

Wochenkommentar 02/2024 von Matthias Zehnder

# Selbstwahl statt Selbstoptimierung: Wer will ich sein?



Bild: Adobe/Katarzyna Bialasiewicz

«Wer will ich sein und wann, wenn nicht jetzt?» – Selbstwahl in der Multioptionsgesellschaft.

**Letzte Woche habe ich hier kritisch den Trend zur Selbstoptimierung kommentiert. Einer Selbstoptimierung, die den Menschen als möglichst erfolgreiches Unternehmen und als möglichst leistungsfähige Maschine begreift und damit Leistung und Erfolg zu den beiden prägenden Werten macht. Eine solche Selbstoptimierung ist problematisch. Und sie ist hoffnungslos, weil dem Menschen in jenen Leistungsbereichen, die sich zählen und messen lassen, durch die künstliche Intelligenz gerade eine unschlagbare Konkurrenz erwächst. Diese Art der Selbstoptimierung ist also keine gute Idee. Heisst das, dass wir uns mit uns selbst abfinden müssen? Dass wir schulterzuckend unser Gegenüber im Spiegel hinnehmen und bleiben sollen, was wir sind? Nein, das heisst es nicht. Ich möchte der rein leistungsorientierten Selbstoptimierung ein anderes Konzept gegenüberstellen: die Selbstwahl. Warum wir uns wählen können und was das heisst, das sage ich Ihnen diese Woche in meinem Wochenkommentar.**

«Ich bin nicht Stiller». Das ist der erste Satz im Roman «Stiller» von Max Frisch. Es ist bis heute einer der stärksten Anfänge in der Literaturgeschichte. Im Roman verhaftet die Schweizer Grenzpolizei einen Mann, der sich als Jim Larkin White ausweist, von einem Mitreisenden aber als der lange verschollene Bildhauer Anatol Ludwig Stiller identifiziert worden ist. Der erste Teil des Romans besteht aus den Aufzeichnungen, die dieser White in der Zelle eines Zürcher Gefängnisses führt. «Stiller»

ist ein Roman über die Ich-Suche. Frisch erzählt, wie Stiller an der freien Wahl seiner Identität scheitert. Stiller bleibt Stiller, auch deshalb, weil ihm die Gesellschaft die Möglichkeit verweigert, ein anderer zu werden. Das Buch aus dem Jahr 1954 ist einer der ersten modernen Romane über die Selbstfindung.

Die zentrale Frage ist dabei nicht das kalauernde «Wer bin ich und wenn ja, wie viele?», sondern vielmehr: «Wer will ich sein und wann, wenn nicht jetzt?» Es ist die Frage des Existenzialismus. Frisch setzt seinem Roman denn auch zwei Zitate von Sören Kierkegaard voran. Das ist der dänische Philosoph, der die Existenzphilosophie begründet hat. Kierkegaard hat sich von den klassischen Sinn-Fragen der Philosophie abgewendet. Stattdessen fordert er den Einzelnen auf, für sein Leben Verantwortung zu übernehmen. Dafür steht sein wichtigstes Buch «Entweder – oder», aus dem auch Frisch zitiert. Kierkegaard schreibt darin, dass das Leben aus Gegensätzen bestehe, zwischen denen man sich entscheiden müsse. Diese Entscheidungen sind die Antworten auf die Frage «Wer will ich sein?» – es ist die Selbstwahl.

### **Die Multioptionsgesellschaft**

In den 50er-Jahren lässt Max Frisch seinen Stiller an der Aufgabe scheitern, sich selbst zu wählen. Ein Grund dafür ist die Gesellschaft, die es nicht zulässt, dass Anatol Stiller sich selbst neu definiert. Heute stehen wir diesbezüglich an einem ganz anderen Punkt. Der St. Galler Soziologe Peter Gross hat dafür schon in den 90er-Jahren den Begriff der Multioptionsgesellschaft geprägt: Jedem Einzelnen steht heute eine riesige Fülle an Wahlmöglichkeiten offen, sei das in der Ausbildung und im Beruf, beim Einkaufen und in der Freizeit oder bei der Wahl des Lebensstils und der Beziehungen. Die Fülle der Möglichkeiten ist so gross, dass die ständige Notwendigkeit, sich entscheiden und zwischen vielen Optionen wählen zu müssen, zur Überforderung werden kann. Peter Gross sagt deshalb, dass in der Multioptionsgesellschaft die Fähigkeit, sich zu entscheiden und zu wählen, zur zentralen Kompetenz wird.

Max Frisch hat das Thema Selbstwahl immer wieder aufgegriffen. 1967 hat er es im Theaterstück «Biografie: Ein Spiel» verarbeitet. Auf der Bühne erhält der Verhaltensforscher Hannes Kürmann die Gelegenheit, an Schlüsselpunkte seines Lebens zurückzukehren und sich im Wissen um die Zukunft anders zu verhalten und anders zu entscheiden. Er soll so die Möglichkeit erhalten, seine Biografie zu verändern und ein anderes Ich zu wählen. Doch wie sich Kürmann auch verhält, es schaut letztlich immer dasselbe Leben heraus. Die Biografie erweist sich, mindestens im Rückblick des todkranken Kürmann, als nicht veränderbar.

