

**Anja Röcke**  
**Soziologie**  
**der Selbst-**  
**optimierung**

**suhrkamp taschenbuch**  
**wissenschaft**

**Anja Röcke**  
**Soziologie**  
**der Selbst-**  
**optimierung**

**suhrkamp taschenbuch**  
**wissenschaft**

Anja Röcke  
Soziologie der Selbstoptimierung

Suhrkamp

Zur optimalen Darstellung dieses eBook wird empfohlen, in den Einstellungen *Verlagsschrift* auszuwählen.

Die Wiedergabe von Gestaltungselementen, Farbigkeit sowie von Trennungen und Seitenumbrüchen ist abhängig vom jeweiligen Lesegerät und kann vom Verlag nicht beeinflusst werden.

Zur Gewährleistung der Zitierfähigkeit zeigen die grau gerahmten Ziffern die jeweiligen Seitenanfänge der Printausgabe an.

Um Fehlermeldungen auf den Lesegeräten zu vermeiden werden inaktive Hyperlinks deaktiviert.

Dieses Buch entstand mit Unterstützung des Centre Marc Block Berlin und der Humboldt-Universität zu Berlin.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

eBook Suhrkamp Verlag Berlin 2021

Der vorliegende Text folgt der 2. Auflage der Ausgabe des suhrkamp taschenbuch wissenschaft 2330

© Suhrkamp Verlag Berlin 2021

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Inhalt dieses eBooks ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Für Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Werk verwiesen wird, ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich, wir übernehmen dafür keine Gewähr. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlag nach Entwürfen von Willy Fleckhaus und Rolf Staudt

eISBN 978-3-518-76674-3

[www.suhrkamp.de](http://www.suhrkamp.de)

# Inhalt

Cover

Titel

Impressum

Inhalt

I Selbstoptimierung – eine Leitidee der Gegenwart

II Optimum, Optimierung, Selbstoptimierung. Begriffshistorische Perspektiven

II.1 Optimum

II.2 Optimierung

II.3 Selbstoptimierung

II.4 Optimierungsemantik und Gesellschaftsstruktur

III Selbstoptimierende Praktiken – Übersicht und erste historische Perspektivierung

III.1 Typologie selbstoptimierender Praktiken

III.2 Gibt es historische Prototypen von Selbstoptimierung?

IV Grundlagen der Idee von Selbstoptimierung – eine Spurensuche in der westlichen Moderne

IV.1 Bildung (Wilhelm von Humboldt)

IV.2 Fortschritt (Marquis de Condorcet)

IV.3 Rationalisierung (Max Weber)

IV.4 Selbstrationalisierung (Gustav Großmann)

*Exkurs: Therapeutisierung des Selbst*

IV.5 Selbstoptimierung als Endmoräne des Fortschritts?

v Selbstoptimierung in der kultursoziologischen Diskussion in Deutschland

v.1 Optimierung im Kontext von Gouvernementalität und Biomacht (Michel Foucault)

v.2 Theoretische Einbettungen von Optimierung und Selbstoptimierung

Kontingenztheoretische Genealogie von Optimierung (Makropoulos)

Ökonomisierung des Sozialen (Bröckling, Duttweiler)

Theorie massenkultureller Subjektivierung (Bublitz)

Kulturtheoretische Analyse der Moderne und moderner Subjektkulturen (Reckwitz)

v.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede

VI Eine analytische Perspektive auf Selbstoptimierung

VI.1 ›Sorge um sich‹

VI.2 Der analytische Kern von Selbstoptimierung

VI.3 Selbst und Selbstverhältnisse

VI.4 Selbstoptimierung als Praxis

Die Logik der Praxis

Die Struktur selbstoptimierender Praktiken

VI.5 Selbstoptimierung als Subjektivierung und als Lebensführung

VI.6 Zusammenfassung

VII Selbstoptimierung heute

Literaturverzeichnis

Verzeichnis von Abbildungen und Tabellen

Abbildungen

Tabellen

Danksagung

Fußnoten

## Informationen zum Buch

# 7 I Selbstoptimierung – eine Leitidee der Gegenwart

Produktiver arbeiten und mehr leisten! Fitter und schöner werden! Sich besser und glücklicher fühlen! Die Optimierung des Selbst steht im Mittelpunkt gegenwärtiger gesellschaftlicher Anforderungen und individueller Sinnwelten, zumindest in der westlichen Welt. Es grassiert ein Glauben an individuelle Potenziale, die gehoben werden müssen und keinesfalls verschenkt werden dürfen, denn es gilt, das Bestmögliche aus sich (und anderen, zum Beispiel den eigenen Kindern) zu machen.<sup>[1]</sup> Auch wenn die Idee des Fortschritts in Misskredit geraten ist und die gegenwärtige gesellschaftliche und weltpolitische Lage einige Zweifel an ihr aufkommen lässt – an sich selbst kann, soll und will jede(r)<sup>[2]</sup> arbeiten. Dies gilt insbesondere für die Angehörigen der urbanen und akademisch gebildeten »neuen Mittelklasse«: Gerade für sie scheint »das Ich der einzige mögliche Ort für Verbesserungen zu sein«.<sup>[3]</sup>

Längst sind es in westlichen Gesellschaften daher nicht mehr nur Arbeitsprozesse oder Maschinen, die optimiert werden, sondern die Menschen optimieren sich selbst: Die Lebensführung wird mithilfe von Ratgebern und Coaches in die bestmögliche Work-Life-Balance gebracht, spezifische Präparate werden zur Leistungssteigerung oder für ein höheres Wohlbefinden eingenommen 8 und der Körper – das Schaufenster schlechthin für eine ge- oder misslungene Selbstoptimierung – wird trainiert oder technisch modifiziert.<sup>[4]</sup> Gegenwärtige Optimierungsphantasien reichen von ganz alltäglichen Praktiken der Verbesserung des eigenen Lebens bis hin zu post- und transhumanistischen Vorstellungen von Unsterblichkeit, »Superintelligenz«<sup>[5]</sup> oder (gen)technisch-digitaler Neu- und Andersartigkeit des Menschen. Im Bildungsbereich, im Hobby- wie im



