

## Optimal

12.500 – Das ist eine Zahl, die über fast allen meinen Tagen steht.

12.500 – das sind 2.500 mehr als von vielen als Optimum angesehen wird.

12.500 – ist die Zahl der Schritte, die ich mir vorgenommen habe, jeden Tag zu gehen.

Ich gebe es zu. Bis zu einem bestimmten Punkt bin ich dem Selbstoptimierungswahn verfallen. Nicht zu extrem, aber ein wenig. Mein kleiner Helfer am linken Handgelenk erinnert mich dauernd dran: Puls, Schritte, Trainingszeit, verbrannte Kalorien, ...

Entziehen? Fehlanzeige.

Aber auch, wenn Sie keine Smartwatch haben, die Ihnen durchgängig Ihre Vitaldaten zeigt, merken Sie vielleicht, dass an allen Ecken und Enden ein Optimum propagiert wird. „Ernähren Sie sich gesund genug?“, „Wie steht's mit der Bewegung?“ oder „Heute schon den Verstand trainiert?“ Solche oder ähnliche Fragen begegnen uns täglich. Eigentlich gute Fragen, aber egal ob in Radio, TV oder Social Media, direkt oder indirekt wird suggeriert: „Du bist nicht genug, nicht optimal. Kannst du nicht schöner, reicher oder ... einfach besser sein?“

Ist das gut für unsere (mentale) Gesundheit? Nein. Natürlich nicht. Dauernd vermittelt zu bekommen, dass man einfach nicht ausreicht, macht uns kaputt und viele Menschen leiden unter den Folgen unserer Optimierungsgesellschaft. Selbst aus dem Gegenpol, der Selbstfürsorge, wird fast ein Leistungssport gemacht.

Ein Gegenangebot ohne Leistungseinforderung bietet und Menschen Gott an (auch wenn manch einer vlt. andere Assoziationen hat). An erster Stelle des Christentums steht nämlich nicht: „Mach das! Tu das! Mach mehr!“ An erster Stelle steht: „Du bist geliebt, angenommen und Teil der Gemeinschaft.“ Auch ich vergesse das manchmal, aber dann schaue ich mir eine Bronze an, die ich vor vielen Jahren geschenkt bekommen habe. Darauf steht ein Zitat des verstorbenen Papstes Benedikt. Es heißt: „Habt keine Angst Jesus nimmt euch nichts, Jesus gibt euch alles.“

Gemeindereferent Felix Hoffmann  
Katholische Pfarrei St. Klara, Delitzsch