

Selbstoptimierung

Johannes 3,22–30

²² Darauf ging Jesus mit seinen Jüngern nach Judäa. Dort hielt er sich mit ihnen auf und taufte. ²³ Aber auch Johannes taufte damals, und zwar in Änon bei Salim, weil dort viel Wasser war; und die Leute kamen und ließen sich taufen. ²⁴ Johannes war nämlich noch nicht ins Gefängnis geworfen worden. ²⁵ Da kam es zwischen den Jüngern des Johannes und einem Juden zum Streit über die Frage der Reinigung. ²⁶ Sie gingen zu Johannes und sagten zu ihm: Rabbi, der Mann, der auf der anderen Seite des Jordan bei dir war und für den du Zeugnis abgelegt hast, der tauft jetzt, und alle laufen zu ihm. ²⁷ Johannes antwortete: Kein Mensch kann sich etwas nehmen, wenn es ihm nicht vom Himmel gegeben ist. ²⁸ Ihr selbst könnt mir bezeugen, dass ich gesagt habe: Ich bin nicht der Messias, sondern nur ein Gesandter, der ihm vorausgeht. ²⁹ Wer die Braut hat, ist der Bräutigam; der Freund des Bräutigams aber, der dabeisteht und ihn hört, freut sich über die Stimme des Bräutigams. Diese Freude ist nun für mich Wirklichkeit geworden. ³⁰ Er muss wachsen, ich aber muss kleiner werden.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Das Johannesevangelium

bezieht sich – so der zunehmende Konsens der neutestamentlichen Forschung – auf die synoptischen Evangelien. Der anonym bleibende Evangelist will seiner Gemeinde anhand dieser und anderer ihm vorliegender Überlieferungen die Bedeutung Jesu Christi in theologischer Tiefe erschließen. Die Brennpunkte seines Evangeliums geben zu erkennen, dass diese Glaubensvergewisserung notwendig geworden war: Angefochten durch die selbstbewusst auftretenden Gemeinden, die Johannes dem Täufer folgten, hatte die johanneische Gemeinde sich zugleich gegen die nicht an Jesus glaubende jüdische Synagoge (*die Juden*) zu profilieren.

Als Abfassungsort und damit Sitz der johanneischen Gemeinde kommt am ehesten Ephesus in Frage, weil die altkirchliche Tradition einheitlich dorthin verweist. Denkbar wären auch Nordpalästina, Syrien oder Kleinasien. Die Entstehungszeit liegt zwischen 90 und 120 n. Chr.

In Kapitel 3

beginnen die ausführlichen Reflexionen über Jesus: Das Nikodemusgespräch in Joh 3,1–12 endet wie unsere Perikope in einem längeren Monolog über Jesu Sendung und seine Annahme durch die Menschen (Joh 3,13–21.31–36). Beide Redeteile dürften deshalb ursprünglich zusammengehört haben. In sie eingebettet, bekommt das Zeugnis, das Johannes der Täufer für Jesus ablegt (Joh 3,27–30), ein eigenes Gewicht, denn hier klärt der Mensch, auf den sich die Täufergemeinden zur Zeit des Evangelisten berufen, sein Verhältnis zu Jesus.

Vers 22 nimmt durch „darauf“ Bezug auf das Passahfest, an dem Jesus zuvor war. Die Notiz, dass Jesus taufte, wird in Joh 4,22 korrigiert: Nur seine Jünger taufte. Nach heutigem Stand der Forschung ist es historisch nicht unwahrscheinlich, dass Jesus, seinem Lehrer Johannes folgend, selber taufte. Die Taufe hatte wohl den Sinn der Buße und der Aufnahme in die Gemeinschaft der Jüngerinnen und Jünger.

Vers 23 liefert einen Grund für die sich heute festigende Annahme, dass Jesus sich spirituell aus

der Schule des Johannes herauslöste. Er wirkte nach einer gemeinsamen Phase eine Zeit lang parallel zu ihm, nachdem er seine eigene Botschaft der unmittelbaren Nähe Gottes gefunden hatte. Die Botschaft wird hier allerdings noch nicht geschildert.

Vers 24 erläutert für Kenner der synoptischen Evangelien, dass all das Berichtete noch vor der Gefangennahme des Johannes spielt.

In den **Versen 25–26** informiert ein nicht näher bestimmter „Jude“ die Johannesjünger über den Erfolg Jesu. Wahrscheinlich zettelte er mit der „Frage der Reinigung“ einen Streit darüber an, ob eher die Taufe des Johannes oder die Jesu Heilswert habe, also wirklich Sünden tilge. Der Vergleich erzürnt die Johannesjünger, die sich an ihren Meister wenden, dabei aber daran erinnern, dass Johannes Zeuge Jesu ist (vgl. Joh 1,29–36). Historischer Hintergrund der Szene ist die oben erwähnte Konkurrenzsituation zwischen christlicher Gemeinde und Täufer-Gemeinde.

Vers 27 stellt das großmütige Bekenntnis des Täufers heraus. Im Gegensatz zu seinen Jüngern sieht er, dass Jesus von Gott die Macht verliehen bekommen hat, Menschen an sich zu ziehen (vgl. Joh 6,37 u.ö.).

Vers 28 zeigt Johannes in seiner Integrität: Er weiß, was er für seine Person erwarten kann und worauf sich sein Erfolg ausrichtet. Nicht die Sicherung eigener Ehre, sondern der Hinweis auf den kommenden Messias (vgl. Mal 3,1) ist seine Aufgabe.