### **Selbstwahl als Selbsterfindung.**

Das Stück stellt spielerisch eine Frage, die uns bis heute beschäftigt: Haben wir vielleicht gar keine Wahl? Bestimmen unsere Gene, unsere Herkunft und das Elternhaus schon so sehr unsere Identität, dass wir später allenfalls noch zwischen Pepsi und Cola wählen können, aber nicht mehr uns selbst? Max Frisch hat sich weiter mit der Frage der Möglichkeit einer Selbstwahl beschäftigt. In «Mein Name sei Gantenbein» erzählt er die Geschichte eines Mannes, der sich neu erfindet. Der Mann probiert Geschichten an wie Kleider. Frisch schreibt, jedes Ich sei bloss eine Rolle. Jeder Mensch erfinde sich jene Geschichte, die er für sein Leben halte. Das ist Selbstwahl als Selbsterfindung.

Das sind im wesentlichen die vier Möglichkeiten, die Max Frisch übrigens alle in Romanen und Theaterstücken durchgespielt hat:

- 1) Die Vorbestimmtheit: Wir haben keine Wahl. Gene, Herkunft und Umfeld bestimmen uns.
- 2) Selbstoptimierung: Wir sind zwar bestimmt, haben aber Potenzial. Wie ein Unternehmen oder eine Maschine müssen wir das Potenzial durch Selbstoptimierung ausschöpfen.
- 3) Selbstwahl: Wir haben Möglichkeiten. Wir können, ja müssen zwischen immer mehr Optionen auswählen und uns entscheiden.
- 4) Selbsterfindung: Alles ist möglich. Die Devise lautet: Erfinde Dich selbst!

### **Der Batman-Effekt**

Zufällig bin ich diese Woche auf den Batman-Effekt gestossen. Die amerikanischen Psychologinnen Rachel White und Emily Prager von der University of Pennsylvania haben in einer Studie nachgewiesen, dass Kinder wesentlich mehr Ausdauer beim Erledigen einer unangenehmen, langweiligen Aufgabe haben, wenn sie ein Batman-Kostüm tragen. Der Effekt ist durch Studien mit Erwachsenen bestätigt: Wir haben alle mehr Selbstkontrolle und Ausdauer, wenn wir eine Rolle einnehmen. Psychologen sprechen dabei von Selbstdistanzierung: Wir alle haben eine bessere Selbstkontrolle, wenn wir unser Verhalten quasi von aussen reflektieren. Das heisst mit anderen Worten: Wir haben durchaus eine Wahl. Wir haben allermindestens die Wahl, welche Rolle wir spielen wollen.

Jetzt sagen Sie vielleicht: Halt, Stopp. Das mag vielleicht für das Aufräumen des Zimmers gelten. Aber doch nicht für Gefühle: Ob wir fröhlich sind oder niedergeschlagen, wütend oder ängstlich, etwas anziehend oder abstossend finden, darauf haben wir doch keinen Einfluss. Das sind Gefühle. Und Gefühle können nur unmittelbar und echt sein. Oder?

### **Wie wir Gefühle konstruieren**

Lisa Feldman Barrett ist anderer Meinung. Sie ist Psychologieprofessorin an der Northeastern University in Boston. In ihrem Buch «How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain» zeigt sie, dass Gefühle lediglich Konstrukte sind. Unser Gehirn wird konstant mit Sinneseindrücken bombardiert. Nase, Ohren, Augen und die Haut melden sich ständig mit Informationen, die das Gehirn filtern, interpretieren und zu einem Bild zusammenbauen muss. Dafür nutzt es Erfahrungen aus der Vergangenheit und erstellt daraus eine Hypothese. Basierend darauf interpretiert es die Sinneseindrücke. Das Gehirn konstruiert sich die Welt basierend auf dem, was Augen, Ohren und Nase melden. Das kann so weit gehen, dass man auf der Zunge einen Apfel schmeckt, wenn man jemanden in einen Apfel beißen sieht. So weit, so bekannt.

Lisa Feldman Barrett argumentiert nun, dass diese Art der Konstruktion nicht nur für Sinneseindrücke gilt, die von aussen an uns herangetragen werden, sondern auch für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Gefühle wie Ärger, Wut oder Sympathie sind nichts anderes als Interpretationen körperlicher Signale durch das Gehirn. Wir konstruieren also ein Gefühl, indem das Gehirn einen bestimmten Sinn in eine körperliche Reaktion interpretiert. Das heisst, dass Gefühle keine unmittelbaren Reaktionen sind. Deshalb sind wir unseren Gefühlen auch nicht ausgeliefert.