Profisport, in der Arbeitswelt, aber auch in der alltäglichen Lebensführung befeuern Digitalisierung, Quantifizierung, Produktivitäts-, Leistungs- und Effizienzdruck Prozesse der Selbstoptimierung. »Die Aufforderung, aktiv zu sein und sich zu optimieren, begleitet den Alltag [...] wie ein Schatten, den man nicht abwerfen kann.«<sup>[6]</sup> Sie ist, mit anderen Worten, »Teil unserer Lebenswelt«.<sup>[7]</sup> Befeuert wird diese Entwicklung auch von den Neurowissenschaften, denen zufolge die Erforschung der Funktionsweisen des menschlichen Gehirns erst am Anfang stehe, es vielleicht menschliche Fähigkeiten und Potenziale gebe, die noch gar nicht bekannt seien.<sup>[8]</sup> Im Schönheitsbereich verkörpert ein weltweit dominierendes »griechisch-antikes Schönheitsideal [...] im wörtlichen Sinn bestimmte Leistungsparameter« und sorgt dafür, dass »Disziplin und Selbstdisziplin, die als Voraussetzung für Gesundheit betrachtet werden«, eingefordert werden.<sup>[9]</sup> Eine neue Stufe des menschlichen Perfektionsstrebens und des modernen »Steigerungsspiels« scheint erreicht, die die Kultur der »Unruhe« und der »Aktivierung« individueller und gesellschaftlicher Potenzen mit einer spezifischen 9 Form der Selbstüberbietung verknüpft.<sup>[10]</sup> Aussehen, Sexualität, Fitness, körperliche und kognitive Leistungen, Emotionen, die Organisation des Alltags – den Interventionsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Immer wieder lässt sich ein weiteres Element ausfindig machen, das man »besser optimieren«<sup>[11]</sup> kann, möglicherweise bis hin zur völligen Selbstreferentialität.

## Von Selbstverbesserung zu Selbstoptimierung

Das ›Selbst‹, auf das sich (die Rede von) Selbstoptimierung bezieht, ist zugleich Subjekt und Objekt: Die Akteure wirken optimierend auf Facetten ihres Körpers, ihrer Psyche oder der Art und Weise der Gestaltung ihres Alltags ein.<sup>[12]</sup> Das Ziel dieses Einwirkens liegt darin, das situativ bestmögliche, über dem ›normalen Maß‹ liegende Ergebnis zu

erreichen, das aber immer wieder ›getoppt‹ werden kann. Die grundlegende Intention ist es, besser zu werden, aber nicht im Sinne eines ›besseren Scheiterns‹ (Samuel Beckett), sondern des ›besser Bessermachens‹. Dieses Unterfangen hat daher kein Ende. Selbstoptimierung in einem engeren Sinn bezeichnet demnach nicht einfach nur Verbesserungsmaßnahmen, die darauf zielen, dass der Zustand zum Zeitpunkt t1 besser ist als zum Zeitpunkt t0. Diese Art von allgemeiner Selbstverbesserung hat eine sehr lange historische Tradition, ja stellt vielleicht sogar eine anthropologische Universalie dar.<sup>[13]</sup> Bei der Selbstoptimierung kommen zur Idee der Verbesserung ein instrumenteller Selbstbezug sowie 10 eine Form der Unabschließbarkeit und der infiniten Möglichkeit zur Überbietung und möglicherweise vollständigen Transzendierung gegebener Parameter und Begrenzungen hinzu. Genau hierin liegt auch der Überschneidungsbereich zum Post- und Transhumanismus. Synonym zu Selbstoptimierung könnte man daher auch den Kunstbegriff der Selbst-›Verbesterung‹ verwenden. Es reicht nicht, gut zu sein, sondern es geht darum, immer besser zu werden, ›alles herauszuholen, was geht‹, *ohne fixen Zielpunkt*. Mehr und weiter geht immer. Dabei ist nicht nur die Erzeugung eines Mehrwertes (zum Beispiel in Form von mehr Leistung) zentral, sondern auch und unter Umständen sogar vornehmlich die Erzielung von Wettbewerbsvorteilen gegenüber Dritten. Die ökonomische und die soziale Dimension gehen Hand in Hand. Selbstoptimierung steht in der Gegenwart für eine Form kompetitiver Subjektivität, die in wachsendem Maße auf quantifizierenden Formen des sozialen Vergleichs beruht.<sup>[14]</sup> Spezifisch ist darüber hinaus der grundlegende Selbstbezug der Praktiken, die anders als etwa religiöse Formen der Askese keinem Gott oder einer anderen übernatürlichen Einheit gewidmet sind, sondern sich ausschließlich auf die eigene Person und die eigenen Interessen richten. Der Begriff steht also für eine Kombination von selbst- und körperbezogenem Verbesserungs- und Leistungsdenken, Streben nach individueller Besonderheit und struktureller Überbietung.

Mit Blick auf die realen Praktiken ist es schwer bis unmöglich, genau anzugeben, ab wann ein einfaches Verbesserungshandeln, von dem es im Alltag westlicher Gesellschaften so viele Beispiele gibt, zu einem Prozess der Selbstoptimierung im engeren Sinn wird. Fitnesstraining und Yoga, gesunde Ernährung, die Arbeit am äußeren Erscheinungsbild ebenso wie an den persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen, lebenslanges Lernen, das Aufpeppen des Lebenslaufes und der Besuch eines Coaches – ist das Selbstverbesserung oder Selbstoptimierung? Gerade weil in der Praxis die Grenzen stets verschwimmen, ist es Aufgabe der Soziologie, ein klares begriffliches Instrumentarium zu schaffen, um mit diesem analytischen und heuristischen Werkzeug ein tieferes Verständnis von gesellschaftlichen Prozessen zu erlangen. Dabei ist es wichtig, möglichst offen und unvoreingenommen an den Phänomenbereich 11 heranzugehen sowie vorhandene Widersprüche und Ambivalenzen nicht auszublenden, sondern systematisch zu berücksichtigen. Gerade Selbstoptimierung ist nicht nur ein vielschichtiges, sondern auch ein konstitutiv ambivalentes Phänomen, bei dem sich eine Reihe wichtiger Paradoxien für gegenwärtige Subjekte bündeln: das Verhältnis von Selbst- und Fremdexpertise etwa, das Spannungsverhältnis zwischen dem Eigenwertcharakter und der Leere eines rein formalen, auf prinzipielle Überbietung setzenden Maßstabes sowie dasjenige zwischen der radikalen Selbstreferentialität und der strukturellen Außen- und Wettbewerbsorientierung von Optimierungsprozessen. Zudem scheiden sich die Geister an der gesellschaftlichen Bedeutung von Selbstoptimierung: Während die einen darin den Ausdruck von umfassender »Entfremdung« und »Verdinglichung« sehen, vermuten andere darin ein spezifisches »Glücksversprechen«, das an eine Vorstellung von Freiheitsgewinnen und Emanzipation gebunden ist.<sup>[15]</sup>

Nicht alle Mitglieder westlicher Gesellschaften sind gleichermaßen von den hier skizzierten Optimierungstendenzen tangiert, und dies gilt nicht nur für Zeiten globaler Pandemien oder Umweltkatastrophen, wie wir sie aktuell erleben. Sehr alte und kranke Menschen etwa haben in der Regel gänzlich andere Werte und Nöte als solche der Optimierung ihres Selbst.

