

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 müssten. 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 alles ist nicht nur schlecht. Die Tragik dabei ist, dass wir so nie recht in Beziehung kommen mit uns selbst, geschweige denn uns wertschätzen können. Solange wir uns bloss als Ausgangsmaterial für etwas Besseres betrachten, kriegen wir kein Gefühl dafür, wer wir wirklich sind und was unsere Stärken und Schwächen sind. Wir lassen uns regelrecht im Stich, wenn wir konstant meinen, anders 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 in Verbindung kommen.

Paradoxerweise behindern unsere Verbesserungsbemühungen natürliches Wachstum. Natürliches 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 Dazutun.

In vielen Situationen unseres Lebens gibt es schlicht nichts zu verbessern. Nicht weil unser Leben immer optimal ist, aber weil es real, zuverlässig und kraftvoll ist, so wie es gerade ist. Unser Leben ist so wie es ist, die Welt ist so, wie sie ist – es kann gar nicht anders sein. Wir können da sein, wir können unser eigenes Dasein und die Menschen und die Welt um uns herum wertschätzen. Dass wir da sind ist alles andere als selbstverständlich. Wir können auch schwierige Situationen als das wahrnehmen und wertschätzen was sie sind: schwierige Situationen.

Oft brauchen wir absolut keine Optimierung und schon gar keine Ratgeber 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.

Sowohl wir selbst als auch die Menschen und die Welt um uns herum entsprechen selten unseren Vorstellungen. Menschen und Situationen zu begegnen, wie sie tatsächlich sind, bringt uns in Verbindung mit ihnen. Menschen und Situationen sind grundsätzlich vollständig. Sie haben eine selbstverständliche und unbestechliche Autorität und eine Schönheit, die sehr vieles einschliessen kann. Abgesehen davon haben wir gar keine andere Option, als in Beziehung zu sein mit uns, wie wir sind, und mit anderen Menschen und Dingen, wie sie sind.

© Christoph Zihlmann, 2024

