

Wenn Heilung zur Sinnstiftung wird



Ist Heilung ein gefährlicher Trend?

Quelle: Unsplash+ / Roberta Sant'Anna

Zwischen Infos über Waldbrände und anhaltenden Diskussionen zum Umgang mit jugendlichen Gefährdern findet sich in der Presse dieses Wochenende eine kleine, aber feine Analyse zum Trend der Selbstoptimierung.

«Warum reden alle plötzlich von Heilung?», fragt Mara Delius in der WELT am Sonntag. Sie nennt dies «ein dunkles Versprechen unserer Zeit» und sieht darin einen Kulturwandel. Das Motto vieler sei schon längst nicht mehr der Erfolg oder die Selbstverwirklichung, sondern «Heilung». Immer mehr Menschen verstünden sich als dauerhaft verletzte Personen, die sich ständig selbst therapieren und an ihrer inneren Gesundheit arbeiten müssten. Bestätigung hierfür findet Delius im boomenden Wellnessmarkt, in Social-Media-Trends wie einem millionenfach geklickten Video der Sängerin Billie Eilish über «Five signs you're finally healing», Selbsthilferatgebern oder auch einem Literaturtrend aus Japan und Korea, der

«Healing Fiction», die sich von der klassischen Heldenreise gelöst hat und stattdessen den erschöpften Menschen in den Mittelpunkt stellt, der wieder zu sich selbst findet. Süffisant ergänzt sie: «meist in Begleitung von Tee, Grossmüttern oder Katzen». Heilung oder zumindest Heilungsversprechen scheinen für sie «das aktuelle Lösungswort zu sein für einen ganzen Komplex von Bedürfnissen einer verletzten Postmoderne».

Lebensprojekt Heilung

«Dass wir heute in einer Welt leben, deren Verhaltenslehre vor allem egozentrisch um die eigene Selbstoptimierung bemüht ist», sieht Delius unter anderem bei der Soziologin Eva Illouz, die über das «therapeutische Selbst» des heutigen Menschen spricht. Dabei wirft Delius einen kritisch-sarkastischen Blick auf erfolgreiche Ratgeberbücher, wie sie zum Beispiel die Autorin Brianna Wiest anbietet. Ihr attestiert sie eine «vulgärtherapeutische Aphoristik», bei der die Heilung des Selbst von allen Verletzungen oberste Sinnggebung sei.

Sie sieht dabei vor allem kritisch, dass dieser permanente Prozess des An-sich-Arbeitens endlos und selbstverständlich von einem selbst zu leisten sei. «In der Bibel war es noch der Glaube und damit das Vertrauen in Gott, das Berge versetzte», schlägt sie den Bogen in die kulturelle Vergangenheit. Gleichzeitig entlarvt sie die neue Ratgeberliteratur als anstrengendes Lebensprojekt, das einen ständig in die Verantwortung nehme. Es gelte für alle, die «nur hart genug an sich arbeiten». Ein Blick hinter dieses Versprechen zeigt ihr, dass es weniger um das Erreichen von Gesundheit geht als um ein permanentes Um-sich-selbst-Drehen. Ihre Kritik fällt dementsprechend harsch aus: übersteigert individualistisch, ein therapeutisiertes Leben, narzisstische Tendenzen und vor allem inhaltsleere Lebenshilfe.

Zielgruppe Frauen

Besonders Frauen sieht Mara Delius als empfänglich für die Botschaften der Selbstoptimierung – viele Ratgeberbücher richten sich explizit an sie. Besonders an die Frau jenseits der vierzig, die von ihren ersten Lebenskrisen geschüttelt wird: Arbeitsbelastung, Scheidung, Tod der Eltern, Midlife Crisis. All das sei laut Ratgeberliteratur «ein Imperativ, sich auf sich selbst zurückzuziehen». Die Folge sei Selbstbeschäftigung mit der eigenen Gefühlswelt statt ein mutiges Angehen der Umstände. Delius kommt zum Schluss, dass «seit der Moderne ... das Bild des vom Leben überforderten Menschen kulturprägend [ist] – ein authentisches Selbst

kann nur angeknackst sein.»

Pro und Contra

Natürlich befindet sich der Beitrag am Rande einer satirischen Überzeichnung. Gerade aus christlicher Sicht ist innere Heilung nicht grundsätzlich problematisch zu sehen. Die Bibel enthält einige Zusagen wie in [Psalm 147, Vers 3 \(HFA\)](#) : «Er heilt die Menschen, die innerlich zerbrochen sind, und verbindet ihre Wunden.» Eine genauere Unterscheidung zwischen gesunder Selbstfürsorge und problematischer Ich-Zentrierung findet nicht statt.

Mara Delius legt allerdings ihre Finger in eine gesellschaftliche Wunde, die fromme genauso wie nicht so fromme Menschen betrifft: Ein Drehen um sich selbst und die eigenen Befindlichkeiten. Diesem Denken (in der vollen Ausprägung) erteilt der Apostel Paulus eine deutliche Absage, wenn er [als Perspektive betont \(HFA\)](#): «Denkt nicht an euren eigenen Vorteil. Jeder von euch soll das Wohl des anderen im Auge haben.» Selbstoptimierung bekommt schnell eine Dynamik, die sie zum Religionsersatz werden lässt. Tatsächlich ist Erlösung nach christlichem Verständnis nie das Ergebnis menschlicher Anstrengung, sondern Gottes Geschenk. Hier steht am Ende die Freiheit. Für das Ich in der Selbstoptimierung gilt dagegen, was Mara Delius festhält: «Dieses Ich kennt keinen Abschluss der Therapie, weil es nur mit sich selbst spricht. Frei wird es dabei nicht.»

Datum: 03.08.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Gesundheit](#)

[Soziale Medien](#)

[Leben als Christ](#)