Zudem richtet sich die Selbstoptimierung als gesellschaftliche Erwartungshaltung nicht an alle gleichermaßen, sondern primär an diejenigen, denen die prinzipielle Fähigkeit zur eigenen Optimierbarkeit überhaupt zugesprochen beziehungsweise zugemutet, nahegelegt oder gar aufgezwungen wird. Darüber hinaus scheint es geschlechtsbezogene Unterschiede in der Art und Weise zu geben, welche Form der Optimierungsanspruch jeweils erhält. Im Rahmen gegenwärtiger Körperoptimierungen etwa gehe es, so Barbara Rendtorff, primär um »Mängelbeseitigung bei Frauen und Verbesserung (phallisch-aggressiver) Erfolgsorientierung bei Männern«, wobei auch schon historisch frühere Beispiele eine klare Geschlechterdifferenzierung aufwiesen. Daraus schließt sie, dass »Optimierungsbestrebungen *strukturell* heteronormativ differenzbetonend und vereindeutigend [12] sind«, vorhandene Stereotypen also nicht nur nicht beseitigen, sondern bestätigen und vertiefen.<sup>[16]</sup>

Es spricht viel dafür, in bestimmten Milieus der Mittelklasse die zentrale Trägerschicht der Selbstoptimierung zu sehen. Gerade für die akademisch gebildeten und urban verorteten Fraktionen ist Andreas Reckwitz zufolge die Orientierung am Ideal der »erfolgreichen Selbstverwirklichung« charakteristisch, was bedeutet, dass sie sich sowohl selbst verwirklichen als auch Erfolg haben wollen.<sup>[17]</sup> In diesem Kontext gerinnt der gesellschaftliche Appell zur Selbstoptimierung zur »neuen ersten Bürgerpflicht«<sup>[18]</sup> und zur individuellen Tugend, die tagtäglich bewiesen sein will. Die Arbeit an der eigenen Fitness und Attraktivität gehört daher ebenso zum Alltag wie die Beschäftigung mit Fragen gesunder Ernährung und die Verbesserung der eigenen beruflich-fachlichen Kompetenzen. Die Angehörigen dieser gesellschaftlichen Gruppe sind aufgrund ihrer kulturellen Orientierungen wie auch ihrer sozialstrukturellen Zwischenposition besonders prädisponiert, auf selbstoptimierende Praktiken zu setzen, was unter Umständen auch die »optimale Förderung des kindlichen Nachwuchses« mit einschließt.<sup>[19]</sup>

Grundsätzlich impliziert die Rede von der zentralen Trägerschicht nicht, dass alle und jede(r) davon betroffen sind. Nicht bei allen Angehörigen der Mittelschicht dringt der gesellschaftliche Optimierungsappell

gleichermaßen oder überhaupt in die alltägli<sup>13</sup>che Lebensführung durch oder wird dort einfach umgesetzt.<sup>[20]</sup> Exemplarisch hierfür steht die literarische Figur des Florent-Claude aus Michel Houellebecqs Roman *Serotonin*. Am Beispiel dieser Figur zeigt Houellebecq eindrucksvoll, wie ein gänzlich nicht-optimiertes Leben aussehen kann. Florent-Claude, ein 46-jähriger Agraringenieur, bezeichnet sich selbst als »substanziöse[s] Weichei« und beschreibt sein Leben als eine Form des »schlafenden und schmerzvollen Zusammensackens[s]«, das er mehr passiv erduldet als aktiv führt.<sup>[21]</sup> Selbstoptimierung ist das genaue Gegenteil: kein passives Sich-Bescheiden mit den bestehenden Unzulänglichkeiten, sondern der dezidierte Versuch, seinen Zustand zu verändern, sich zu verbessern, ja das Mittelmaß zu überschreiten. Für die dafür notwendige Art von Aktivismus sei ebenfalls ein literarisches Zitat angeführt, das aus Heinrich Bölls Erzählung »Es wird etwas geschehen. Eine handlungsstarke Geschichte« stammt, in der der Protagonist die Angestellten einer Fabrik beschreibt:

Es wimmelte in Wunsiedels Fabrik von Leuten, die verrückt darauf waren, ihren Lebenslauf zu erzählen, wie eben handlungsstarke Persönlichkeiten es gerne tun. Ihr Lebenslauf ist ihnen wichtiger als ihr Leben, man braucht nur auf einen Knopf zu drücken, und schon erbrechen sie ihn in Ehren. Wunsiedels Stellvertreter war ein Mann mit Namen Broschek, der seinerseits einen gewissen Ruhm erworben hatte, weil er als Student sieben Kinder und eine gelähmte Frau durch Nachtarbeit ernährte, zugleich vier Handelsvertretungen erfolgreich ausgeübt und dennoch innerhalb von zwei Jahren zwei Staatsprüfungen mit Auszeichnung bestanden hatte. Als ihn Reporter gefragt hatten: »Wann schlafen Sie denn, Herr Broschek?«, hatte er geantwortet: »Schlafen ist Sünde!« Wunsiedels Sekretärin hatte einen gelähmten Mann und vier Kinder durch Stricken ernährt, hatte gleichzeitig in Psychologie und Heimatkunde promoviert, Schäferhunde gezüchtet und war als Barsängerin unter dem Namen Vamp 7 berühmt geworden. Wunsiedel selbst war einer von den Leuten, die morgens, kaum erwacht, schon entschlossen sind, zu handeln. »Ich muß handeln«, denken sie, während sie energisch den Gürtel des Bademantels zuschnüren. [...] Wenn er sein Büro betrat, rief er seiner Sekretärin als Gruß zu: »Es muß <sup>14</sup>etwas geschehen!« Und diese rief frohen Mutes: »Es wird etwas geschehen!« Wunsiedel ging dann von Abteilung zu Abteilung, rief sein fröhliches: »Es muß etwas geschehen!« Alle antworteten: »Es wird etwas geschehen!« Und auch ich rief ihm, wenn er mein Zimmer betrat, strahlend zu: »Es wird etwas geschehen!« Innerhalb der ersten Woche steigerte ich die Zahl der bedienten Telefone auf elf, innerhalb der zweiten Woche auf dreizehn, und es machte mir Spaß, morgens in der Straßenbahn neue Imperative zu erfinden [...].<sup>[22]</sup>

Auch, wenn hier nicht von Selbstoptimierung die Rede ist, so wird zumindest ein Teilelement des ihr zugrundeliegenden ›Geistes‹ deutlich, dem zufolge permanente Aktivität gefordert ist. Im beschworenen beziehungsweise eingeforderten Geschehen (›Es muss/wird etwas geschehen!‹) drückt sich der Aktivitäts- und Tatendrang genauso aus wie die inhaltliche Leere dessen, was sich ereignen mag. Die Parodie auf die Vergangenheit von Broschek und von Wunsiedels Sekretärin könnte auch Teil eines gegenwärtigen Satire-Programms zur Selbstoptimierung sein – dabei stammt der Text aus dem Jahr 1956, als die deutsche oder auch andere westliche Gesellschaften noch weit vom Leitbild eines permanenten persönlichen Aktivismus entfernt waren. Beispielsweise wäre in den fünfziger Jahren »kaum jemand auf die Idee [gekommen], abends noch eine Runde zu joggen und dabei gar seine Körperdaten aufzuzeichnen, um sich fit zu halten«.<sup>[23]</sup> Gleichzeitig macht dieses literarische Beispiel deutlich, dass sich zumindest Elemente dessen, was gegenwärtig unter dem Stichwort Selbstoptimierung diskutiert wird, bereits in früheren Zeiten finden lassen.