### **Wir können wählen, was wir fühlen**

Mindestens bis zu einem bestimmten Grad können wir also selbst wählen, was wir fühlen und wie wir uns fühlen. Ich rede nicht von Extremsituationen wie der Angst von Menschen im Krieg oder der tiefen Trauer nach einem Verlust und ich rede nicht von psychisch kranken Menschen. Ich meine Sie und mich und unsere alltäglichen Gefühle, also zum Beispiel das, was wir als «Laune» bezeichnen. Ob wir eine gute oder eine schlechte Laune haben, ist uns nicht unveränderbar vorgegeben. Wir können unsere Laune durchaus wählen. Diese Art der Selbstwahl hat Max Frisch wohl nicht gemeint in seinen Büchern. Ihm ging es um die existenzielle Selbstwahl.

Aber nehmen Sie die gute Laune deswegen nicht auf die leichte Schulter. Die Laune hat einen starken Einfluss auf die kognitive Verarbeitung, also auf Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfindung. Eine positive Stimmung kann zum Beispiel die Kreativität fördern. Zudem beeinflusst die Laune auch die Menschen um einen herum. Lisa Feldman Barrett schreibt in ihrem Buch, dass Körper und Geist miteinander verbunden seien. Und zwar in beide Richtungen: Das Gehirn interpretiert die Signale des Körpers und macht Gefühle daraus – und umgekehrt.

### **Wer will ich sein und wann, wenn nicht jetzt?**

Damit schliesst sich der Bogen zu den Selbstoptimierungsratgebern: Der britische Arzt und YouTuber Ali Abdaal hat gerade ein Buch veröffentlicht, das «Feel Good Productivity» heisst. Er belegt darin mit vielen Studien, dass wir uns nicht nur besser fühlen, wenn wir guter Stimmung sind, sondern dass wir auch leistungsfähiger und gesünder sind und andere damit anstecken. Sein Buch ist ein Ratgeber: Er zeigt mit vielen konkreten Tipps, wie man dank positiver Gefühle zu mehr Energie kommt, deshalb produktiver wird und sich darum besser fühlt. Das ist dann sozusagen ein Engelskreis.

Das ist es, wofür der Batman-Effekt im Kleinen steht: Wir haben es in der Hand, uns selbst zu wählen. Wollen wir grummelig und nörgelig sein oder wollen wir in die Rolle von Batman schlüpfen und anpacken – auch wenn es nur die Ordnung im eigenen Zimmer ist? Wollen wir uns beklagen und hadern mit unserem Schicksal oder der Welt mit Freundlichkeit begegnen und etwas gute Laune verbreiten? Ich bin sicher, die Frage ist nicht: «Wer bin ich und wenn ja, wie viele?», sondern: «Wer will ich sein und wann, wenn nicht jetzt?» Ich habe mich für «Feel Good»-Freundlichkeit entschieden. Und Sie?

Basel, 12. Januar 2024, Matthias Zehnder [mz@matthiaszehnder.ch](mailto:mz@matthiaszehnder.ch)

PS: Nicht vergessen – [Wochenkommentar abonnieren](#). Dann erhalten Sie jeden Freitag meinen Newsletter mit dem Hinweis auf den neuen Kommentar, einen Sachbuchtipps, einen Tipp für einen guten Roman und das aktuelle Fragebogeninterview. Einfach [hier klicken](#). Und wenn Sie den Wochenkommentar unterstützen möchten, finden Sie [hier](#) die entsprechenden Möglichkeiten – digital und analog.

## Quellen

Abdaal, Ali (2023): *Feel-Good Productivity*. London: Random House.

Barrett, Lisa Feldman (2017): *How Emotions Are Made*. Hampshire: Pan Macmillan.

Frisch, Max (1954): *Stiller*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. [; 12.1.2024].

Frisch, Max (1975): *Mein Name sei Gantenbein*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Frisch, Max (1985): *Biografie. Ein Spiel*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Gross, Peter (1994): *Die Multioptionengesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

White, Rachel E.; Prager, Emily O.; Schaefer, Catherine; Kross, Ethan; Duckworth, Angela L. und Carlson, Stephanie M. (2017): *The “Batman Effect”: Improving Perseverance in Young Children*. In: *Child Development* 88/5. S. 1563–1571. doi:[10.1111/cdev.12695](https://doi.org/10.1111/cdev.12695). [[10.1111/cdev.12695](https://doi.org/10.1111/cdev.12695); 11.1.2024].

Zehnder, Matthias (2019): *Die digitale Kränkung. Über die Ersetzbarkeit des Menschen*. Zürich: NZZ Libro.

Werden Sie jetzt **Unterstützerin, Unterstützer** des Wochenkommentars!

Hier können Sie mit allen digitalen Zahlungsmitteln spenden oder sich bequem zu Hause einen Einzahlungsschein ausdrucken:

<https://www.matthiaszehnder.ch/unterstuetzen/>