

Frankfurter Beiträge zur Soziologie
und Sozialpsychologie

RESEARCH

Julia Schreiber

Körperoptimierung

Selbstverbesserung zwischen
Steigerungsdruck und
Leibgebundenheit



Springer VS

Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialpsychologie

Reihe herausgegeben von

Rolf Haubl, Gesellschaftswissenschaften, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt am Main, Hessen, Deutschland

Vera King, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt am Main, Hessen, Deutschland

Thomas Lemke, Goethe-Universität Frankfurt am Main, Frankfurt, Hessen, Deutschland

Lars Meier, Institut für Soziologie, Goethe-Universität Frankfurt am Main, Frankfurt am Main, Hessen, Deutschland

Thomas Scheffer, Goethe-Universität Frankfurt am Main, Frankfurt am Main, Deutschland

Sarah Speck, Institut für Sozialforschung, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt am Main, Hessen, Deutschland

Ferdinand Sutterlüty, Institut für Soziologie, Goethe-Universität Frankfurt, Frankfurt am Main, Hessen, Deutschland

Die Frankfurter Soziologie und Sozialpsychologie hat mit ihren zentralen Beiträgen zu einer kritischen Selbstreflexion der Gesellschaft internationale Anerkennung gefunden. Die Schriftenreihe knüpft in doppelter Weise an diese Tradition an. Zum einen nimmt sie Intuitionen und Einsichten der Frankfurter Schule für die Analyse der Gegenwartsgesellschaften auf und entwickelt diese weiter. Zum anderen bietet sie soziologischen und sozialpsychologischen Ansätzen ein Forum für neuere Fundierungen und Dimensionen von Kritik. In der Reihe erscheinen theoretische, empirische, historische und methodologische Arbeiten, die zu einer Diagnostik aktueller kultureller Praktiken und gesellschaftlicher Prozesse beitragen. Die Reihe wird herausgegeben von Vera King, Thomas Lemke, Lars Meier, Thoms Scheffer, Sarah Speck, Ferdinand Sutterlüty und Rolf Haubl (Goethe-Universität Frankfurt am Main). Manuskriptangebote werden von den Herausgebern begutachtet und bei Annahme redaktionell betreut.

Weitere Bände in der Reihe <https://link.springer.com/bookseries/12394>

Julia Schreiber

Körperoptimierung

Selbstverbesserung zwischen
Steigerungsdruck und
Leibgebundenheit

Julia Schreiber
Goethe Universität &
Sigmund-Freud-Institut
Frankfurt am Main, Deutschland

Dissertation Goethe-Universität Frankfurt am Main, 2019

ISSN 2626-2312 ISSN 2626-2320 (electronic)
Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialpsychologie
ISBN 978-3-658-36017-7 ISBN 978-3-658-36018-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-36018-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Stefanie Eggert

Springer VS ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Danksagung

Allen voran möchte ich den von mir interviewten Frauen und Männern danken, die mich auf sehr persönliche Weise an ihrem Leben teilhaben ließen. Ohne sie wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Herzlich danken möchte ich Prof. Dr. Vera King für die Förderung meiner wissenschaftlichen Laufbahn und im Besonderen für die Betreuung meiner Dissertation. Ihre Anregungen und Ratschläge haben wesentlich zur Anfertigung dieser Arbeit beigetragen. Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei Prof. Dr. Hartmut Rosa für das Zweitgutachten zu dieser Arbeit. Beiden sowie Prof. Dr. Benigna Gerisch danke ich ganz besonders auch für die vielen Jahre unserer wissenschaftlichen Zusammenarbeit und die wertvollen Impulse, die ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin in den von ihnen geleiteten Projekten erhalten habe.

Danken möchte ich darüber hinaus meinen Kolleginnen und Kollegen sowie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Kolloquiums von Prof. Dr. Vera King für die gemeinsamen Diskussionen und vielfältigen Anregungen. Mein besonderer Dank gilt dabei Dr. Susanne Benzel, Dr. Katarina Busch, Maïke Stenger und Dr. Niels Uhlendorf für die kritische Lektüre und den konstruktiven Austausch.

Der VolkswagenStiftung danke ich für die Finanzierung des Projekts „Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne“ und meiner Promotionsstelle.

Ein besonderer Dank gilt schließlich meiner Familie, vor allem meinem Partner Oliver, der mir im Alltag nicht nur häufig den Rücken freigehalten hat, sondern mich immer wieder auch motiviert und unterstützt hat.

Julia Schreiber

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Zur Optimierung des Körpers in spätmodernen Gesellschaften	7
2.1	Optimierung als zentrale Logik in spätmodernen Gesellschaften	8
2.2	Körperoptimierung als gesellschaftlicher Imperativ	19
2.3	Körperoptimierung als individuelle Praxis	29
2.4	Verfügbarkeitsanspruch und Verdinglichungstendenz	39
2.5	Zusammenfassung und Desiderat	41
3	Körper und Leib in der Soziologie	43
3.1	Klassische soziologische Perspektiven auf den Körper	44
3.2	Der Leib als Vermittler von Individuum und Gesellschaft	54
3.3	Soziale und psychische Anforderungen des Leiblichen	61
3.4	Zusammenfassung und Entwicklung einer theoretischen Perspektive	69
4	Zur Fragestellung dieser Arbeit	71
5	Methodologische und methodische Konzeptualisierung	73
5.1	Methodologische Vorüberlegungen	73
5.2	Erhebung mittels narrativ-biografischer Interviews	75
5.2.1	Das biografisch-narrative Interview	75
5.2.2	Durchführung der Erhebung	77
5.3	Auswertung mittels Objektiver Hermeneutik	83
5.3.1	Methodologie der Objektiven Hermeneutik	83
5.3.2	Sequenzanalytisches Vorgehen	86
5.3.3	Generalisierung	94

5.4	Reflexives Verstehen	95
6	Fallstudien: Körperoptimierung im Kontext von Biografie und Lebensführung	99
6.1	Isabell Schäfer: „Wenn das Äußere stimmt und man da nicht irgendwie Angriffsfläche bietet, dann kommt man überall an.“	99
6.1.1	Sequenzielle Analyse der Eingangssequenz	100
6.1.2	Biografische Ausgangslage	121
6.1.3	Muster der Lebensführung	139
6.1.4	Erleben und Bewältigung körperbezogener Optimierungsanforderungen	145
6.1.5	Zusammenfassung	153
6.2	Jennifer Brandt: „Der Weg ist das Ziel für mich, also wirklich dieses, dass man sich so selbst beherrscht.“	155
6.2.1	Biografische Ausgangslage	156
6.2.2	Muster der Lebensführung	161
6.2.3	Erleben und Bewältigung körperbezogener Optimierungsanforderungen	165
6.2.4	Zusammenfassung	173
6.3	Markus Lempe: „Wenn mein Körper halt nich fit ist, also das würde mich aufhalten.“	175
6.3.1	Biografische Ausgangslage	175
6.3.2	Muster der Lebensführung	185
6.3.3	Erleben und Bewältigung körperbezogener Optimierungsanforderungen	191
6.3.4	Zusammenfassung	196
6.4	Marie Sobotta: „Ansonsten begleitet einen ne gewisse Angst und auch äh Verantwortung, daran zu arbeiten, dass man möglichst lange fit bleibt.“	198
6.4.1	Biografische Ausgangslage	199
6.4.2	Muster der Lebensführung	206
6.4.3	Erleben und Bewältigung körperbezogener Optimierungsanforderungen	209
6.4.4	Zusammenfassung	215
6.5	Viktor Kučera: „In erster Linie kämpfst du immer gegen dich selbst, ne? Gegen deine Faulnis zum Beispiel.“	217
6.5.1	Biografische Ausgangslage	217
6.5.2	Muster der Lebensführung	222

6.5.3	Erleben und Bewältigung körperbezogener Optimierungsanforderungen	225
6.5.4	Zusammenfassung	230
6.6	Danica Wozniak: „Mein Körper, der ist dann halt auch meine Biografie.“	232
6.6.1	Biografische Ausgangslage	232
6.6.2	Muster der Lebensführung	241
6.6.3	Erleben und Bewältigung körperbezogener Optimierungsanforderungen	246
6.6.4	Zusammenfassung	254
7	Fallübergreifende Typenbildung	257
7.1	Charakteristische Vergleichskategorien	258
7.2	Typologie	258
8	Theoretische Diskussion der Ergebnisse	265
8.1	Körperoptimierung zwischen Steigerungsdruck und Leibgebundenheit	267
8.2	Diskussion von Bedingungskonstellationen	273
8.3	Gesellschaftliche und individuelle Folgewirkungen	279
8.4	Widerstands- und Transformationspotenziale	283
8.5	Theoretisch-konzeptuelle und methodologische Reflexion	288
9	Resümee und Ausblick	291
	Transkriptionsverzeichnis	295
	Literaturverzeichnis	297