Vers 29 ist ein semitisches Bild: Der Freund des Bräutigams führt diesem die Braut zu und freut sich in der Nacht, wenn er – vor dem Brautgemach wartend – den Jubelruf des Freundes hört, der die Braut als Jungfrau erkennt. Schon in der Urkirche wurde der Bräutigam mit dem Messias Jesus, die Braut mit der Kirche gleichgesetzt und die Rolle des Johannes dadurch mitbestimmt.

Vers 30 meint mit „wachsen“ und „kleiner werden“ den Einfluss der Wirkenden und stellt Johannes als demütigen Propheten dar, der darum weiß, dass seine Person letztlich bei Gott aufgehoben ist.



© Gerhard Veer 2009/Institut für Religionspädagogik Freiburg

Grasbüschel mitten im Tat-ton-Wasserfall in der Provinz Chaiaphum in Thailand. Kein ungewohnter Anblick auch für deutsche Augen – doch ist uns bewusst, wie widrig die Umstände für das Wachstum des Grases eigentlich sind? Dennoch wächst es einfach empor – weil die Wurzeln tief genug reichen, um für seine Lebenszeit den wechselnden Wasserständen zu trotzen.

Er ist 27 Jahre alt, Programmierer und Doktorand der Psychologie. Er heißt Brian Fabian Crain. Er gehört zu den *Selbstoptimierern*, er möchte das Maximum aus sich herausholen. Ihm helfen dabei Körpersensoren, Laptop-Programme, Smartphone-Apps.

Wenn Crain sich z.B. bewegt, zählt ein kleiner Stick am Bund seiner Jeans jeden Schritt. Zwischen 8.000 und 18.000 Schritten liegt sein tägliches Soll – ca. 14 Kilometer. Wenn er am Schreibtisch sitzt, zeigt ein Programm seine Produktivität an. Jede halbe Stunde notiert er, was er gemacht hat, bewertet seine Effizienz. Auch die Freizeit bleibt nicht unkontrolliert: Über einen Internetdienst lässt er aufzeichnen, wie oft er fastet, ein Buch liest usw. Wenn er ins Bett geht, legt er sich ein Stirnband um, das seine Gehirnaktivität misst und die Daten auf sein Handy sendet. Am Morgen kann er dann sein Schlafmuster betrachten: 73 Minuten Traumphase, 120 Minuten Tief- und 156 Minuten Leichtschlaf, fünf Mal aufgewacht. „Das alles hilft mir in meinem Leben extrem“, sagt Brian, der Selbstvermesser. „Wenn ich sehe, dass ich meine Ziele erreiche, macht mich das glücklich. Früher hatte ich immer ein gewisses Schuldgefühl, weil ich dachte, ich arbeite nicht genug oder verschwende meine Zeit. Und jetzt, da es messbar ist, kann ich mich endlich kontrollieren.“¹

Die Idee ist nicht neu; schon Goethe zeichnete über 35 Jahre lang in seinen Tagebüchern penibel alles Mögliche auf: den Fortschritt seiner Werke, Besuche, Gespräche, Spazierwege usw. Neu ist aber die Möglichkeit, sich mithilfe der modernen Technik permanent die Solleistung abzurufen, alle Tätigkeiten zu quantifizieren, in Leistungskurven zu veranschaulichen – und sich mit anderen zu vergleichen. Das digitale Tagebuch *Daytum* zeichnet so alle messbaren Aktivitäten eines ganzen Jahres auf. Ein anderes Programm zeigt laufend an, wie viel und wofür man Geld ausgibt – und ob das mehr oder

weniger ist als bei anderen Menschen vergleichbaren Einkommens.

Das meines Erachtens eigentlich Interessante daran ist: All diese Daten, das quantitative Registrieren der eigenen Tätigkeiten, das *Optimieren*, *Effizientmachen*, das *Perfektionieren* des schwachen Menschen mithilfe digitaler Totalkontrolle lässt ja unbeantwortet, *worin* denn das menschliche *Optimum* besteht: in mehr Muskelmasse bei weniger Kalorienaufnahme? In möglichst vielen Gesprächen mit möglichst vielen Menschen an möglichst vielen Orten in möglichst wenig Zeit? Über die *Qualität* von Gesprächen ist ja mit deren Häufigkeit noch nichts gesagt. Die Sinnhaftigkeit einer Geldausgabe ist nicht von deren Höhe abhängig; jeden Monat ein Buch zu lesen, macht noch keineswegs gebildeter – schließlich kommt es auf das Buch an und auf das Nachdenken über das Gelesene.

Also: *wofür* das alles?

Es scheint wieder einmal um den Tanz ums *Ich* zu gehen, das optimal geformt werden soll – um allerdings in die jeweilige Normanforderung wirtschaftlicher oder gesellschaftlicher Leitbilder zu passen.

Je mehr *Ich* im Sinne der *Selbstoptimierung*, desto weniger *Ich* im Sinne unverfügbarer Originalität. Je mehr das *Ich* als quantifizierbares öffentlich wird, desto begehrtlicher wird paradoxer- wie konsequenterweise der Zugriff derer, die gerade nicht *mich* als Individuum meinen, sondern meine Daten, die sie für ihre Zwecke gebrauchen wollen. Der irrationale Glaube an die Zahl als Bedeutungseinheit macht blind für die Frage nach dem Wesentlichen des Menschen.

Das Gegenmodell zum Menschen als bloßem Datenträger skizziert die Bibel:

Nicht ich muss wachsen, sondern Christus in mir.

vgl. Joh 3,30; Gal 2,20

1) Friedrichs, Julia: Das tollere Ich : Weniger schlafen, produktiver arbeiten, besser leben. Wie Menschen sich mithilfe der Technik selbst optimieren. In: ZEITMAGAZIN, 12. August 2013, S. 13–19, hier: S. 13–14.