Aber beginnen wir im Hier und Jetzt. Selbstoptimierung ist, so die Ausgangsthese dieser Studie, eine wirkmächtige Tendenz der Gegenwart, die es wert ist, genauer betrachtet zu werden, denn sie ist inhärenter Bestandteil eines auf Leistung, Erfolg und Selbstverwirklichung ausgerichteten Wertekanons gegenwärtiger westlicher Gesellschaften.<sup>[24]</sup> Sie ist ein Paradigma der Gegenwart wie auch einer ihrer Schlüsselbegriffe, der bestimmte kulturelle und politische 15 Werte transportiert.<sup>[25]</sup> Als Leitidee vermittelt Selbstoptimierung den Menschen Orientierung und Sinn und findet ihren Niederschlag in zahlreichen Organisationen etwa aus dem Bereich der Bildung und des Gesundheitswesens. Gleichzeitig ist sie auch umstritten und umkämpft.<sup>[26]</sup> Der Duden etwa definiert Selbstoptimierung als »jemandes [übermäßige] freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale u. Ä.« und führt folgende Beispiele an: »mit Selbstoptimierung lässt sich fast jeder Lebensbereich perfektionieren; Apps für die Selbstoptimierung; Erwachsenwerden heißt heute oft sich

präsentieren, verkaufen, anpassen können, mit einem Wort: Selbstoptimierung; vermeintlich gelungene Selbstoptimierungen«.<sup>[27]</sup> Selbstoptimierung erscheint hier als etwas Künstliches und zwanghaft Auferlegtes. Diese Perspektive ist repräsentativ für eine dominant (kultur)kritische Rahmung des Begriffs in Deutschland.

Die Kritik daran erfolgt dabei grundsätzlich aus verschiedenen Richtungen. Im Rahmen einer konservativen Fundamentalkritik wird Selbstoptimierung als Teil einer hegemonialen Werteordnung in Frage gestellt, die insbesondere von den Anhängern der neuen Mittelklasse verkörpert werde. Kritisiert werden »Lebens- und Arbeitsformen«, die sich auf »Selbstoptimierung und Selbstdisziplinierung« stützen und sich exemplarisch in Bereichen wie Ernährung, Bildung und Gesundheit zeigen. Gegen diese und weitere Ausprägungen eines auf individualistischer Optimierung fußenden Lebensstils werden die Ansprüche von »Tradition, Region oder 16 Nation« in Stellung gebracht sowie die Bedeutung »primordiale[r] Wir-Identitäten« betont.<sup>[28]</sup> Eher (links)liberale Spielarten der Kritik stoßen sich an der überbordenden und entfremdenden Macht des Kapitalismus beziehungsweise den damit verbundenen Tendenzen einer umfassenden Ökonomisierung oder aber an den nicht absehbaren Folgen (gen)technischer Körpermodifikationen für die menschliche Gattung.<sup>[29]</sup> Gefordert wird aber kein Systemwechsel, sondern die Einhaltung humanistischer Werte, Entschleunigung, die Zurückweisung übertriebener Perfektionsansprüche oder auch eine »neue Lebenskunst«.<sup>[30]</sup>

Die Kritik an Selbstoptimierung reiht sich darüber hinaus in eine breitere Diskussion zu den Schattenseiten einer auf permanente Leistungssteigerung und Selbstüberbietung gerichteten spätmodernen Lebensweise ein. Inzwischen liegen eine ganze Reihe von Schriften zu psychosozialen Erschöpfungs- und Erkrankungssymptomen wie Burnout oder Depression vor, die freilich nicht nur mit Blick auf die gesellschaftlichen Optimierungstendenzen im engeren Sinn entstanden sind.<sup>[31]</sup> Es scheint demnach Punkte zu geben, an denen sich auf Optimierung zielende Praktiken in ihr Gegenteil verkehren, beispielsweise

dann, wenn Formen des medikamentös gestützten ›Körpertunings‹ mit äußerst negativen gesundheitlichen Konsequenzen einhergehen oder wenn sich Akteure dermaßen für ihre Arbeit einsetzen, dass sie krank davon werden oder sich die Qualität ihrer sozialen und emotionalen Beziehungen radikal verschlechtert. Folgt man der These von Alain Ehrenberg, dann ist die Depression »das Gelände des führungslosen Menschen, sie ist nicht nur sein Elend, sondern das Gegenstück zur Entfaltung seiner Energie« und damit die zeitgenössische psychische Erkrankung <sup>[17]</sup> *par excellence*.<sup>[32]</sup> Diese Perspektive, die allerdings nicht unumstritten ist,<sup>[33]</sup> verweist einerseits auf die ›dunkle Seite‹ der Selbstoptimierung, andererseits aber auch darauf, dass es zu kurz gegriffen wäre, dieses Phänomen, das es im Verlaufe dieser Arbeit näher zu bestimmen gilt, ausschließlich als Ausdruck einer Zwangssituation zu verstehen. Selbstoptimierung ist keine Form der nackten Ausbeutung oder der »Verdinglichung des Selbstverhältnisses«.<sup>[34]</sup> Es gibt diese Erscheinungsform, und sie ist in der gegenwärtigen Gesellschaftsformation vermutlich verbreiteter als je zuvor. Selbstoptimierung erschöpft sich darin jedoch keineswegs, und es wäre zu kurz gegriffen, sie darauf zu reduzieren. Viele Menschen *wollen* an sich arbeiten, wollen das Bestmögliche erreichen, wollen an die Grenze des körperlich oder auch mental Machbaren gehen oder sogar darüber hinaus – und in manchen Fällen sogar dann, wenn sie genau dies eigentlich ablehnen.<sup>[35]</sup> Wie lässt sich das erklären? Worin besteht der Reiz der Selbstoptimierung? Wie lässt sich der bisweilen enorme Aufwand erklären, den Menschen im Rahmen selbstoptimierender Praktiken betreiben, bis hin zur massiven Selbstschädigung? Woher kommt dieses Streben nach Selbstoptimierung und welche gesellschaftliche Bedeutung hat es?