Einführung

1

Bilder körperlicher Vollkommenheit und Potenz sind in spätmodernen westlichen Gesellschaften allgegenwärtig. Fitte und gesunde, makellos schöne und junge, starke und leistungsfähige Körper prägen Werbung, Medien und Öffentlichkeit und legen auf mehr oder weniger subtile Weise Verbesserungsbestrebungen nahe. „*Werde Teil von etwas Großem: dir selbst*“, so lautete der Slogan der vor wenigen Jahren initiierten Kampagne eines bekannten Fitnessstudios. Fitness-Apps appellieren: „*Become Your Best Version*“, Ernährungsprogramme stellen nicht nur in Aussicht, *das volle Potenzial Ihrer Leistungsfähigkeit zu entfachen*, sondern auch *Gesundheit und Wohlfühl zu steigern* und Kosmetik-Produkte versprechen *aus jedem Blickwinkel noch schöner auszusehen*.¹ Auch Zeitschriften regen mit immer neuen und ‚fortschrittlicheren‘ Methoden dazu an, den eigenen Körper zu modellieren und zu inszenieren, Fernsehshows belohnen körperliche Schönheit mit Anerkennung und Erfolg und digitale Technologien stellen Möglichkeiten

¹ Dazu: McFit-Werbekampagne „Werde Teil von etwas Großem: dir selbst“, abrufbar unter: <https://www.gosee.de/image/mcfit-models-for-mcfit-377036/news/14639>; Freeletics-Werbekampagne „Become your best version“, abrufbar unter: <https://www.behance.net/gallery/46562451/Freeletics-Become-your-best-version>; Ernährungsratgeber: „Biohacking & Superfood“ (Kraft 2018); Estee Lauder-Slogan „Now, look more beautiful from every angle“, abrufbar unter: <https://www.estelauder.com/new-dimension-makeup-collection>; alle zuletzt überprüft am 04.08.2021.

bereit, das Äußere als perfekt zu imaginieren.² Gemeinsam ist den darin transportierten Bildern die Vorstellung, durch die Arbeit am Körper eine gleichsam optimale Version des Selbst zu kreieren – auch weil damit stets das Versprechen verbunden zu sein scheint, in einen Zustand von Glück und Erfüllung zu gelangen.

Die Optimierung des Körpers ist dabei nicht nur ein in medialen und öffentlichen Diskursen vermitteltes Ziel, sondern für viele längst Teil der alltäglichen Lebensführung geworden, wie ein Blick auf aktuelle Studien vermuten lässt: Um sich selbst und ihr Leben zu optimieren, gehört es für große Teile der Befragten einer 2016 von TNS Infratest durchgeführten Studie dazu, regelmäßig Sport zu treiben (46 %) und sich gut zu ernähren (59 %, Mühlhausen 2016: 5). 97 % der Frauen und 90 % der Männer geben an, ihren Körper verbessern zu wollen (ebd.). Seit Ende der 1980er Jahre verzeichnet das Allensbacher Institut überdies mit etwa der Hälfte der Befragten einen gleichbleibend hohen Anteil von Personen, die gern abnehmen möchten bzw. an einer Diät besonders interessiert sind (zuletzt 2020). Ein steigendes Interesse an einem fiten, schlanken und leistungsstarken Körper lassen auch die kontinuierlich steigenden Mitgliederzahlen deutscher Fitnessstudios vermuten (DSSV und Deloitte 2020).³ Nach einer Umfrage mit Personen, die mindestens einmal pro Monat Sport treiben, ist für 93 % das Ziel ihrer regelmäßigen körperlichen Aktivität die Verbesserung von Fitness und/oder Gesundheit (Intersport 2019). Das Verständnis von Gesundheit scheint seinerseits stark an Vorstellungen von Arbeits- und Leistungsfähigkeit (54 %) sowie persönlicher Fitness (44 %) geknüpft (Bacher und Mühlhausen 2016). Dabei erfreuen sich gerade unter den sportlich Aktiven Sport- und Fitness-Gadgets (v.a. etwa in Form von Fitnessarmbändern und Schrittzählern) großer Beliebtheit und werden täglich oder mehrmals wöchentlich verwendet (Statista 2017: 88 f.) – vorwiegend, um die körperliche Kondition zu erhalten, die Leistungsfähigkeit zu verbessern oder besser zu schlafen (GfK 2016).

Nach einer von der DAK in Auftrag gegebenen Umfrage ist knapp ein Drittel der Befragten zudem *ständig* darum bemüht, das eigene Aussehen zu verbessern (2016: 11 f.). Unterschiede werden übergreifend vor allem in Hinblick auf

² Aus der Fülle dieser medialen Darstellungen seien hier einige besonders plakative Beispiele ausgewählt: etwa das Cover der Ausgabe der Zeitschrift ‚Runners‘ vom Oktober 2016, das mit dem Slogan „Für immer fit und gesund“ betitelt war, die Fernsehsendungen „Germanys Next Top Model“ oder „Extrem schön – Endlich ein neues Leben“, in denen Schönheit zur Quelle von Anerkennung erklärt wird, und die App „Mary Kay® Virtual Makeover“, die ihren Nutzern die virtuelle Modifikation ihrer Gesichtszüge ermöglicht.

³ Hier zeigt sich für 2020 ein leichter Rückgang als Folge der vorübergehenden Schließung von Fitnessstudios während der Covid-19-Pandemie.

das Geschlecht beobachtet: Insgesamt seien Frauen stärker um die Verbesserung ihres Äußeren bemüht (ebd.: 12), während Männer häufiger im Großen und Ganzen mit sich selbst zufrieden seien und ihr Aussehen so mögen würden, wie es ist (ebd.: 4; dazu auch Penz 2010: 144 ff.). Frauen gaben öfter als Männer an, dass sie sich selbst kleinster Gewichtsschwankungen bewusst sind, dass sie sich ständig darüber sorgen, zu dick zu sein bzw. zu dick zu werden, und schon häufiger versucht haben, durch Fasten oder Intensiv-Diäten ihr Gewicht zu reduzieren (DAK 2016: 7). Etwa ein Viertel der Männer hat schon einmal eine Diät gemacht – und mehr als doppelt so viele Frauen (51 %, IfD Allensbach 2014: 4). Gerade Frauen in hohen beruflichen Positionen würden zu einem restriktiven Essverhalten tendieren (Habermann-Horstmeier 2007). Konstatiert werden zugleich Unterschiede in Art und Ausmaß der sportlichen Aktivität: Während Männer zu muskulärer Stärke tendieren würden, würden Frauen eher einen schlanken, fiten und flexiblen Körper anstreben (Krause 2014: 159).

Daneben sind auch die Versuche gestiegen, körperliche Verbesserungen durch Schönheitschirurgische Eingriffe zu erzielen, in jüngster Zeit (zumindest in Deutschland) zunehmend durch minimal-invasive Behandlungen (DGÄPC 2020: 4). Brustvergrößerungen, Fettabsaugungen und Augenlidkorrekturen gehören ebenso wie Faltenunterspritzungen und Botox-Behandlungen in Deutschland seit Jahren zu den am häufigsten durchgeführten ästhetischen Eingriffen (ebd.). Ein Großteil der operativen Eingriffe wird dabei von Frauen in Anspruch genommen (87,8 %, ebd.: 10). Bemerkenswert ist zugleich, dass sich in jüngster Zeit immer mehr junge Frauen auch minimalinvasiven Eingriffen, wie z. B. Botox-Unterspritzungen, unterziehen (Borkenhagen 2021). Darüber hinaus zeigen sich altersspezifische Differenzen: So werden Brustvergrößerungen mit Implantat häufig bei Frauen von 20 bis 30 Jahren durchgeführt, danach nimmt die Häufigkeit ab – auch deshalb, weil eine kleinere Brust teilweise mit einem jugendlicheren Aussehen assoziiert wird (DGÄPC 2020: 11).

Zur Fragestellung dieser Arbeit

Ausgangspunkt dieser Arbeit ist die Annahme einer Ausweitung und Normalisierung körperbezogener Verbesserungsbestrebungen (Villa 2013). Diese Veränderungen sind in sozial- und kulturwissenschaftlichen Ansätzen bislang vielfach im Kontext der Optimierungsanforderungen zeitgenössischer Gesellschaften diskutiert worden (bspw. Duttweiler 2016b; Posch 2009; Alkemeyer 2007; Bröckling 2007; Bublitz 2006). Körperbezogene Verbesserungsbestrebungen werden darin überwiegend als Form einer *objektivierenden Selbstverbesserung* verhandelt, die im Zuge einer auf Effizienz und Steigerung gerichteten Lebensführung immer

wichtiger wird. Gerade weil der Körper – wie in den oben angeführten Werbeslogans – zunehmend zum Ausdruck persönlicher Qualitäten und Fähigkeiten avanciert, gilt es für den Einzelnen mehr und mehr, das Äußere zu gestalten, zu inszenieren und zu verbessern. Als ein zentrales und zugleich diesen Entwicklungen eigenes Moment kann dabei eine *Tendenz zur fortwährenden Selbstüberschreitung* gelten (Aubert 2009). Zeitgenössische Optimierungsvorstellungen zielen in diesem Sinne nicht einfach auf die Erreichung eines feststehenden und prinzipiell unerreichbaren Ideals, sondern erscheinen als eine tatsächlich realisierbare Zielinie, die sich überdies auch stets auf Neue verschieben ließe (King et al. 2021a: 10). In kultureller Hinsicht scheint damit, und dies ist ein zentraler Punkt dieser Arbeit, auch eine *Veränderung der Wahrnehmung von Bedürftigkeit, Verletzlichkeit und Begrenztheit* verbunden: Denn den Körper zu verbessern impliziert stets auch eine Arbeit an den gegenwärtig vorhandenen Grenzen: etwa die bisherige Bestleistung zu *überschreiten*, das aktuelle Gewicht zu *unterschreiten*, Widerwillen und ‚Faulheit‘ zu *überwinden* – oder, wie es sich am Beispiel der Schönheitsoperationen ganz plastisch zeigt, die *Auflösung* von Körper-Grenzen durch den Schnitt mit dem Skalpell. Körperliche Grenzerfahrungen, die nicht selten auch destruktive Potenziale bergen, werden dabei nicht nur in Kauf genommen, sondern geradezu herausgefordert und i.S. einer Überwindung der eigenen Grenzen positiv konnotiert.⁴

