ typisch sind, doch eigentlich aus den USA zu uns kommen? „Ich glaube, es liegt tatsächlich daran, dass die

Deutschen so gute Maschinen bauen“, sagt er: „Da geht es natürlich um Präzision. Aber soziale Konstellationen, Führung und Teamarbeit funktionieren nach anderen Regeln.“

Wie kann sich der in seinen Prägungen und seinem ganz realen Arbeitsalltag Gestresste dem Perfektionierungsdruck entziehen, wenn er nicht gleich eine Revolution anzetteln und die gesellschaftlichen Verhältnisse umstürzen will? Lewitans Antwort hat einen privaten Teil: Der hat mit Gelassenheit und Selbstwertgefühl, mit der Fähigkeit zur Abgrenzung und der Einsicht zu tun, wann für jemand höchstpersönlich genug ist. Und sie hat einen öffentlichen Teil, der durchaus als Reformmanifest für eine Gesellschaft taugt, die sich der unendlichen Vielfalt von Wahlmöglichkeiten weder verschließen kann noch verschließen will, dabei aber trotzdem das Wohl ihrer Individuen im Blick behält: Deutschland braucht eine offene Fehlerkultur, die den Einzelnen seine existenzielle Furcht überwinden lässt, bei einem Fehler erlappt zu werden. Darin sind sich erstaunlicherweise alle einig, die auf die eine oder andere Weise mit dem Optimierungsdruck zu tun haben, zum Teil auch daran verdienen: der Studienberater, die Partnervermittlung, der Paartherapeut, der Reproduktionsmediziner, die Yogameisterin, der Health-Food-Unternehmer, die Spitzenpolitikerin.

„Alle anderen könnten von meinen Fehlern profitieren, wenn ich sie nicht verstecke“, sagt Spitzencoach Lewitan. „Wir müssen irgendwie lernen, mit der Unvollkommenheit zu leben, ja sogar sie zu umarmen.“ In Deutschland müssen wir es wohl besonders gründlich lernen.

”

Deutschland braucht eine offene Fehlerkultur, die den Einzelnen seine Furcht überwinden lässt

Keine „body politics“: Julia Klöckner, CDU-Landesvorsitzende in Rheinland-Pfalz und stellvertretende CDU-Bundesvorsitzende, nahm 17 Kilo ab

Er selbst sei ein durchaus typischer Vertreter der Generation Y, sagt der Firmengründer. Dean & David hat seit Eröffnung der ersten Filiale 2007 in München auf 50 Lokale expandiert, auch in die Schweiz, nach Luxemburg und Österreich. Nach seinem Studium der Betriebswirtschaftslehre und Politik sei er „vollkommen orientierungslos“ gewesen – aber einfach nur Geld verdienen als Banker oder Berater, das wollte er nicht. Auf einer Weltreise lernte Baumgartner die Garküchen Südostasiens kennen, die Saftbars Australiens, die Salattheiken von New York und die Londoner Sandwich-Kultur – und die Idee für einen modernen, transparenten Health-Food-Laden, der mit wertvollen lokalen Zutaten arbeitet, nahm Formen an. Damit sind Renditen wie bei McDonald's nicht zu erreichen, trotz höherer Preise. „Aber wir haben frische Produkte, faire Arbeitsbedingungen. Wir machen alles mit Eigenkapital und wachsen nur aus eigenen Mitteln.“

Die Welt der unbegrenzten Wahlmöglichkeiten komme ihm selbst eher sympathisch als bedrohlich vor, sagt Baumgartner, aber er sei auch nicht der Typ für einen linearen Lebenslauf und 40 Jahre Siemens.

Nun hat er Erfolg gehabt, auch weil andere, unter dem Zwang, gut auszusehen und ohne Schuldgefühle zu essen, seine Produkte lieben. Was ist mit den weniger Erfolgreichen? „Ich sage nicht, dass mein Weg eine Anleitung für alle anderen ist“, sagt Baumgartner: „Ich kenne das Marmeladenregal-Paradox: eine Sorte ist langweilig, fünf Sorten sind super und 50 Sorten sind dann wieder zu viel, weil man sich ständig fragt, was man verpasst, wenn man sich für eine entscheidet.“ Trotzdem sei ihm die Auswahl lieber: Es gehe dann eben darum, gut auf sich selbst zu hören und ehrlich zu begreifen, was einen zufrieden mache.

Das Streben nach Gesundheit und Zufriedenheit war auch der Grund dafür, dass

eine der erfolgreichsten Frauen der CDU im vergangenen Jahr 17 Kilogramm abnahm: Julia Klöckner, 42, CDU-Landesvorsitzende in Rheinland-Pfalz, Spitzenkandidatin ihrer Partei zur nächsten Landtagswahl und stellvertretende CDU-Bundesvorsitzende mit einem irrwitzig guten Stimmresultat. Dass sofort eine öffentliche Debatte darüber einsetzte, mit welchen Diätmethoden sie ihr Ziel erreichte, nervte sie, aber dass sie sich wohler und fitter fühlt, sieht man ihr an. Viel will sie dazu nicht sagen, nur so viel: „Ich esse und trinke gern in netter Gesellschaft, da geht es mir wie vielen. Aber ich wollte jetzt einfach etwas mehr achtgeben und mich gesünder ernähren.“

Dass ihre Gewichtsabnahme etwas mit politischer Erfolgsmodellierung, mit einer Art „body politics“ zu tun habe, verneint sie. „Mag sein, dass so etwas in der Wirtschaft unter Männern eine Rolle spielt nach dem Motto: durchtrainierter Typ, kann sich quälen“, sagt Klöckner. „Aber ich glaube nicht, dass das in der Politik funktioniert. Der Einheitsstypus mit schmal geschnittenen Anzügen ist nicht automatisch erfolgreich, ersetzt schon gar keine Inhalte.“ Gefragt seien Authentizität und Glaubwürdigkeit, möglichst echte Menschen eben.

Gibt es denn einen Weg, die eigene politische Laufbahn dahingehend zu optimieren? „Man kann eine politische Karriere nicht von langer Hand auf eine bestimmte Position hin planen“, sagt Klöckner, „dann wird es nicht klappen. Sie brauchen eher die Konstitution, es möglich zu machen, wenn es so weit ist.“ Heißt: Erkennen, wenn eine Tür offen steht, und entscheiden, ob man durchgehen kann. Dafür braucht man das Rüstzeug, sagt Klöckner: „Dafür muss man hart arbeiten, viel lesen, groß denken und eine eigene Meinung haben.“ Es gehe nicht formal darum, alles abzudecken und fleißig in jeder Kugelrunde zu

ANZEIGE

# Ich werde niemals heiraten wir in der Kirche?

Das Leben ist voller Wendungen.  
 Unsere Finanzberatungs- und Versicherungslösungen passen sich an.



SwissLife  
 So fängt Zukunft an.

Interessante Informationen zu den flexiblen Versicherungsprodukten und Dienstleistungen von Swiss Life Deutschland finden Sie unter: [www.swisslife.de](http://www.swisslife.de)