Auf diese Fragen kann diese Arbeit keine erschöpfenden Antworten liefern. Sie möchte gleichwohl einen grundlegenden Beitrag zur Entwicklung einer Soziologie der Selbstoptimierung leisten, denn eine solche gibt es bislang nicht. Zwar gibt es eine wachsende Zahl von Veröffentlichungen zu Selbstoptimierung beziehungsweise den



dazugehörigen Themenfeldern – also zu Bereichen wie Therapie und Beratung, Selbstvermessung, Gesundheit, Schönheit <sup>18</sup> und (Neuro-)Enhancement; inzwischen liegen auch eine Reihe von Sammelbänden und Schwerpunktheften zum Thema Selbstoptimierung vor.<sup>[36]</sup> Die bestehenden Beiträge verteilen sich jedoch über verschiedene Disziplinen (insbesondere die Erziehungswissenschaften, Geschichtswissenschaften, Kulturwissenschaften, Philosophie, Psychologie und Soziologie), nehmen wenig aufeinander Bezug und sind auch begrifflich sehr heterogen.<sup>[37]</sup> Insgesamt betrachtet ist die bestehende Literaturlage also zunehmend unübersichtlich. Gleichzeitig ist das Konzept weit davon entfernt, einen ähnlich zentralen Stellenwert in der gegenwärtigen soziologischen Literatur zu erlangen, wie ihn andere Prozessbegriffe wie etwa Prekarisierung oder Subjektivierung längst haben.

In Anbetracht der zunehmend ausufernden Literaturlage kann der Anspruch nicht in einer vollständigen Aufarbeitung der gesamten Forschungslandschaft bestehen. Gleichwohl sollen in diesem Buch zumindest für die Soziologie, und insbesondere für die kultursoziologische Diskussion, die bestehende Forschung systematisiert sowie vorhandene Perspektiven und empirische Ergebnisse berücksichtigt werden. Darüber hinaus liefert die vorliegende Untersuchung eine (begriffs)historische und theoretische Perspektivierung des Phänomens und entwickelt einen Vorschlag zur soziologischen Profilierung des Begriffs, denn die Meinungen darüber, was Selbstoptimierung eigentlich genau bezeichnet (und welche gesellschaftliche Rolle sie spielt), gehen in der Literatur weit auseinander. Im deutschen akademischen Kontext findet man sowohl eine weite Definition, die Selbstoptimierung allgemein mit Verbesserung gleichsetzt,<sup>[38]</sup> als auch engere Fassungen des Begriffs, die primär auf Formen der technisch basierten Selbstvermessung <sup>19</sup> oder andere Ausprägungen »technischer Optimierung« abheben.<sup>[39]</sup> Stefanie Duttweiler hingegen bezeichnet damit »kleine Modifikationen der alltäglichen Lebensführung hin zu einem glücklicheren, fitteren oder gesünderen Leben«.<sup>[40]</sup>

# Fragestellung

Vor diesem Hintergrund möchte das vorliegende Buch Antworten auf folgende drei Fragen liefern: 1. Was ist Selbstoptimierung? 2. Ist Selbstoptimierung etwas Neues? 3. Welche individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Folgen hat Selbstoptimierung? Die Frage, was Selbstoptimierung ist, ist nicht ontologisch gemeint. Entsprechend geht es nicht darum, eine Bestimmung davon zu liefern, was Selbstoptimierung ihrem ›Wesen‹ nach bedeutet. Das Ziel ist es vielmehr, den Begriff als solchen ernst zu nehmen, nach seinen unterschiedlichen theoretischen wie empirischen Dimensionen zu fragen und ihn inhaltlich auszuarbeiten. Dieses Buch plädiert daher für eine offene Herangehensweise an das Thema, um Selbstoptimierung in ihren verschiedenen Facetten verstehen und analytisch durchdringen zu können. Die zweite, historische Frage ist auf einer allgemeinen Ebene angesiedelt. Es sollen also nicht einzelne institutionelle Arrangements analysiert, sondern ein Verständnis dafür entwickelt werden, an welche inhaltlichen Traditionen die Idee der Selbstoptimierung anknüpft. Handelt es sich um etwas grundsätzlich Neues, ist sie ein Produkt der Entwicklungen der jüngeren und jüngsten Gegenwart oder im Gegenteil tief in der Geschichte der westlichen Moderne oder gar der westlichen Geschichte *tout court* verwurzelt? Wenn sich an den Idealen von »Schönheit, Gesundheit und Leistung« tatsächlich »seit 2000 Jahren kaum [etwas] geändert« hat, wie Maren Lorenz ihre Position pointiert zusammenfasst,<sup>[41]</sup> dann gibt es vielleicht auch schon Formen der Selbstoptimierung in und seit der Antike. Der Ausdruck ›westliche Moderne‹ wird hier einerseits im Sinne 20 eines Epochenbegriffs, andererseits zur Bezeichnung des primären geographischen Bezugsraumes der nachfolgenden Darstellung verwendet.<sup>[42]</sup> Sie bildet den Umfang und die Ausdifferenzierung der bestehenden Selbstoptimierungsdebatte ab, die sich vor allem im deutschsprachigen sowie im englisch- und französischsprachigen Raum abspielt. Es steht außer Frage, dass eine vergleichende Perspektive zu Praktiken und Theorien der

Selbstoptimierung außerhalb der westlichen Welt äußerst spannend wäre, Gleiches gilt für eine dezidiert postkoloniale Herangehensweise, die vorwiegend westliche Optimierungspraktiken im globalen Zusammenhang von historisch entstandenen Macht- und Herrschaftsverhältnissen sieht. Allein, beides übersteigt den Rahmen der vorliegenden Arbeit bei Weitem. Die dritte Frage nach den individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Folgen von Selbstoptimierung wird nicht in derselben Intensität wie die anderen beiden Fragen behandelt. Gleichwohl wird die bestehende Literatur auch auf diese Frage hin abgeklopft; am Schluss wird sie nochmals aufgegriffen und zeitdiagnostisch zugespitzt.

Als Arbeitsdefinition sei Dagmar Fenners Definition von Selbstoptimierung den nachfolgenden Überlegungen vorangestellt, die es im Verlauf der Darstellung weiter zu präzisieren und zu vertiefen gilt: »Selbstoptimierung« lässt sich ganz allgemein definieren als kontinuierlicher Prozess der ständigen Verbesserung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten mittels Selbstthematization, rationaler Selbstkontrolle und permanenter Rückmeldungen hin zur bestmöglichen persönlichen Verfassung.«<sup>[43]</sup> Selbstoptimierung ist demnach durch einen ausgeprägten Selbstbezug, durch die Orientierung an stets weiterer Verbesserbarkeit und durch eine Form des rational kalkulatorischen Zugriffs auf das Selbst gekennzeichnet.<sup>21</sup> Diese allgemeine Definition kommt auf verschiedenen Ebenen zur Geltung. Es gibt Selbstoptimierung als *Idee*, also etwa in Form eines allgemeinen kulturell-gesellschaftlichen, organisatorischen oder individuellen Leitbildes, auf das sich die Akteure in ihrem Handeln direkt oder indirekt beziehen und das auch zur Ideologie gerinnen kann.<sup>[44]</sup> Diese Idee kann, muss aber nicht im *Begriff* der Selbstoptimierung ihre semantische Gestalt erhalten. Wie die gleich folgenden Ausführungen zur internationalen Diskussion sowie die zum semantischen Feld von Selbstoptimierung im zweiten Kapitel zeigen werden, gibt es eine ganze Reihe möglicher Alternativbegriffe, etwa »personal development«, »enhancement« oder »biohacking«, die auch im deutschen Kontext Anwendung finden. Darüber hinaus gibt es die Ebene

der *Praktiken*. Auch hier gilt, dass es selbstoptimierende Praktiken geben kann, ohne dass die Akteure eine genaue oder auch nur vage Vorstellung von Selbstoptimierung als Idee haben oder gar ihr Handeln mit diesem Begriff bezeichnen. Des Weiteren lässt sich Selbstoptimierung als eine *Form der Subjektivierung* wie auch als *Art der Lebensführung* begreifen, die die Identität der Akteure und ihr Leben insgesamt prägen.