Damit ist zugleich die für diese Arbeit leitende Frage nach dem *Spannungsverhältnis von Steigerungsdruck und Leibgebundenheit* aufgeworfen. Denn der den zeitgenössischen Formen der Körperoptimierung inhärente Imperativ zur permanenten Selbstüberschreitung scheint in einem Spannungsverhältnis zu stehen zum Leibsein als jener Dimension des Körperlichen, die auf eine konstitutive Unverfügbarkeit und Begrenztheit verweist: auf eine Angewiesenheit auf den Anderen, die sich nicht auflösen lässt, und ein Gebundensein an das Hier und Jetzt, das sich nicht überschreiten lässt. Hier deuten sich die Reibungen und Widersprüche, die Risiken und mitunter schädigenden Effekte einer auf Optimierung gerichteten Körperpraxis an.

⁴ Entsprechend erscheinen die Übergänge zwischen Körperoptimierungen und selbstschädigenden Formen des Körperumgangs fließend: So setzen bspw. insbesondere die in digitalen Kontexten immer wieder bildlich inszenierten und positiv kommentierten Ideale Maßstäbe, die auf eine (mitunter gesundheitsgefährdende) Überschreitung körperlicher Grenzen gerichtet ist: etwa die als *Tigh Gap* bekannte ‚Oberschenkellücke‘ (ein Freiraum zwischen den Oberschenkeln) oder die *Bikini Bridge* (ein Raum zwischen Bikinihose und Unterbauch, der dadurch entsteht, dass die Hüftknochen deutlich hervortreten), zu deren Erreichung zumeist ein sehr geringes Körpergewicht erforderlich ist.

Um diese mit körperbezogenen Optimierungsbestrebungen einhergehenden Bedeutungsverschiebungen einschließlich der mit ihnen verbundenen Kosten und destruktiven Folgewirkungen adäquat abschätzen zu können, werden im Rahmen dieser Arbeit *erstens* die Wirkungen zeitgenössischer Optimierungsimperative, ihrer Anforderungen und Widersprüche auf die individuelle Körperpraxis und das leibliche Erleben empirisch untersucht. Dazu bedarf es *zweitens*, das Ineinandergreifen jener individuellen und gesellschaftlichen Dynamiken zu verstehen, das körperbezogene Formen der Steigerung und Verbesserung begünstigt. Zu berücksichtigen wäre dabei, dass in die performative Verkörperung kultureller Optimierungsimperative immer auch individuelle Besonderheiten hineinspielen, die biografisch erworben werden und damit letztlich einer spezifischen Eigenlogik unterliegen.⁵ Vor diesem Hintergrund soll *drittens* auch der Frage nach dem subversiven bzw. transformatorischen Potenzial leiblicher Eigensinnigkeit nachgegangen werden. Die empirische Konzeptualisierung dieser Arbeit folgt dem Verständnis qualitativ-rekonstruktiver Forschung, wonach Lebenswelten gleichsam ‚von innen heraus‘ beschrieben werden (Flick et al. 2017: 14), d. h. aus der Perspektive der Individuen rekonstruiert werden müssen. Entsprechend sind im Rahmen dieser Arbeit narrativ-biografische Interviews mit Männern und Frauen im Alter von 25 bis 40 Jahren durchgeführt und sequenzanalytisch sowie mit Blick auf die biografische Fallstrukturgesetzmäßigkeit ausgewertet worden.

Zum Aufbau dieser Arbeit

Zunächst werden die für diese Arbeit wesentlichen theoretischen Bezüge und der gegenwärtige Forschungsstand dargestellt. *Kapitel 2* widmet sich einleitend den Steigerungstendenzen zeitgenössischer westlicher Gesellschaften, ihrer Ausweitung auf immer mehr Bereiche des Sozialen und ihren Folgen für die individuelle Lebensführung. Während aus sozialwissenschaftlicher Sicht überwiegend die zeitgenössischen Anforderungen zur Selbst- und Körperoptimierung und ihre Wirkungen auf die Subjekte beschrieben werden, sollen mittels psychologischer und psychoanalytischer Ansätze die psychischen Bedingungen und Dynamiken entsprechender Körperpraktiken in den Blick genommen werden. Dabei werden

⁵ In theoretisch-konzeptueller Hinsicht schließt die Arbeit an das Forschungsprojekt ‚Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne‘ (APAS) an, das von 2012 bis 2018 unter der Leitung von Prof. Dr. Vera King, Prof. Dr. Benigna Gerisch und Prof. Dr. Hartmut Rosa durchgeführt wurde. Leitend war dabei die Annahme, dass zeitgenössische Optimierungsanforderungen sich nicht unmittelbar in individuelle Körperpraktiken übersetzen, sondern über spezifische biografische Dispositionen *vermittelt* und darüber individuell wirksam und subjektiv bedeutsam werden.

auch theoretische Vereinfachungen und Desiderate aktueller Forschungen herausgearbeitet. Vor diesem Hintergrund verfolgt *Kapitel 3* das Ziel, eine für die Untersuchung der Fragestellung dieser Arbeit adäquate theoretische Perspektive zu entwickeln. Dazu werden ‚klassische‘ soziologische Ansätze zur Untersuchung des Verhältnisses von gesellschaftlicher Ordnung und individueller Körperpraxis in den Blick genommen und anschließend durch eine Verbindung mit phänomenologisch und psychodynamisch orientierten Perspektiven erweitert. Mit Blick auf die in *Kapitel 2* und *3* erarbeiteten Grundlagen werden in *Kapitel 4* schließlich die für die empirische Untersuchung leitenden Fragen präzisiert.

Der empirischen Studie werden in *Kapitel 5* zunächst methodologische Überlegungen vorangestellt und ein Untersuchungsdesign entwickelt, mit dem das Verhältnis von Körperpraxis und Leiberleben rekonstruiert werden kann. In *Kapitel 6* folgt eine Darstellung von sechs analysierten Fällen, wobei die detaillierte Wiedergabe der Rekonstruktion des ersten Falls exemplarisch auch das methodische Vorgehen illustriert. Die Ergebnisse der Fallrekonstruktionen werden in *Kapitel 7* zu typischen Varianten der Vermittlung äußerer Bedingungen der Körperoptimierung und der Deutung bzw. des Umgangs mit Erfahrungen leiblicher Unverfügbarkeit verdichtet und abstrahiert.

Im letzten Teil widmet sich diese Arbeit einer theoretischen Diskussion der Ergebnisse. Nach einer kurzen Rekapitulation der Fragestellung steht im Fokus von *Kapitel 8* zunächst der Zusammenhang zwischen Körperpraxis und Leiberleben im Kontext spätmoderner Optimierungsanforderungen. Erörtert wird dabei auch die Frage nach den individuellen, sozialen und kulturellen Bedeutungsverschiebungen, die mit körperbezogenen Optimierungsbestrebungen einhergehen: Hier deuten sich, so sei an dieser Stelle vorweggenommen, Tendenzen einer Verdrängung des Leiblichen an, deren strukturelle Vorraussetzungen sowie gesellschaftliche und individuelle Folgewirkungen im Weiteren diskutiert werden. Vor diesem Hintergrund und mit Blick auf die empirischen Ergebnisse dieser Arbeit werden auch die Widerstands- bzw. Transformationspotenziale des Leiblichen beleuchtet. Abschließend werden aus theoretisch-konzeptueller und methodisch-methodologischer Perspektive die Grenzen der Untersuchung und Ausblicke für zukünftige Studien erörtert, bevor in *Kapitel 9* ein Resümee gezogen wird.



Zur Optimierung des Körpers in spätmodernen Gesellschaften

2

Das Bestreben, sich und den eigenen Körper zu verbessern, kann historisch gesehen wohl kaum als Novum erachtet werden. In der Geschichte lassen sich vielmehr zahlreiche, teils auch extreme oder schädigende Versuche finden, schöner, schlanker oder gesünder zu werden. Im antiken Griechenland etwa trugen Frauen eine bleihaltige Paste auf, um ihren eher dunklen Teint dem Ideal weißer Haut anzupassen. Im alten Ägypten wurden Pfauenfedern genutzt, um Erbrechen herbeizuführen und so – trotz des opulenten Essens – eine schlanke Figur zu wahren. Auch die jüngere Geschichte ist voll von Beispielen der körperlichen Selbstverbesserung: Wiederaufgelebt sind zu Beginn des 19. Jahrhunderts etwa antike griechische Konzeptionen von Gymnastik, in deren Mittelpunkt stand, den Körper durch Bewegung gesund zu halten und ästhetisch zu formen. Bis ins 20. Jahrhundert gebräuchlich und mittlerweile verboten war die chinesische Praktik des Fußbindens, bei der jungen Mädchen zunächst die Füße gebrochen und diese anschließend eng bandagiert wurden, um sich an das Ideal eines möglichst kleinen Fußes anzunähern.

