

Zum Hintergrund von OptiStop® Weshalb es oft nichts zu verbessern gibt

Über alle sozialen Schichten, politischen Parteien, Religionen und Weltanschauungen hinweg scheint es in unserer westlichen Kultur einen Konsens zu geben, dass wir Menschen grundsätzlich ungenügend sind und uns deshalb stetig verbessern müssen.

Wir wachsen mit einem Selbstverständnis auf, wir seien eine Art Mängelwesen und müssten gesünder, gescheiter, fitter, schöner usw. sein als wir es tatsächlich sind.

Wohl auch deshalb gibt es Reihen von Ratgebern für alle möglichen Verbesserungsprojekte in allen möglichen Lebensbereichen. Es gibt Experten, Fernsehsendungen, Webseiten, Kolumnen, Artikel und Bücher. Es gibt sie für Haushalt und Finanzen, für Ernährung und Gesundheit, für Familie, Erziehung und Ausbildung, für Körperpflege, Kleidung und Stil, für Selbstwertgefühl und Kommunikation, für Spiritualität und Sex.

Das ist nicht nur schlecht. Die Tragik dabei ist jedoch, dass wir nie recht in Beziehung kommen mit uns selbst, solange wir uns bloss als Ausgangsmaterial für etwas Besseres betrachten. Unser Bedürfnis, uns zu verbessern, beruht auf einer tiefsitzenden Überzeugung, minderwertig zu sein. Solange wir uns so betrachten, kriegen wir kein Gefühl dafür, wer wir wirklich sind, was unsere Stärken und Schwächen sind. Wir lassen uns sozusagen im Stich, wenn wir konstant meinen, besser sein zu müssen als wir sind.

Dasselbe gilt auch für andere Menschen und für die Welt um uns herum. Solange wir bloss das sehen, was anders sein müsste, können wir auch mit anderen Menschen und mit den Dingen und Zuständen um uns herum nicht wirklich in Verbindung kommen.

Auch die Logik von Konsum funktioniert ähnlich: sie verspricht Glück durch den wiederholten Erwerb von Produkten oder Dienstleistungen und lenkt so ab von unserer Gegenwart, die nicht immer optimal ist, mit der wir aber in Verbindung sein können.

Paradoxerweise behindern unsere Verbesserungsbemühungen sogar Wachstum. Wachstum kann geschehen wenn wir da beginnen wo wir sind. Wenn wir aufhören zu stossen und zu ziehen kann etwas zur Ruhe kommen und sich entspannen. Dann kann etwas zu wachsen beginnen, möglicherweise ohne unser aktives Zutun. Unser Leben wird besser, wenn wir aufhören, uns stets Gedanken zu machen über Verbesserungen.

Sowohl wir selbst als auch die Menschen und die Welt um uns herum entsprechen selten unseren Vorstellungen. Unser Leben ist nie optimal, aber es ist wirklich, wahrhaftig und vertrauenswürdig, so wie es gerade ist. Schwierigkeiten, Leid und schliesslich Sterben und Tod sind wesentliche Bestandteile davon. Es gibt kein Heilmittel für das auf und ab unseres Lebens. Es gibt Situationen, die nicht repariert werden können, es gibt Probleme, die nicht gelöst werden können.

Wir können immer wieder in Verbindung sein mit uns und mit den Menschen und der Welt um uns herum. Wir können uns und andere mitsamt allen Problemen, Widersprüchen und Ungereimtheiten wahrnehmen und anerkennen. Wir können freundlich sein zu uns und zu anderen. Dass wir da sind ist alles andere als selbstverständlich.

Meist brauchen wir absolut keine Optimierung und schon gar keine Ratschläge dafür, wie dies zu bewerkstelligen sei. Die ganze Industrie von Ratgebern und Experten können wir meist getrost vergessen. Benutzen wir unsere eigenen Sinne, vertrauen wir unserem Hirn, unserem Herzen und unserem Bauch!

© Christoph Zihlmann, 2024