Die Unterscheidung verschiedener Ebenen, die sich allerdings überlappen können und daher nicht trennscharf sind, erlaubt es, mehr Ordnung und Struktur in eine sehr unübersichtliche Debatte zu bringen und den gestellten Forschungsfragen auf den Grund gehen zu können. Dies beinhaltet eine Arbeit am Begriff selbst und zielt darauf, einen Beitrag für ein besseres Verständnis der Genese und Bedeutung von Selbstoptimierung als Kultur- und Sozialphänomen der (spät)modernen Gesellschaft zu leisten. Dafür wurden vorhandene empirische Analysen berücksichtigt, nicht aber eigene empirische Studien zu selbstoptimierenden Praktiken durchgeführt. Das Buch verfolgt ebenso wenig das Ziel, eine politische Ökonomie, Gendertheorie oder Kritische Theorie der Selbstoptimierung zu entwickeln, auch wenn vereinzelt auf entsprechende Theoriebausteine Bezug genommen wird. Im Kern geht es stattdessen darum, sowohl das analytische Potenzial des Begriffs der Selbstoptimierung auszuloten, als auch darum, das Phänomen selbst <sup>22</sup> in seiner »Kulturbedeutung« und seinem »geschichtlichen So-und-nicht-anders-Gewordensein[ ]« zu begreifen.<sup>[45]</sup>

## **Internationale Perspektivierung**

Dafür ist es als Erstes wichtig, die vor allem im deutschsprachigen Raum geführte Diskussion zu Selbstoptimierung im Rahmen der internationalen sozialwissenschaftlichen Diskussion über die Charakteristika und subjektiven Folgen von wachsendem Leistungs- und Exzellenzstreben im gegenwärtigen Kapitalismus zu verorten. Es fällt sofort ins Auge, dass der

Begriff Selbstoptimierung und seine wortwörtlichen Übersetzungen wie *optimisation of the self*, *self-optimisation* oder auch *l'optimisation de soi* in die internationale akademisch-mediale Debatte deutlich später Eingang gefunden haben als in Deutschland und nicht absehbar ist, ob sie sich ähnlich wie in Deutschland weiter verbreiten und durchsetzen werden. Die Gründe hierfür müssen ebenso offenbleiben wie die Frage danach, inwiefern die Übersetzungen und Verwendungsweisen des Begriffs dieselben Bedeutungen und Konnotationen wie im Deutschen aufweisen. So viel scheint aber klar: Es gibt auch in Frankreich, Italien, Großbritannien oder den USA nicht *die* eine sprachliche Entsprechung für Selbstoptimierung, sondern ein weites semantisches Feld. Es umfasst, wie im deutschsprachigen Raum, Begriffe aus dem Bereich der Humanistischen Psychologie (*self-actualisation*, *self-motivation*, *personal development*) und der Biotechnologie beziehungsweise Bioethik (*enhancement*, *biohacking*) genauso wie aus dem Bereich des Trans- und Posthumanismus (*cyborg*, *l'humain augmenté*, *potenziamento*).

Auch wenn sich der Selbstoptimierungsbegriff in Ländern wie Frankreich oder den USA bisher nicht oder weniger durchgesetzt hat, heißt dies nicht, dass es nicht der Sache nach vergleichbare Diskussionen gäbe, ganz im Gegenteil. Ein Beispiel hierfür ist der in den 1980er-Jahren einsetzende Exzellenzdiskurs in amerikanischen Unternehmen, der entgegen überkommenen Rationalisierungsbestrebungen das individuelle Erfolgsstreben in den Vordergrund<sup>23</sup> stellt und individuelle *Champions* befördern möchte. Das von Thomas J. Peters und Robert H. Waterman veröffentlichte Buch *In Search of Excellence. Lessons from America's Best-Run Companies* (1982) gehört zu den meistverkauften Managementbüchern überhaupt.<sup>[46]</sup> Die persönlichen und psychosozialen Kosten eines im Rahmen des Exzellenzdiskurses transportierten Imperativs der »Hyper-Leistungsfähigkeit« (*l'impératif d'être >hyper performant<*) diskutieren Nicole Aubert und Vincent de Gaulejac in Frankreich schon Anfang der 1990er-Jahre. Die beiden AutorInnen beschreiben die krank machenden Folgen einer Lebensweise, in der sich eine Logik des »Immer-leistungsfähiger« mit einer Logik des »Immer-

schneller« verbindet.<sup>[47]</sup> 1991 veröffentlicht Alain Ehrenberg ein Buch über den neuen »Performanzkult« in Frankreich. Er beschreibt eine »Gesellschaft der verallgemeinerten Konkurrenz«, in der »jedes Individuum in seiner Arbeit, seinen Hobbies oder seinem Gefühlsleben sein Leben wie ein wahrer Experte seiner eigenen Performanz« führen soll und »sportliche Champions« ebenso wie Unternehmensführer zu »Symbolen sozialer Exzellenz« geworden seien. In diesem Rahmen diskutiert er auch die zunehmende Einnahme leistungssteigernder Mittel – interpretiert als »Logistik des Individuums in permanenter Aktivität« – und spricht vom »unternehmerischen Selbst«.<sup>[48]</sup> Auch Nikolas Rose thematisiert im Rahmen seiner an Foucault angelehnten Genealogie des modernen Subjekts die Figur des »enterprising self«, die in Deutschland maßgeblich von Ulrich Bröckling eingeführt und popularisiert wurde, und definiert sie folgendermaßen:

Das unternehmerische Selbst macht ein Unternehmen aus seinem Leben, strebt die Maximierung seines Humankapitals an, plant eine Zukunft für sich und versucht sich zu formen, um zu werden, was es anstrebt. Das unternehmerische Selbst ist somit ein aktives und kalkulierendes Selbst, 24 ein Selbst, das über sich selbst Überlegungen anstellt und auf sich selbst einwirkt, um sich zu verbessern.<sup>[49]</sup>

