

Über Digitalisierung und Selbstoptimierung im Zeichen einer Depression von Lara Benninghoff

Im Laufe meines Lebens habe ich mitbekommen, wie aus der Polaroidkamera meiner Großmutter eine digitale Kamera wurde, habe selbst noch Filme zum Entwickeln weggebracht und Fotos vom Smartphone über den Laptop auf ein Speichermedium für digitale Daten gezogen. Ich sah, wie sich das Buch mit Seiten zum Blättern in ein handliches Gerät verwandelte, das die Seiten via Touchscreen wechselte. Selbst der Bericht, den ich hier verfasse, ist ein Zeuge dafür. Getippt, statt per Hand mit Tinte verfasst. Wir machen es uns bequem mit diesen digitalen Varianten. Und nein, das ist nicht immer verwerflich, wenn man mich fragt.

Doch die Frage, die sich mir stellt, ist: Was passiert mit uns als Menschen? Es scheint fast so, als müssten wir uns selbst digitalisieren. Das Schlagwort hier lautet: Selbstoptimierung. Eine Idee, die u.a. durch die sozialen Medien in die Welt hinausposaunt wird. Höher, schneller, weiter. Das am besten sofort. Vergiss nicht, dass du gut aussehen, perfekte Beziehungen führen und Mitarbeiter des Monats sein musst! Und sei versichert: die digitale Welt erinnert dich daran!

Für meine Depressionen ist die Selbstoptimierung ein gefundenes Fressen: Überforderung und Selbstzweifel sind ein großes Thema in meiner Welt. Denn öffne ich heute meine Social Media Apps, um mir die Zeit zu vertreiben, oder, um neue Anregungen für ein angenehmes Leben mit Depression zu erfahren oder um Kontakt zu halten, erhalte ich konsequent und ungefragt Tipps und Anregungen, wie ich mein Leben am heutigen Tag verbessern soll. Hier eine Werbung für eine Fitness-App, ein Coach, der in einer YouTube Werbung über sein Erfolgsprogramm redet, da eine Werbung für ein Produkt, das zur Entspannung beitragen soll. Am Ende bin ich vor allem eins: unentspannt. Im Härtefall bekomme ich Schnappatmung, weil das Überangebot der Veränderungen mich erschlägt und mein Ich unter sich vergräbt.

An Tagen, an denen die Depression das Steuer übernimmt, sitze ich geknickt vor dem Smartphone und möchte mich am liebsten gleich aufgeben, weil ich niemals gut genug für diese Welt sein kann. An manchen Tagen schaffe ich es kaum, mir etwas zu essen zu kochen, weil die Energie fehlt. Es ergibt keinen Sinn, etwas für mich zu tun. Ich fühle mich unnützlich und von der Gesellschaft ausgegrenzt. Winzig klein. Unbedeutend. Erschlagen von dem Druck, dem ich nicht standhalten kann. Aus höher, schneller, weiter wird dann tiefer, langsam, rückwärts. Und es wirft viele Fragen auf, auf die ich zum Zeitpunkt des Textes nur teilweise Antworten habe. Wofür stehe ich? Wer bin ich, wenn ich nicht voll schlank, reich, erfolgreich im Job und psychisch und körperlich gesund bin? Bin ich dann überhaupt noch ein Mensch? Weil ich mit Depressionen und anderen körperlichen Beschwerden kämpfe?

Wie viele Ratgeber muss ich noch lesen, um endlich da anzukommen, wo offenbar jeder von uns hin muss, wie diverse Instanzen und Medien suggerieren? Und wenn ich da bin... bin ich dann noch ich selbst?

Es ist leicht, sich selbst im Zuge der Angebote zu verlieren. Und gleichzeitig die Optionen, die die Digitalisierung durch Angebote wie z.B. Apps, als kleine Hilfestellung zu verstehen. An guten Tagen kann ich selektieren. Dass ich mir aussuchen kann, welches Angebot ich neben therapeutischen Hilfestellungen annehmen möchte und, dass ich nichts von alledem muss, was mir unterkommt. Das ist okay. Denn ich möchte mich verändern. Ich sage bewusst nicht, verbessern, denn es könnte mir auch schlimmer gehen. Selbstoptimierung ist anstrengend und für mein Empfinden auch unmenschlich. Ja, ich möchte ein Leben führen, dass sich für mich gut anfühlt. Doch das ist genau der Punkt. FÜR MICH. Meine Vorstellung vom Leben passt vielleicht nicht in das System, das sich an der Stelle in der Gesellschaft geschaffen hat. Ich kann und ich möchte nicht mehr mithalten müssen. Ich wünsche mir viel eher, dass gegenseitiger Respekt und Rücksichtnahme statt Leistungsdruck wieder in Mode kommt.

Ich möchte die Dinge in meinem Leben bewusst und gerne tun. Ich möchte im Job die Zeit für Dinge haben, die ich brauche, um einen guten Job zu machen. Ich möchte mir nicht mehr sagen lassen müssen, dass ich auf der Arbeit zu passiv sei, wenn ich in einer depressiven Phase stecke und es für mich schon ein Erfolg ist, morgens aufzustehen und den Arbeitstag anzutreten, obwohl ich Angst vor dem Druck im Alltag habe. Ich möchte an der Stelle frei vom Druck durch Selbstoptimierung sein, wenn ich in meinem Kopf schon so oft gefangen bin. Und genau darauf arbeite ich hin.