Insofern reicht die Orientierung an körperlichen Ideale der Vervollkommnung in der Menschheits- und Kulturgeschichte weit zurück. Damit stellt sich zunächst die Frage, was zeitgenössische Formen der Körperoptimierung von den historisch vorzufindenden Varianten der Körperarbeit unterscheidet – und worin zugleich die Potenziale und Risiken dieser Veränderungen liegen. Entsprechend sollen im ersten Teil dieser Arbeit die kulturellen und gesellschaftlichen Verhältnisse stehen, in die spätmoderne Körperoptimierungen eingebettet sind. Ausgehend von der Ausweitung von Optimierungsdynamiken auf immer mehr Bereiche des Sozialen und der Veränderung der kulturellen Bedeutung des Körpers wird diskutiert, was eine Anpassung an körperbezogene Optimierungsimperative attraktiv, sinnvoll oder notwendig erscheinen lässt. Um Körperoptimierung zugleich auch als individuelle, in entsprechende biografische Bezüge eingebettete Körperpraxis zu

verstehen, werden anschließend die psychischen Dynamiken und Bedingungen ihrer Hervorbringung betrachtet. Ausgehend von den theoretischen Ausführungen und empirischen Befunden wird am Ende des ersten Teils dieser Arbeit schließlich in den Blick genommen, inwieweit Körperoptimierungen gesellschaftlich wie individuell Ausdruck eines kulturell genährten Verfügbarkeitsanspruchs sind, der zugleich eine Verdinglichung und Instrumentalisierung des Körpers nahelegt.

2.1 Optimierung als zentrale Logik in spätmodernen Gesellschaften

Das folgende Kapitel widmet sich zunächst zeitdiagnostischen soziologischen Ansätzen, in deren Mittelpunkt die Beschreibung der spätmodernen Gesellschaft als Optimierungsgesellschaft steht (dazu überblicksartig auch Schreiber 2020). Obgleich die jeweiligen Diagnosen im Rahmen dieser Arbeit nur skizziert werden können, soll mit der Fokussierung auf die strukturellen und kulturellen Grundlagen von Optimierungsmechanismen und die Auswirkungen, die diese auf der Ebene der Individuen haben, ein theoretischer Rahmen gesteckt werden. Entsprechend können auch Fehlstellen, Widersprüche und Vereinseitigungen der jeweiligen Ansätze nicht vollumfänglich in den Blick genommen werden, sondern nur insoweit es der Nachzeichnung der in dieser Arbeit eingeschlagenen Perspektive dienlich ist.

Dynamische Steigerung und Wettbewerb

Modernisierung, darüber besteht in soziologischen Theorien weitestgehend Einigkeit, ist ein umfassender gesellschaftlicher Umbruchprozess, der typischerweise von der Überwindung traditioneller Überzeugungen und einer Phase der Neuorientierung geprägt ist. Eingeläutet durch die industrielle Revolution und den damit einhergehenden Wandel von Produktionsverhältnissen sind die gesellschaftlichen Veränderungen in einer Vielzahl soziologischer Ansätze beleuchtet worden.¹ Obschon in ihnen die Mechanismen und Dimensionen von Modernisierung breit

¹ Trotz ihrer Heterogenität lassen sich übergreifend vier zentrale Dimensionen moderner Gesellschaften identifizieren, die mit je unterschiedlicher Gewichtung als charakteristisch angesehen werden (Rosa et al. 2013: 21 ff.; Rosa 2005: 105 ff.): Im Verhältnis zur Natur wird eine zunehmende *Domestizierung* und *Instrumentalisierung* als konstitutiv erachtet, während Modernisierung in (gesellschafts-)struktureller Hinsicht als Prozess *funktionaler Differenzierung* und kulturell als *Rationalisierung* interpretiert wird. In Hinblick auf die Individuen, die über verschiedene Dimensionen ihrer Lebensführung immer stärker selbst bestimmen können, ist eine Tendenz zur *Individualisierung* zu beobachten.

diskutiert werden, ist übergreifend immer wieder die konstitutive Fortschrittsorientierung als ein zentrales Moment moderner Gesellschaften herausgestellt worden (bspw. Schimank 2014; Wagner 2009; Zapf 1990). Mehr noch – moderne Gesellschaften sind, folgt man etwa Hartmut Rosa (2009, 2005), geradezu darauf angewiesen, sich fortwährend zu steigern und zu dynamisieren, um sich zu erhalten. Dynamisches Wachstum impliziert,

dass die Basisinstitutionen der Gesellschaft [...] sich nur im *Modus der Steigerung* zu reproduzieren und zu erhalten vermag, dass sie mithin also systematisch auf (ökonomisches) Wachstum, auf (technische und kulturelle) Beschleunigung sowie auf politische Aktivierung und, damit verknüpft auf beständige Innovationsleistungen angewiesen sind, um ihren Status quo zu stabilisieren und ihre Struktur zu erhalten. (Rosa 2016: 518 f., Hervorh. i. Orig.)

Die Organisation von Wirtschaft und Gesellschaft basiert folglich wesentlich auf dem von Karl Marx in der Formel $G-W-G'$ zusammengefassten Prinzip des Einsatzes von Kapital zur weiteren Kapitalvermehrung (2019 [1867]: Kap. 4). Entsprechend scheinen sich kapitalistische Beschleunigungs- und Steigerungslogiken – auch angesichts der abnehmenden regulativen und sozialpolitischen Einhegung von Märkten (Münnich und Sachweh 2017: 3) – in spätmodernen Gesellschaften westlichen Typs nicht nur fortwährend zu intensivieren, sondern sich auch auf immer mehr Bereiche des Sozialen auszuweiten: Kaum ein gesellschaftlicher Teilbereich scheint sich dem Imperativ marktförmiger Organisations- und Steuerungsprinzipien noch entziehen zu können (ebd.); vielmehr greifen ökonomische Logiken auch auf marktferne, d. h. etwa sozialstaatlich strukturierte Institutionen über (Lindner 2016; Schimank und Volkmann 2008). Die Verschärfung des internationalen und nationalen Wettbewerbs seit den Umbrüchen um 1990, mit denen sich im Kontext von Digitalisierungs- und Globalisierungsprozessen die Produktions-, Wertschöpfungs- und Kommunikationsformen noch einmal beschleunigt haben, hat diese Entwicklung noch befördert (Rosa 2011: 225 ff.).

In diesem Sinne forciert die an Mehrwert orientierte *kapitalistische Logik* moderner westlicher Gesellschaften, in der Zeitvorsprünge und Innovationen Wettbewerbsvorteile generieren, nicht nur eine beständige technische Beschleunigung, sondern bedingt auch eine Beschleunigung des sozialen Wandels und des Lebensstempos (Rosa 2005: 135), womit die Orientierung an Kurzfristigkeit, Flexibilität und die Anpassung an sich ständig ändernde Bedingungen immer

wichtiger werden (Senett 1998; Bauman 2003, 2008).² Aus soziologischer Perspektive ist in diesem Zusammenhang zunächst ein Strukturwandel der Arbeit diagnostiziert worden (Sennett 1998; Voß und Pongratz 1998; Baethge 1991): eine Auflösung institutioneller Strukturen und Muster auch in der Arbeitswelt, die beispielhaft ihren Ausdruck findet in der Flexibilisierung von Arbeitszeiten, in der Zunahme von Projekt- und Teamorganisation, in der Deregulierung von Beschäftigungsformen und ihrer sozialpolitischen Sicherung sowie in der abnehmenden Bedeutung standardisierter beruflicher Spezialisierungen. Dabei wird gerade in jüngster Zeit moniert, dass sich im Zuge der Finanz- und Weltwirtschaftskrise und mit dem weiteren Abbau sozialstaatlicher Absicherungen die Unsicherheiten in Bezug auf die eigene Erwerbstätigkeit noch einmal verschärft haben (Bude 2016; Dörre 2013; Matuschek 2013; Lessenich 2008; Neckel 2008). Den damit einhergehenden Ungewissheiten müssen die Subjekte mit einer ständigen Bereitschaft zur Anpassung begegnen, die es ermöglicht, das eigene Handeln jederzeit zu korrigieren und gleichsam neu zu justieren. Um gesellschaftliche Ressourcen zu gewinnen und sich gegen (ökonomische) Risiken abzusichern, sind sie folglich darauf angewiesen, miteinander in den Wettbewerb zu treten und in einem performativen und oft kontingenten Konkurrenzgeschehen immer wieder aufs Neue um berufliche und soziale Anerkennung zu ringen (Rosa 2016: 520, auch 2009, 2006).

Imperative unternehmerischer Lebensführung

In den bisherigen Ausführungen wurde deutlich, dass die Reproduktion moderner Gesellschaften im Modus einer dynamischen Stabilisierung mit einer ‚Entbettung‘ und Ausweitung von Marktprinzipien und -mechanismen verbunden ist, was in verschiedenen gesellschaftlichen Teilbereichen, für Institutionen und Organisationen ebenso wie für Individuen, neue Anforderungen und Zwänge hervorbringt. Zugleich kommt der Marktlogik, dies soll im Folgenden ausgeführt werden, auf der Ebene sozialer Praktiken und gesellschaftlicher Orientierungsmuster auch

² Diese Intensivierung bzw. Radikalisierung der Kernelemente moderner Gesellschaften ist – wenn auch mit teils unterschiedlichen Akzentuierungen – in verschiedenen soziologischen Zeitdiagnosen beschrieben worden, wie etwa die Terminologien einer „flüchtigen“ (Bauman 2003), „radikalisierten“ oder „reflexiven“ Moderne (Beck 1997; Giddens 1995) bzw. einer „Risikogesellschaft“ (Beck 1986) eindrücklich verdeutlichen.

eine *kulturelle Bedeutung* zu. In diesem Sinne ist eine bestimmte gesellschaftliche Machtordnung immer auch mit einer kulturell dominanten Vorstellung einer gelungenen Lebensführung verbunden.³

Vor diesem Hintergrund haben sich Boltanski und Chiapello (2003) mit der Frage beschäftigt, wie Menschen auch unter den sich stetig verschärfenden Wettbewerbsbedingungen und wachsenden Unsicherheiten weiterhin für den Kapitalismus zu gewinnen sind – wie dieser also moralisch gerechtfertigt und darüber aufrechterhalten werden kann. Sie identifizieren (anknüpfend an die theoretischen Ausführungen Max Webers) einen ‚neuen Geist‘ des Kapitalismus, der diesen nicht nur gegen Kritik gleichsam immunisiert, sondern obendrein für seine Reproduktion aufgreift und konstruktiv verarbeitet. Während die seit den 1970er Jahren einsetzenden Veränderungen der Arbeitswelt also einerseits maßgeblich zur Entkräftung der Sozialkritik der Arbeiterbewegung an sozialer Ungleichheit und Ausbeutung beigetragen haben (ebd.: 373), hat sich andererseits das neue kapitalistische Leitbild die Künstlerkritik an den Standardisierungs- und Normierungstendenzen zu eigen gemacht: Mehr und mehr sind arbeitsbezogene Diskurse, so führen Boltanski und Chiapello auf Basis einer Analyse von Managementliteratur aus, geprägt durch eine Orientierung an Mobilität, Kreativität und Eigenverantwortung, die sich starren (Ungleichheits-)Strukturen entzieht und emanzipatorisch die persönliche Freiheit des Einzelnen betont (ebd.: 254 ff.). Die damit verbundene veränderte, zunehmend individualisierte Organisation von Arbeit i.S. einer „projektbasierte[n] Polis“ (ebd.: 147 ff.) verheiße einen Zugewinn an persönlicher Autonomie, der Individuen motiviert, kapitalistischen Steigerungsanforderungen zu folgen.

³ Dass kulturelle Deutungsmuster eine wesentliche Grundlage für die Entstehung und Legitimation des modernen Kapitalismus bilden, hat bereits Max Weber ausgeführt: Die Rationalisierung der Lebensführung in der protestantischen Ethik habe wesentlich zur Herausbildung und Verstärkung der kapitalistischen Wirtschaftsordnung in okzidentalischen Gesellschaften beigetragen. Ausgehend von der religiösen Grundvorstellung, dass „der Calvinist [...] seine Seligkeit – korrekt müßte es heißen: die Gewißheit von derselben – selbst ‚schafft‘“ und folglich „zu jeder Zeit vor der Alternative: erwählt oder verworfen?“ stehe (Weber 1988a: 111, Hervorh. i. Orig.), sei er angetrieben durch eine „methodische[] Kontrolle seines Gnadenstandes in der Lebensführung und damit zu deren asketischer Durchdringung“ (Weber 1988a: 163, Hervorh. i. Orig.). Das „Produkt des asketischen Protestantismus“ sei demnach „eine systematische[] rationale[] Gestaltung des Gesamtlebens“ (Weber 1988a: 125), die sich mit den kapitalistischen Leitideen von Effizienz und Nutzenmaximierung überschneide und folglich gerade unter kapitalistischen Bedingungen bewähre. Neben den materialistischen bzw. ökonomischen Bedingungen der Entstehung des ‚kapitalistischen Geistes‘ betont Weber damit auch die konstitutive Bedeutung der „rationale[n] Lebensführung auf Grundlage der Berufsidee, [...] geboren aus dem Geist der christlichen Askese“ (Weber 1988a: 202, Hervorh. i. Orig.).

In gleicher Weise, wie Boltanski und Chiapello die Bedeutung wirtschaftlicher Leitbilder und -prinzipien für das Handeln im Kontext des Wandels der Arbeitswelt in Frankreich analysieren, hat die Diskussion um die Ausweitung unternehmerischen Handelns auch in den deutschen Sozialwissenschaften Einzug erhalten. In ihrer Untersuchung zum Wandel von Erwerbsbiografien und zur Entgrenzung der Normalarbeitsstandards des subjektivierten Arbeitnehmers haben Pongratz und Voß (2003) etwa die damit verbundenen neuen Leitbilder, Deutungsmuster und Handlungsorientierungen in den Blick genommen. Mit der idealtypischen Figur des Arbeitskraftunternehmers illustrieren sie die Anforderung zum unternehmerischen Handeln, die mit einer Tendenz zu gesteigerter Selbstkontrolle, Selbstökonomisierung und Selbstrationalisierung einhergeht (Voß und Pongratz 1998). Diese sei vor allem in zukunftssträchtigen Erwerbsfeldern (bspw. Informations- und Kommunikationstechnologie, Weiterbildung, Beratung, Unternehmen der New Economy) vertreten oder komme in prekärer Form in der zunehmenden Zahl von (bedingt erfolgreichen) Kleinselbständigkeiten zum Ausdruck.⁴ Das Verhältnis der Individuen zu sich selbst und zu anderen sei dabei in prägender Weise durch die Maximen unternehmerischen Handelns bestimmt; ihr Leben insgesamt arbeitsbezogen organisiert. Diese Subjektivierung von Arbeit impliziert folglich nicht nur die Übertragung von Autonomie auf die Subjekte, sondern zielt auch auf ihre emotional-schöpferischen Potenziale: Beschäftigte sind gefordert, einerseits immer mehr ihre „*gesamten subjektiven Potenziale* systematisch in die Arbeitsprozesse ein[z]ubringen“, und andererseits, „*ihre gesamte Subjekteigenschaft*, also die Fähigkeit, Subjekt ihrer selbst zu sein, verstärkt im Betrieb an[z]uwenden“ (Voß 2011: 54, Hervorh. i. Orig.).

Ulrich Bröckling hat diesen Ansatz noch erweitert, indem er untersuchte, wie „Theorien und Programme unternehmerischer (Selbst-)Mobilisierung in die unterschiedlichsten Bereiche des Sozialen diffundieren“ (2007: 50) und damit noch über arbeitsmarktbezogene Anforderungen hinausgehen. Auf Basis einer Analyse von Management- und Erfolgsratgebern beschreibt er ein in Diskursen wirksam werdendes ‚Modellsubjekt‘ des *unternehmerischen Selbst*, in welchem sich Fremd- und Selbstführung gleichsam verbinden. Mit Rekurs auf Foucault und neoliberale Gouvernementalitätstheorien legt Bröckling dar, dass Machtausübung

⁴ Gleichermaßen, so konstatieren Voß und Pongratz, wirkt die Entgrenzung von Normalarbeitsstandards auch in entgegengesetzter Richtung: Der Typus des verberuflichten Arbeitnehmers ist dabei nach wie vor in spezifischen Segmenten des Arbeitsmarktes vorherrschend, jedoch zunehmend durch die Ausübung ‚einfacher‘ und kostengünstiger Arbeiten gekennzeichnet (bspw. Voß und Pongratz 1998). Während Voß und Pongratz zunächst von einer Ablösung dieses Typus durch den Arbeitskraftunternehmer sprechen, betonen sie in späteren Ansätzen ihre Koexistenz.

in modernen kapitalistischen Gesellschaften nicht durch disziplinierende Maßnahmen, sondern durch die Aktivierung von Selbststeuerungspotenzialen erfolgt (ebd.: 60). In der Anrufung⁵ als unternehmerisches Selbst sei der Einzelne angehalten, sich selbst in jedem Lebensbereich als Unternehmer – d. h. als Nutzer von Gewinnchancen, als Innovator, als Träger von Risiken und als Koordinator zu verstehen und beständig zu verbessern (ebd.: 111 ff). Entsprechend ist das unternehmerische Selbst nicht als „empirisch beobachtbare Entität“ zu verstehen, sondern als die Weise,

in der Individuen als Personen adressiert werden, und zugleich die Richtung, in der sie verändert werden und sich verändern sollen. [...] Ein unternehmerisches Selbst ist man nicht, man soll es werden. Und man kann es nur werden, weil man immer schon als solches angesprochen ist. (ebd.: 46 f.)

Sowohl das eigene Leben als auch das Ich müssen folglich zunehmend als ein gestalt- und optimierbares ‚Projekt‘ verstanden werden (ebd. 278 ff.).

Insgesamt wird aus sozialwissenschaftlicher Perspektive darauf verwiesen, wie gesellschaftliche Anforderungen und Zwänge das Subjekt dergestalt durchdringen, dass es sich selbst als produktiv, kreativ und aktiv versteht (Bröckling et al. 2015; Lessenich 2008; Reckwitz 2006) – wie also die Individuen durch ihre Unterwerfung unter bestimmte Denkschemata und Diskurse zugleich zu als autonom anerkannten Subjekten werden. Entsprechend geht die Subjektivierung von Arbeit mit erhöhten Anforderungen an die Selbstverantwortung und -steuerung der Subjekte einher, bezieht sich gleichermaßen jedoch auch auf die Ansprüche der Individuen, sich in ihrer Arbeit verwirklichen zu können (Huchler et al. 2007; Lohr und Nickel 2005; Moldaschl und Voß 2003). Mit der individualisierten, projektbezogenen, unternehmerischen Organisation von Arbeit und Lebensführung scheint immer auch ein Zugewinn an persönlicher Autonomie verbunden, der die Individuen folglich motiviert, kapitalistischen Steigerungsanforderungen zu folgen. Deutlich wird in den subjektivierungstheoretischen Ansätzen zur Optimierung der Lebensführung, dass sich der soziale *Druck* zur Anpassung an sich stetig wechselnde Bedingungen, zur Effizienzsteigerung und Optimierung

⁵ Der Begriff der Anrufung, der auf Louis Althusser (1977) zurückgeht, betont, dass sich Subjektwerdung in Abhängigkeit von gesellschaftlichen Wahrheitsvorstellungen vollzieht: Individuen werden adressiert, sich an in unterschiedlichen Diskursen entworfenen ‚Modellsubjekten‘ zu orientieren. In diesem Sinne beeinflussen entsprechende Anrufungen – auch wenn die mit ihnen verbundenen Erwartungen nie ganz eingelöst werden können oder bewusst nicht erfüllt werden – die Selbstkonstitution der Subjekte und üben Macht über sie aus (dazu auch Foucault 1981: 246; Butler 2001).

und die *Verheißungen* zeitgenössischer Ideale von Autonomie- und Selbstverwirklichung vielfach bis zur Unkenntlichkeit vermischen. Die stete Arbeit am Selbst wird gerade durch diese „spannungsreiche Doppelstruktur“ (Mayer und Thompson 2013: 7) zwischen den Anforderungen und Zwängen an eine optimierte Lebensführung und dem Postulat eines souveränen Zugriffs auf das Selbst getragen.

Die ‚Arbeit am Selbst‘ impliziert eine Position von Autonomie bzw. Verfügung und zugleich eine kaum eingeschränkte Disponibilität für Veränderungen und damit ein Unterworfensein unter wechselnde Ansprüche und Anforderungsprofile. Über die ‚Arbeit am Selbst‘ erschließen sich demnach nicht nur immer wieder neue Möglichkeiten zu sein; vielmehr realisiert diese Arbeit das Selbst als radikal gestaltbares, als Versprechen, Unsicherheit und Zumutung: Sie situiert es in einer Differenz zu sich, in der Aufforderung seiner Steigerung und Überschreitung. (ebd. f.)

Zugleich seien, so wird moniert, die seit den 1970er Jahren gestiegenen Selbstanprüche der Individuen an eine individualisierte und autonome Lebensgestaltung ebenso wie die vervielfältigten Möglichkeiten der Selbstverwirklichung im Zuge der neoliberalen Wende längst zu kulturellen und institutionellen Forderungen geworden (Rosa et al. 2019; Lindner 2012; Reckwitz 2006; Honneth 2006). Wirkung erlangt eine insgesamt aktivierende Arbeitsmarktpolitik auch durch den weiteren Abbau sozialstaatlicher Absicherungen (ebd.; Matuschek 2013; Lessenich 2008). Während der Staat sich zunehmend zurückzieht, werden die Individuen dazu angehalten, sich als ‚Aktivbürger‘ zu verstehen (ebd.): Sie werden nicht nur dazu ermächtigt, ihre Handlungsmöglichkeiten auszuschöpfen, sondern zugleich sich selbst und ‚der Gesellschaft‘ gegenüber moralisch verantwortlich gemacht, sich um die eigene Gesundheit zu sorgen, arbeits- und leistungsfähig zu bleiben und Armutrisiken zu minimieren. Damit erreicht das Prinzip der Steigerung in spätmodernen Gesellschaften eine neue Intensität: „Selbstopтимierung erweist sich auch und möglicherweise vor allem als Versuch einer permanenten Anpassung an Umstände, die man nicht zu verantworten hat, für deren Wirkung man aber dennoch verantwortlich gemacht wird“ (Duttweiler 2016b: 32). Erfolge werden dabei ebenso wie Misserfolge zunehmend in den Bereich der persönlichen Verantwortung verschoben, wobei das „Leistungsprinzip soziale Mobilität ebenso ermöglichen wie Statusunterschiede normativ rechtfertigen soll“ (Neckel 2008: 37). Um sozialem Abstieg vorzubeugen, gilt es, sich in Differenz zu anderen zu präsentieren – nicht nur besser, sondern auch anders zu sein als die Konkurrenz (Bröckling 2014: 100). Legitimationsdruck würde damit nun zunehmend durch die Entscheidung erzeugt, Wettbewerbs- und

Optimierungsbestrebungen zu unterlassen (Lenk 2006). Die beschriebenen gesellschaftlichen und kulturellen Veränderungen erzeugen damit, so wurde deutlich, „mit einer gewissen Zwangsläufigkeit – teils explizit, teils implizit – den Erwartungsdruck einer flexiblen und ‚optimierten Lebensführung‘“ (Schreiber et al. 2015, mit Bezug auf King et al. 2014). Um im Wettbewerb mithalten zu können, beruflich erfolgreich zu sein bzw. zu bleiben und Anerkennung zu erhalten, vor allem aber auch, um das eigene Scheitern abzuwenden, ist der Einzelne mehr und mehr angehalten, nicht nur seine Arbeitsweise zu optimieren, sondern auch sich selbst und sein Leben insgesamt.

Grenzenlose Optimierung?

Die bisherigen Ausführungen aufgreifend lässt sich Optimierung in der Gegenwart also zunächst als Versuch verstehen, ein unter den gegebenen Bedingungen und mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen bestmögliches Ergebnis zu erreichen. Dieser Logik folgend lassen sich für zeitgenössische Formen der Selbstoptimierung drei wesentliche Charakteristika formulieren: Sie sind erstens gekennzeichnet durch einen „*ausgeprägten Selbstbezug*“ sowie zweitens durch einen „*rational-kalkulatorischen Zugriff*“ (Röcke 2021: 20) auf das Selbst in dem Sinne, dass das Selbst sowohl Akteur – also Subjekt – als auch Gegenstand – und damit Objekt – seiner Verbesserungsbestrebungen ist. Drittens zeichnen sie sich durch eine *Logik der Unabschließbarkeit* aus (ebd.: 9 f.), die sie zugleich auch unterscheidet von historischen Formen der (Selbst-)Optimierung. Während Perfektionierung in einem klassischen Sinne ein regulatives Ideal implizierte, das normative Orientierung bietet, jedoch konstitutiv unerreichbar bleibt, folgen zeitgenössische Optimierungsbestrebungen zunehmend einer strukturell an Renditen und Investitionsabwägungen orientierten Logik der beständigen Überbietung. Eben weil rasante technologische Entwicklungen immer neue Möglichkeiten der Verbesserung schaffen, während diese angesichts einer Ausweitung marktwirtschaftlicher Ansprüche und kompetitiver Dynamiken auf immer mehr Bereiche des Sozialen immer notwendiger erscheint, scheint die angestrebte Ziellinie damit nicht nur potentiell realisierbar, sondern auch stets aufs neue überschreitbar: „Insofern scheinen sich Vorstellungen von Perfektion als einem stets unerreichbar bleibenden sittlich-ästhetischen Ideal, dem die Anerkennung der relativen Unvollkommenheit des praktischen Lebens und der menschlichen Begrenztheit inhärent ist, in Richtung einer Norm der steten Ausrichtung an Optimierung als permanenter Grenzüberschreitung *zu verschieben*.“ (King et al. 2021a: 10) Jürgen Link (2012) hat diese Verschiebungen von einem „Protonormalismus“, der auf engen und starren Normalitätsgrenzen fußt, hin zu einem „flexiblen Normalismus“ in zeitgenössischen okzidentalischen Gesellschaften beschrieben: Typisch für

diesen ist eine Ausrichtung an Besonderheit und eine Abgrenzung vom Gewöhnlichen, womit auch die „Annäherung an die und die Überschreitung der oberen Normalitätsgrenze“ (ebd.: 357) verbunden sei.

Vor diesem Hintergrund stellt sich schließlich auch die Frage nach den Risiken und Folgen einer Orientierung an permanenter Steigerung und Verbesserung für das Verhältnis zum Selbst und das Verhältnis zu anderen. Kritisch ist in diesem Zusammenhang zunächst hervorgehoben worden, dass Praktiken der (Selbst-)Optimierung ihrerseits Spannungen und Widersprüche erzeugen, die wiederum auf individueller Ebene ausbalanciert werden müssen: etwa dann, wenn Optimierungsansprüche verschiedener Lebensbereiche konfliktieren, „da Beziehungen und Selbst, Familie und Arbeit, Privates und Berufliches, gerade unter Bedingungen von Zeitdruck, nicht gleichermaßen intensiv optimiert werden können“ (King et al. 2014: 296). Mit Blick auf die *Veränderungen im Verhältnis zum Selbst* wird entsprechend problematisiert, dass der permanente Anpassungs- und Steigerungsdruck und die ihm inhärenten vielfältigen, teils auch widersprüchlichen Appelle – sich sowohl rational, diszipliniert und kontrolliert zu organisieren, zugleich jedoch ebenso leidenschaftlich, kreativ und affirmativ um permanente Verbesserung zu streben (Bröckling 2007: 71) – Überforderungspotenziale bereits konstitutiv in sich tragen würden.⁶ Denn auf der Ebene der Individuen wird damit permanent die Angst vermittelt, sich noch nicht hinreichend für sich selbst, für die eigene Leistung und den eigenen Erfolg engagiert zu haben. Die Logik steter Selbstoptimierung produziert mit dem Typus des smarten Selbstunternehmers daher stets auch schon sein Gegenüber: das unzulängliche Individuum (ebd.: 289, in Anlehnung Ehrenberg 2008: 217). Bröckling schließt sich hier der Studie Ehrenbergs an (2008), in der dieser die Depression zur Pathologie der Gegenwartsgesellschaft erhebt.⁷ Als „*Krankheit der Verantwortlichkeit*“ (ebd.: 15, Hervorh. i. Orig.) sei die Depression Ausdruck einer strukturellen Überforderung durch die Anforderungen eines flexiblen Kapitalismus. Die „institutionellen Transformationen vermitteln den Eindruck, dass jeder, auch der Einfachste und Zerbrechlichste, die Aufgabe, *alles zu wählen* und *alles zu entscheiden* auf sich nehmen muss“ (ebd.: 247, Hervorh. i. Orig.). Während flexible Anpassung und

⁶ Diese Überforderung sei wiederum „gewollt, erzeugt sie doch jene fortwährende Anspannung, die den Einzelnen nie zur Ruhe kommen lässt, weil er jeden Fortschritt in der einen durch entsprechende Anstrengungen in die Gegenrichtung ausgleichen muss.“ (Bröckling 2007: 71) Entsprechend sichert die strukturell hervorgebrachte Unabschließbarkeit von Optimierung eine permanente, auf die Akkumulation von Kapital gerichtete Steigerung.

⁷ Ehrenberg bezieht sich dabei wie viele weitere Autor*innen auf die hohe Prävalenz depressiver Erkrankungen als Zeichen von Überforderung.

die Arbeit an sich selbst lange Zeit durch ein Streben nach Fortschritt und sozialer Absicherung motiviert gewesen sind, seien Individuen nunmehr durch die Angst vor dem Versagen oder Scheitern und den damit verbundenen Konsequenzen getrieben (ebd.: 247). Entsprechend sei das Verhältnis zum Selbst zunehmend durch eine allgemeine Unsicherheit und Gefühle der Scham und Unzulänglichkeit bestimmt. Dass die Maxime des ‚Alles ist möglich‘ als unerreichbar erlebt wird, kann dann ein Gefühl des ‚Nichts ist möglich‘ und Symptome der Leere, Antriebschwäche und Schermut hervorbringen (ebd.: 20). „Der Depressive“, so schlussfolgert Ehrenberg, „ist erschöpft von der Anstrengung, er selbst werden zu müssen“ (ebd.). Auch von anderen Autor*innen werden Erschöpfungssymptome bis hin zu depressiven und Burnout-Erkrankungen in Zusammenhang gebracht mit gesellschaftlichen Optimierungs- und Beschleunigungstendenzen (dazu bspw. Fuchs 2018; King et al. 2018; Neckel 2014; Pongratz und Voß 1997). Mit Rekurs auf Ehrenberg erklärt bspw. auch Haubl (2018, 2008, 2007) die Zunahme depressiver Reaktionen und psychosomatischer Überlastungssymptome im Kontext der Leistungsanforderungen spätmoderner Arbeitswelten und damit verbundenen Diskursen um die Optimierung des Selbst. Auch Rosa deutet depressive Erkrankungen aus soziologisch-zeittheoretischer Perspektive als Folge vermehrter (zeitnot- und wandlungsbedingter) Stresserfahrungen, die nicht nur Empfindungen des Stillstandes und der Zukunftslosigkeit erzeugen können, sondern – im Lichte der allgegenwärtig scheinenden Vergänglichkeit – auch die Unfähigkeit, die eigene Energie auf ein Ziel zu richten (2005: 388 f.). Ebenso hat Aubert konstatiert, dass der extreme Leistungs- und Beschleunigungsdruck zu einer pathologischen „Überhitzung“ (2009: 93) führen kann: Das Individuum sei mit der steten Anrufung zur Selbstüberschreitung gezwungen, „sich im Bereich des ‚zu viel‘ zu bewegen, um sich nicht im ‚Nichts‘ wiederzufinden; als wenn es nicht möglich wäre, Mittelmaß zu sein und sich im Gleichgewicht zu befinden“ (ebd.: 99), womit es zunehmend schwieriger wird, soziale Beziehungen zu unterhalten und ein Gefühl von Selbstkontinuität zu entwickeln. Entsprechend bleibt den Menschen kaum noch Zeit zur Reflexion und zum Rückzug; vielmehr sind sie gezwungen unentwegt zu funktionieren. Der von außen erzeugte Druck vermittelt dabei den Eindruck, so folgert Aubert, dass er die persönliche und psychische Integrität und das ‚Lebensgleichgewicht‘ einer Person angreift – und stellt einen Ausgangspunkt für die vielfach diagnostizierte Erschöpfungsdepression dar (ebd.: 93 ff.).

Nicht zuletzt hat die Ausweitung von Logiken der Optimierung und Effizienzsteigerung auch *Auswirkungen auf das Verhältnis zum Anderen*. Untersucht wurden in diesem Zusammenhang etwa die Dynamiken und Folgen einer zunehmenden Ökonomisierung intimer Beziehungen, bspw. hinsichtlich des Eingehens

von Partnerschaften (Dröge und Voirol 2017: 182; Maasen und Duttweiler 2014). Eva Illouz (2012, 2006) hat am Beispiel des Online-Datings etwa hervorgehoben, dass Liebesbeziehungen zunehmend von einer Logik ökonomischer Rationalität durchdrungen sind: Nicht nur wird die Partnerwahl auf deregulierten, zunehmend virtuellen Kontaktbörsen mehr und mehr dem Prinzip von Angebot und Nachfrage unterworfen, sondern auch der ‚Erfolg‘ in diesem Bereich avanciert zu einem zentralen Element des Selbstwertgefühls. Die Folge dieser Entwicklungen seien zunehmend Überforderung, Bindungsängste und Verunsicherungen im Verhältnis zum Selbst und zum Anderen (Illouz 2012: Kap. 2 & 3). Daneben sind die Auswirkungen der Orientierung an Logiken der Effizienzsteigerung und Optimierung auch mit Blick auf Eltern-Kind-Beziehungen und Familien diskutiert worden: Denn während die Arbeit an Bedeutung gewinnt, gerät das Privat- und insbesondere das Familienleben zunehmend unter Zeitdruck und wird zu einem Bereich weiterer ‚Arbeitsanforderungen‘ (Jurczyk et al. 2009; Hochschild 2006), womit sich gerade in Familien neue Herausforderungen für die Bewältigung des Alltags und die Gestaltung von Fürsorgebeziehungen stellen (dazu übersichtsartig auch Busch und Schreiber 2021). Während Eltern einerseits darum bemüht sind, auch vor dem Hintergrund wachsender Ansprüche an die kindliche Förderung bestmögliche Voraussetzungen für das Aufwachsen ihrer Kinder zu schaffen, sind sie lebenspraktisch mit Zeitdruck und neuen Effektivitätsanforderungen konfrontiert (King und Busch 2012). Dass die Logik der Beschleunigung und Effektivierung immer stärker auch familiäre Beziehungen ergreift, birgt Risiken für die Entwicklung von Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit und Autonomie in Kindheit und Adoleszenz, insofern diese maßgeblich auf Dauer und Stabilität beruht (King et al. 2021c; King et al. 2019b; King 2013c; Koller 2009). Damit drohen Optimierungs- und Leistungsansprüche auf vielfältige Weise die Lebenswelt von Familien zu beeinflussen und die für das Heranwachsen der nächsten Generation und der Bewältigung des Übergangs ins Erwachsenenalter förderlichen Bedingungen zu unterlaufen (Busch 2021). Damit deuten sich in den mit Steigerungs- und Wettbewerbsdruck in Verbindung gebrachten Veränderungen und (kontraproduktiven) Auswirkungen auf das Verhältnis zum Selbst und zu anderen bereits jene Fragen nach den mit körperbezogenen Optimierungspraktiken verbundenen Bedeutungen von Verfügbarkeit und Grenzenlosigkeit an, die im Rahmen dieser Arbeit weiter verfolgt werden sollen.

2.2 Körperoptimierung als gesellschaftlicher Imperativ

Ausgehend von den strukturellen und kulturellen Bedingungen der Selbstoptimierung und den damit verbundenen Anforderungen und Risiken soll im Folgenden der Frage nachgegangen werden, warum gerade der Körper in der Gegenwart immer mehr auch zum Fundament und Ziel von Optimierungsbestrebungen wird. Anhand von soziologischen Theorien und Studien wird dargelegt, dass sich die Wirkmacht körperbezogener Optimierungsimperative gerade aus einem eigentümlichen Konglomerat von Autonomieversprechen und Anpassungsdruck ergibt. Vor diesem Hintergrund wird schließlich auch die Bedeutung von Körperoptimierung in Hinblick auf die (Re-)Produktion sozialer Unterschiede und gesellschaftlicher Machtordnungen diskutiert.

Veränderte Bedeutung des Körpers in zeitgenössischen westlichen Gesellschaften
Weitestgehend Einigkeit besteht in sozialwissenschaftlichen Studien darüber, dass die Veränderung der kulturellen Bedeutung des Körpers mit der Entwicklung hin zur Dienstleistungsgesellschaft und dem Vorherrschen einer neoliberalen Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung in Zusammenhang zu bringen ist (z. B. Duttweiler 2016b; Schorb 2010). Denn mit dem Wandel ökonomischer Bedingungen und Arbeitsformen von einer ausschließlich auf Produktion gerichteten Arbeit des funktionierenden Körpers zu den Erfordernissen zeitgenössischer Arbeitsverhältnisse, die die Person als Ganze adressieren, kommt auch dem Körper im (Berufs-)Alltag eine veränderte Rolle zu: Mehr und mehr umfasst die Arbeit *mit* dem Körper auch die Steuerung und Kontrolle von Gefühlsäußerungen und spürbaren Erfahrungen am Arbeitsplatz; zugleich wird die Arbeit *am* Körper immer wichtiger (Lengersdorf 2017: 22 ff.).

Das (post)moderne Selbst konstituiert sich körperlich und ist am Ort des Körpers sichtbar. Es thematisiert sich mittels des Körperausdrucks [...]. Mehr denn je ist der Mensch als körperliches Wesen gefragt, und zwar weniger als reine Arbeits- und Produktivkraft denn als Ressource einer hybriden Identität, die an Formen der Selbstdarstellung und an performativen Umbauten von Körper und Selbst gebunden ist. (Bublitz 2006: 356)

Während der Körper also einerseits als „Instrument“ (Rosa 2016: 165) zur Realisierung einer optimierten Lebensführung verstanden werden kann, erhält er als Ausdruck persönlicher Qualitäten im Verhältnis zu anderen einen wichtigen symbolischen Wert (Orbach und Holfelder-Tann 2010; Penz 2010; Posch 2009; Villa 2008, 2007; Degele 2007; Koppetsch 2000a: 105). Immer mehr obliegt dem

Körper damit die Zurschaustellung „eines gelungenen, mitunter auch eines am Aufstieg orientierten Lebens“ und „einer sich wohl fühlenden, mit sich selbst im Reinen befindlichen Persönlichkeit“ (Posch 2009: 12). Beschrieben worden ist in diesem Zusammenhang etwa, dass das Ideal der *Schlankheit* auch die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, Zielstrebigkeit und Leistungsfähigkeit symbolisiert (Arnim et al. 2007; Posch 2009: 85 ff.) und als Zugehörigkeitsversprechen gilt, während auf der anderen Seite Übergewicht einen psychischen Kontrollverlust sowie falsche Schichtzugehörigkeit mit falschen Werten und Zielen impliziert (Orbach und Holfelder-Tann 2010: 131).⁸ Die Orientierung an Juvenalität suggeriert zugleich Flexibilität und Entwicklungs- und Wandlungsbereitschaft (Posch 2009: 108 ff.). Entsprechend scheint gegenwärtig gerade auch körperliche Fitness immer wichtiger zu werden, vereint sich darin doch das Ideal des muskulösen Körpers mit einer „Flexibilität und Wandelbarkeit, eine auch im Körper gelebte Fitness im Geiste gewissermaßen, eine Fitness, die ein Individuum in die Lage versetzt, auf Veränderungen zu reagieren und sich ihnen anzupassen“ (ebd.: 125).⁹ Körperideale können dann bspw. die „employability“ des Einzelnen bezeugen (Alkemeyer 2007: 16) und als wertvolle berufliche Ressource fungieren, womit der Körper als „Bioaktie mit hoher Gewinnerwartung“ (Reusch 2001: 4; auch Antoni-Komar 2012) zu einer bedeutenden Ressource im Wettbewerb avanciert.

Mediale Omnipräsenz und universale Verfügbarkeit

Eine entscheidende Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang nicht zuletzt auch der vermehrten Gelegenheit zur *öffentlichen Zurschaustellung* des Körpers vor allem in den Medien zu (bspw. Dimitriou 2019b; Küpper 2010; Orbach und Holfelder-Tann 2010; Klein 2008; Posch 2001). Das Phänomen des sogenannten ‚Schönheitswahns‘ sei auch der zunehmenden Aufmerksamkeit geschuldet, die physische Attraktivität im Kontext der Massenmedien erhalten und die einen entsprechend größeren sozialen Gewinn verheißt (Görtler 2012: 13). Um erfolgreich und anerkannt zu sein, so stellt es sich etwa für junge Rezipient*innen von TV-Shows wie ‚Germany’s Next Topmodel‘ dar, gilt es den Körper einsatz- und leistungsbereit zu halten, beliebig gestalten und kontrollieren zu können,

⁸ Dies bestätigen auch Umfrageergebnisse der DAK: Starkes Übergewicht wird von den Befragten eher mit einem niedrigen Einkommen und einem niedrigen Bildungsgrad in Verbindung gebracht (2016: 14)

⁹ Zugleich wird hier auch hingewiesen auf geschlechtsspezifische Akzentuieren dieses Ideals, dass sich für Frauen tendenziell in einem schlanken, fitten und flexiblen Körper bestimme, für Männern hingegen eher mit muskulärer Stärke verbunden sei (Krause 2014: 159).

und sich zugleich flexibel an die Erfordernisse des Marktes, also die Ansprüche von Kund*innen oder des Produkts, anzupassen (Stach 2013). Auch in der zeitgenössischen Werbung repräsentiert der Mensch „den heutigen Körperkult, er ist auffallend schön, attraktiv, körperbetont, jung, sportlich, dynamisch, gesund, wohlhabend, intelligent und kreativ“ (Buschmann 2005: 57). Während sich das Streben nach Außergewöhnlichkeit (Praxmarer 2001) ebenso wie ‚radikale‘ Körpermodifikationen (wie z. B. Schönheitsoperationen) angesichts ihrer medialen Dauerpräsenz immer weiter zu normalisieren scheinen (Villa 2013), wird der naturbelassene weibliche Körper in den Medien tendenziell als defizitär interpretiert (Schneider 2012; dazu auch Abraham 2010). Die damit implizierte Veränderungsbedürftigkeit des Körpers wird zugleich als Anstoß eines Optimierungsprozesses verstanden, wie er sich gerade in den vielfach angeführten Vorher-Nachher-Vergleichen manifestiert.

Diese Entwicklungen haben sich mit dem Aufkommen und Bedeutungszuwachs der Internetkommunikation in den 2000er Jahren noch verstärkt (Tiidenberg und Gomez Cruz 2015): Der Körper wird gerade in sozialen Netzwerken immer mehr zum Instrument einer gezielten Selbstdarstellung und -vermarktung (Astheimer et al. 2011). Entsprechend zeigt sich insbesondere in sozialen Netzwerken eine Form ‚visueller Ökonomie‘ (King 2016; Tillmann 2014), in denen gerade auch jüngere Menschen durch den gezielten Einsatz bestimmter Posen um die Anerkennung in der Peergroup werben (Schmidt et al. 2009; Wagner et al. 2009), indem sie sich möglichst vorteilhaft darstellen und sich dabei gegenseitig überbieten (Richard et al. 2008). Auch hier scheint die technisch zur Verfügung gestellte Möglichkeit der permanenten Bewertung (durch Likes, Herzen usw.) – und des damit immer schon nahegelegten Vergleichs – eine Orientierung an beständiger Steigerung nahezu legen.

Gleichermaßen weisen nicht nur die (mediale) Ausweitung von Optimierungsimperativen, sondern auch die Möglichkeiten zur Einflussnahme auf den Körper ein historisch einmaliges Niveau auf. Von entscheidender Bedeutung ist dabei die beständige Weiterentwicklung medizinischer und technischer Möglichkeiten, die nicht allein immer neue Grenzverschiebungen impliziert, sondern Körperverbesserung als universal verfügbare und gleichsam ‚alltägliche‘ Praxis normalisiert. Denn während Technologien der Verschönerung früher vor allem für die sozioökonomische Oberschicht zugänglich gewesen sind, hat ihre Verfügbarkeit auch in niedrigeren Schichten zugenommen (Posch 2009: 193). Spielend leicht kann etwa mittels entsprechender Fotobearbeitungssoftwares ein Wunschbild entworfen werden – und dank minimalinvasiver Eingriffe ebenso schnell, unaufwendig und vergleichsweise kostengünstig realisiert werden (Borkenhagen 2021). Einen regelrechten ‚Siegesszug‘ haben in den letzten Jahren überdies mobile Geräte und