Roses Lesart zufolge spielen die »psy disciplines« eine »Schlüsselrolle« für die Konstitution (post)moderner Subjektivität. Aus diesem Bereich nämlich stammen die neuen »Experten«, die nach dem sukzessiven Bedeutungsverlust der klassischen Lebensführungsmächte Religion und Tradition den Menschen sagen, was sie zu tun und zu denken haben und wie ihr Leben auszusehen hat. Im Rahmen dieser neuen Beratungskonstellation werden »existentielle Fragen« über das Ziel des Lebens und die Bedeutung von Leid transformiert »in technische Fragen über die wirksamsten Möglichkeiten zur Bewältigung von Störungen und zur Verbesserung der Lebensqualität«. Einer der zentralen Ratschläge dieser neuen Experten lautet, aus sich und dem Leben ein Projekt zu machen, an seinen Emotionen genauso zu arbeiten wie an seinen »häuslichen und ehelichen Arrangements«, an den »Beziehungen mit der

Arbeit« genauso wie an den »sexuellen Lusttechniken«, und bei alledem einen Lebensstil zu entwickeln, der den »Existenzwert« einem selbst gegenüber »maximiert«.<sup>[50]</sup>

Auch in der Welt des Managements setzt sich zunehmend eine Projektlogik durch, wie Luc Boltanski und Ève Chiapello in *Der neue Geist des Kapitalismus* darlegen. Sie identifizieren auf der Grundlage von Managementtexten die Entstehung einer »projektbasierten Polis«, in der sich der Wert von Personen primär an ihrer Fähigkeit bemisst, immer wieder neue Projekte zu beginnen. Im Rahmen des neuen kapitalistischen Geistes erlangt also nicht mehr diejenige Person Erfolg und Anerkennung (beziehungsweise, in ihrer Theoriesprache, *grandeur*, das heißt ›Größe‹), die nach Schema F ihren Dienst verrichtet, sondern diejenige, die aktiv, kommunikativ, flexibel und vernetzt ist und sich letzten Endes über die Arbeit selbst verwirklicht. Es versteht sich von selbst, dass in dieser neuen Welt die Unterschiede zwischen Privat- und Berufssphäre verschwinden, denn das Leben ist nichts anderes »als eine *Abfolge* von Projekten«. »Der hohe Wertigkeitsträger verzichtet darauf, lebenslang ein einziges Projekt (eine Berufung, einen Beruf, eine 25 Ehe etc.) zu verfolgen. Er ist mobil. Nichts darf seine Bewegungen beeinträchtigen.«<sup>[51]</sup>

Die negativen Konsequenzen einer derart entgrenzten und entgrenzenden ökonomischen Logik thematisierte Ende der 1990er-Jahre Richard Sennett in seinem Essay *The Corrosion of Character*. Er fragt sich, welche Auswirkungen der flexible Kapitalismus auf die Persönlichkeitsstrukturen und den sozialen Zusammenhalt hat, und verwendet das Konzept des »drift«, also des Dahintreibens, um einen Zustand persönlich ethischer Fragilität zu beschreiben. Bei ›Driftern‹ werden die Fundamente der Selbstachtung ebenso wie stabile familiäre und andere soziale Bindungen sukzessive untergraben.<sup>[52]</sup>

Ein Jahr nach Beginn der Finanzkrise erscheint die Studie von Pierre Dardot und Christian Laval *The New Way of the World. On Neo-Liberal Society*. Die beiden Autoren verwenden die Begriffe »entrepreneurial subject«, »neo-liberal subject« oder auch schlicht »neo-subject« synonym und verstehen diese Persönlichkeitsform als Resultat einer »neoliberalen

Rationalität«, die sich ihre Subjekte selbst formt. Dieses Subjekt »verhält sich wirklich als Teil eines Wettbewerbs, indem es seine Ergebnisse maximieren muss, sich Risiken aussetzt und die volle Verantwortung für mögliche Misserfolge übernimmt«. [53] Für Jim McGuigan definiert sich das »neoliberal self« maßgeblich über seine ausgeprägte Konsumorientierung, seinen unternehmerischen Scharfsinn und einen politischen Individualismus, der sich gegen jegliche universalistische Daseinsvorsorge wendet. [54]

Den sogenannten »neurochemical selves« geht Nikolas Rose in einem Aufsatz nach, in dem er sich mit biomedizinischen Techniken der Selbstbearbeitung auseinandersetzt. In diesem Zusammenhang prägt er auch den Begriff der »somatischen Individualität« und versteht darunter

26 die Tendenz, zentrale Aspekte eines Individuums in körperbezogenen Ausdrücken zu definieren [...] und den Körper in der Sprache der zeitgenössischen Biomedizin zu verstehen. Ein ›somatisches‹ Individuum zu sein heißt in diesem Sinn, die eigenen Hoffnungen und Ängste mit Bezug auf diesen biomedizinischen Körper zu kodieren und zu versuchen, sich selbst zu reformieren, zu heilen oder zu verbessern, indem man auf diesen Körper einwirkt. Auf der einen Seite beinhaltet dies die Umformung des sichtbaren Körpers über Diät, Training und Tattoos. Auf der anderen Seite beinhaltet dies, Probleme und Wünsche mit Bezug auf die inneren ›organischen‹ Funktionen des Körpers zu verstehen und zu versuchen, darauf Einfluss zu nehmen – in der Regel mit pharmakologischen Eingriffen. [55]

Rose macht hier die Körperbezogenheit gegenwärtiger Selbsttechniken deutlich und verweist auch auf Praktiken der Selbstoptimierung, etwa des Neuro-Enhancement, aber ohne diesen Begriff selbst zu verwenden. Die Begriffe optimieren, Optimierung oder Selbstoptimierung tauchen in diesem wie auch in den anderen hier genannten Texten kaum oder gar nicht auf, so wenig wie während der 1990er-Jahre in Deutschland. Dies ändert sich erst mit dem Jahrtausendwechsel, zunächst in Deutschland, dann mit deutlicher Verzögerung und insgesamt auch weniger umfangreich im internationalen Kontext. Ein erstes Beispiel für die zunehmende internationale Verbreitung der Rede von Optimierung ist der Erfahrungsbericht von zwei Organisationsforschern, die in Form eines wissenschaftlichen Selbstversuchs ein ganzes Jahr lang eine Vielzahl von



(auch so benannten) Optimierungsstrategien, -methoden und -techniken angewendet haben.<sup>[56]</sup> Ein weiteres Beispiel ist ein Aufsatz von Chiapello über Optimierung im Kontext von Finanzialisierung, der vermutlich Ausdruck eines internationalen Begriffstransfers ist.<sup>[57]</sup> Im Rahmen der Analyse gegenwärtiger Prozesse der wachsenden Finanzialisierung charakterisiert Chiapello das »optimierende Subjekt« (*optimising subject*) folgendermaßen:

27 [D]as optimierende Subjekt kalkuliert jede Handlung in Bezug auf den zu erwartenden Gewinn, nicht nur im Hinblick auf die Nützlichkeit (Vergnügen und Leid), sondern auch im Hinblick auf ein Kapitalwachstum (das heißt seine oder ihre Fähigkeit, zu einem späteren Zeitpunkt Rendite zu erwirtschaften). Dies verhärtet die projektbasierten gesellschaftlichen Anforderungen [...]. Arbeiter sollen nicht nur Kontakte knüpfen und Netzwerke vergrößern (soziales Kapital), um ihre *employability* zu entwickeln und ihre Fähigkeit, nach Abschluss eines Projekts ein neues zu finden; jeder Aspekt ihres Lebens soll jetzt dank einer beträchtlichen Ausweitung der Bedeutung von ›Kapital‹ ›produktiv‹ sein. Auch wenn sie kein Geld verdienen, können sie in ihr ›Human‹-, ›Gesundheits‹- oder ›emotionales‹ Kapital ›investieren‹.<sup>[58]</sup>

Chiapello beschreibt in dieser Passage ein instrumentelles Selbstverhältnis, das auf einer kapitalistischen Verwertungslogik basiert. Der Unterschied zur Analyse in *Der neue Geist des Kapitalismus* besteht primär darin, dass sich nach Ansicht der Autorin die dort thematisierte Situation noch einmal verschärft hat. Nun muss wirklich *jeder* Aspekt im Leben daraufhin abgeklopft werden, ob er einen ökonomischen Mehrwert generieren kann. Der Mensch entwickelt sich, mit anderen Worten, zum Kapitalisten des Selbst (»capitalist of the self«).<sup>[59]</sup> Chiapello bedient sich also der Optimierungssemantik, inhaltlich aber besteht nur ein gradueller Unterschied zwischen dem *optimising subject* und dem unternehmerischen Subjekt der projektbasierten Polis. Zudem bleibt die Analyse weitgehend auf den Bereich der Ökonomie fokussiert; es fehlt die Frage nach der gesellschaftlichen Verankerung des sich selbst ökonomisierenden und optimierenden Subjekts jenseits von ökonomischen Faktoren im engeren Sinne.<sup>[60]</sup>

Selbstoptimierung bezeichnet, so die hier verfolgte Perspektive, einen breiteren Phänomenbereich, der sich nicht auf die Figur des

28 >unternehmerischen Selbst< reduzieren lässt. Das unternehmerische Selbst ist *eine* mögliche Ausprägung von Selbstoptimierung, aber nicht die einzige. Auch technikutopische Figuren wie Cyborgs, Bodybuilder oder Personen wie die Fitness-Influencerin Pamela Reif, die ihre vier Millionen AbonentInnen auf Instagram und ihre knapp eine Million Follower auf YouTube mit Fitness-, Schönheits- und Ernährungstipps versorgt, gehören zum Kreis jener, die Selbstoptimierung betreiben.<sup>[61]</sup> Dasselbe gilt für Motivationstrainer Jürgen Höller, der seine Leidenschaft für Selbstoptimierung (sowie sein monetäres Interesse daran) während sogenannter »Power-Days« unter die Leute bringt, mit denen er schon einmal das Münchener Olympiastadion gefüllt hat.<sup>[62]</sup> Um Selbstoptimierung als Kultur- und Sozialphänomen zu verstehen, muss also ein breiteres Bild gezeichnet werden. Es muss neben der Sphäre der Ökonomie auch die Bereiche von Kultur und Technik umfassen und danach fragen, welche Ideen und Praktiken dieses Phänomen ausmachen, auf welchen individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen es basiert und was tatsächlich neu daran ist. Der kursorische Blick auf die deutschsprachige und internationale Diskussion über Selbstoptimierung und vergleichbare Phänomene hat gezeigt, dass die hier verfolgten Forschungsfragen alles andere als trivial sind. Eine Beschäftigung mit ihnen verspricht Aufschluss über zentrale gesellschaftliche Anforderungen und Tendenzen der Gegenwart sowie über ihre historischen Ursprünge zu liefern. Darüber hinaus zeigt ein Blick auf konkrete Praktiken der Selbstoptimierung, dass das Phänomen nicht nur gegenwärtige gesellschaftliche Entwicklungen paradigmatisch zum Ausdruck bringt, sondern auch weit verbreitet ist.

## 29 Gesellschaftliche Verbreitung selbstoptimierender Praktiken

Die Zahlen, die nachfolgend präsentiert werden, können nur als Näherungswert oder ›proxy‹ für die mögliche gesellschaftliche Verbreitung von Selbstoptimierung dienen, da sie in anderen Forschungszusammenhängen erhoben worden sind und daher für sich genommen auch keine Auskunft darüber geben, ob es sich tatsächlich in jedem Fall um selbstoptimierende Praktiken handelt oder ob diese in einen ganz anderen Sinn- und Handlungszusammenhang eingebunden sind. Gleichwohl geben sie Anhaltspunkte dafür, die gesellschaftliche Relevanz des Phänomenbereichs, um den es hier geht, zu beurteilen. Exemplarisch geht es im Folgenden um vier Bereiche:<sup>[63]</sup>

1. die Konsultation von Ratgebern;
2. den Konsum leistungssteigernder Substanzen in Bereichen der Fitness, im Arbeitskontext und im Rahmen von Bildungsinstitutionen;
3. das Durchführen von Schönheitsoperationen;
4. Praktiken der technisch basierten Selbstvermessung.

Zur Verbreitung der Konsultation von Ratgeberliteratur liegen kaum Zahlen vor, auch ist das Feld sehr unübersichtlich.<sup>[64]</sup> Einer österreichischen Umfrage aus dem Jahr 2015 zufolge antworteten zwei Prozent der Befragten auf die Frage, wer oder was sie am meisten in ihrer Lebensführung beeinflusst habe, mit »Bücher/Texte/Ratgeber«. Im Buchhandel insgesamt lag der Umsatzanteil der Ratgeberliteratur im Jahr 2017 mit 14,3 Prozent an dritter Stelle, hinter Belletristik (31,9 Prozent) sowie Kinder- und Jugendliteratur (16,3 Prozent).<sup>[65]</sup> Am meisten verkauften sich im Jahr 2015 Ratge<sup>30</sup>ber zum Bereich Ernährung (25,7 Prozent), gefolgt vom Thema Gesundheit (20,4 Prozent) und Lebenshilfe/Alltag (15,5 Prozent), was sich auch in den Bestsellerlisten widerspiegelt.<sup>[66]</sup> Mit der zunehmenden Verbreitung von Smartphones (siehe unten) stellen Podcasts ein wachsendes Segment im Beratungsbereich dar, also digitale Audio- oder Videobeiträge zu bestimmten Themen, die man abonnieren kann. Auch hier steht das Thema Gesundheit im Jahr 2017 mit 39 Prozent weit oben, der Bereich