

Kirche in WDR 2 | 02.04.2024 05:55 Uhr | Knut Dahl-Ruddies

## Selbstoptimierungsquatsch

Auf eine einfache Frage auch ganz einfach zu antworten, das fällt mir mitunter gar nicht mehr so leicht. Ich meine mich vergewissern zu müssen, ob das, was mir spontan einfällt auch wirklich richtig ist.

Ein Beispiel: Auf die Frage: "Guten Morgen, wie hast du geschlafen?", habe ich früher geantwortet, "danke gut", oder "nicht so doll; hab lange wach gelegen."

Heute sage ich: "Ich denke gut, aber mal sehen, was die Uhr sagt."

Seit zwei Jahren führen meine Sport Uhr und ich nämlich eine enge Beziehung. Am Anfang bin ich mir unsicher gewesen, ob es auch eine gute Beziehung wird. Schließlich bin ich lange genug, auch ohne meine Sport Uhr ganz gut klargekommen. Auch als ich für den jährlichen Marathon trainiert habe. Heute sagt die Uhr mir auf Knopfdruck, dass es noch ein weiter Weg ist, bis ich für so einen langen Lauf (wieder) fit genug bin. Und sie sagt mir eben auch: "Schlafqualität ausgezeichnet, viel Tiefschlaf", oder "Schlafqualität schlecht, heute nur lockeres Training und Erholung."

"Jetzt machst du auch noch mit bei dem neumodischen Selbstoptimierungsquatsch", sagt mein Trainingspartner bei unserer wöchentlichen Runde im Wald, "hätte ich von dir nicht gedacht! Und was machst Du, wenn die Uhr behauptet, du hast schlecht geschlafen, aber du fühlst dich eigentlich gut. Wer hat dann recht?", fragt er und schaut abschätzig auf mein Handgelenk.

"Verrückt werden", sage ich scherzhaft und mich daran erinnern, dass ich mehr bin als eine Maschine. Lebendigkeit ist eben mehr als man zählen, messen und wiegen kann. Und erst recht, als man an einer Uhr ablesen kann. Wo Leben ist, da wird aufgebaut, abgebaut; es wird optimiert und entsorgt, interveniert und repariert. Diesen Rhythmus kann man schon in menschlichen Zellen beobachten und erst recht darüber hinaus: Dann nämlich, wenn es um die Beziehung zu mir selbst und erst recht, wenn es um andere Menschen geht.

Auch die Erzählungen der Bibel sind voll von Erfahrungen dieser Lebendigkeit. Allen voran die Ostergeschichten. Als Dreh- und Angelpunkt des christlichen Glaubens erzählen sie von Zerstörung und Überschreitung; von Rastlosigkeit und Suche im Leben. Sie erinnern daran, dass nichts Geschaffenes endgültig, unveränderlich und widerspruchlos ist.

Bezeichnender Weise gipfelt die Ostererzählung des Lukas in einer Frage:  
"Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?" (Lk 24,5). Und die einfache Antwort ist: "Er ist nicht hier, er ist auferstanden." (Lk 24,6)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius