

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

**suhrkamp taschenbuch**  
**wissenschaft**

suhrkamp taschenbuch  
wissenschaft 2330

Produktiver arbeiten, mehr leisten! Noch fitter werden, noch schöner! Selbstoptimierung steht im Mittelpunkt gegenwärtiger sozialer Anforderungen und individueller Sinnwelten kapitalistischer Gesellschaften. Doch was ist mit Selbstoptimierung genau gemeint? Handelt es sich um ein neues Phänomen? Welche individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Konsequenzen hat es? Entlang dieser drei Fragen entwickelt Anja Röcke eine so klare wie grundlegende Begriffsdefinition, diskutiert die Geschichte der Selbstoptimierung und bestimmt die Faktoren, die Selbstoptimierung als gleichermaßen zentrales wie ambivalentes Phänomen der spätmodernen Gesellschaft ausmachen.

Anja Röcke ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozialwissenschaften an der Humboldt-Universität zu Berlin.

Anja Röcke  
Soziologie  
der Selbstoptimierung

Suhrkamp

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.

Erste Auflage 2021

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.

Umschlag nach Entwürfen

von Willy Fleckhaus und Rolf Staudt

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-29930-2

# Inhalt

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| I   | Selbstopoptimierung – eine Leitidee der Gegenwart .....   | 7   |
| II  | Optimum, Optimierung, Selbstoptimierung.<br>Begriffshistorische Perspektiven .....              | 37  |
|     | II.1 Optimum .....  | 41  |
|     | II.2 Optimierung .....  | 46  |
|     | II.3 Selbstoptimierung .....  | 52  |
|     | II.4 Optimierungsemantik und Gesellschaftsstruktur ..   | 57  |
| III | Selbstopoptimierende Praktiken – Übersicht<br>und erste historische Perspektivierung .....      | 62  |
|     | III.1 Typologie selbstoptimierender Praktiken .....   | 64  |
|     | III.2 Gibt es historische Prototypen<br>von Selbstoptimierung? .....                            | 73  |
| IV  | Grundlagen der Idee von Selbstoptimierung –<br>eine Spurensuche in der westlichen Moderne ..... | 80  |
|     | IV.1 Bildung (Wilhelm von Humboldt) .....   | 85  |
|     | IV.2 Fortschritt (Marquis de Condorcet) .....   | 91  |
|     | IV.3 Rationalisierung (Max Weber) .....   | 98  |
|     | IV.4 Selbstrationalisierung (Gustav Großmann) .....   | 104 |
|     | <i>Exkurs: Therapeutisierung des Selbst</i> .....   | 113 |
|     | IV.5 Selbstoptimierung als Endmoräne des<br>Fortschritts? .....                                 | 116 |
| V   | Selbstopoptimierung in der kultursoziologischen<br>Diskussion in Deutschland .....              | 121 |
|     | V.1 Optimierung im Kontext von Gouvernamentalität<br>und Biomacht (Michel Foucault) .....       | 123 |
|     | V.2 Theoretische Einbettungen von Optimierung<br>und Selbstoptimierung .....                    | 129 |
|     | V.3 Gemeinsamkeiten und Unterschiede .....  | 160 |
| VI  | Eine analytische Perspektive auf Selbstoptimierung ...  | 166 |
|     | VI.1 ›Sorge um sich‹ .....  | 169 |
|     | VI.2 Der analytische Kern von Selbstoptimierung .....   | 177 |
|     | VI.3 Selbst und Selbstverhältnisse .....  | 180 |

|   |     |
|---|-----|
| VI.4 Selbstoptimierung als Praxis .....                                   | 187 |
| VI.5 Selbstoptimierung als Subjektivierung<br>und als Lebensführung ..... | 207 |
| VI.6 Zusammenfassung .....  | 213 |
| VII Selbstoptimierung heute .....   | 216 |
| <br>  |     |
| Literaturverzeichnis .....  | 231 |
| Verzeichnis von Abbildungen und Tabellen .....                            | 256 |
| Danksagung .....  | 257 |

## 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

- 1 Gerhard Gamm, »Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur«, in: Ralf Mayer u. a. (Hg.), *Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*, Wiesbaden 2013, S. 31-56; Denis Hänzi, »Verheißungsvolle Potenziale. Ein neues Ideal der zukunftssicheren (Selbst-)Investition?«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 25/1-2 (2015), S. 215-236; Vera King u. a. (Hg.), *Lost in Perfection. Impacts of Optimisation on Culture and Psyche*, London, New York 2019; Dierk Spreen, *Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft*, Bielefeld 2015.
- 2 Um die Geschlechtszuschreibungen sprachlich adäquat abzubilden, wird in diesem Buch nicht das generische Maskulinum, sondern jeweils die männliche und die weibliche Form oder das Binnen-I verwendet; gleichwohl sind auch Personen jenseits dieser Zweiteilung mitgemeint.
- 3 Zygmunt Baumann, *Retrotopia*, Berlin 2017, S. 148. Zur »neuen Mittelklasse« vgl. Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017, Kapitel V.

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> Be feuert 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 Perfektionstrebens und des modernen »Steigerungsspiels« scheint erreicht, die die Kultur der »Unruhe« und der »Aktivierung« individueller und gesellschaftlicher Potenzen mit einer spezifischen

4 Boris Traue, *Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psycho-Technik*, Bielefeld 2010; Greta Wagner, *Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement*, Frankfurt/M., New York 2014; Jürgen Martschukat, *Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde*, Bonn 2020.

5 Nick Bostrom, *Superintelligenz. Szenarien einer kommenden Revolution*, Berlin 2016. Zur Kritik am Transhumanismus vgl. Dierk Spreen u. a. (Hg.), *Kritik des Transhumanismus. Über eine Ideologie der Optimierungsgesellschaft*, Bielefeld 2018.

6 Steffen Mau, *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Berlin 2017, S. 183.

7 Julian Nida-Rümelin, *Die Optimierungsfalle. Philosophie einer humanen Ökonomie*, München 2015, S. 29.

8 Vgl. Alain Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaften. Gehirn, Verhalten, Gesellschaft*, Berlin 2019.

9 Maren Lorenz, »Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal«, in: *Zeitschrift für Pädagogik* 1 (2020), S. 56-63, hier S. 56.

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  $t_1$  besser ist als zum Zeitpunkt  $t_0$ . 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 Zum »Steigerungsspiel« vgl. Gerhard Schulze, *Die Beste aller Welten. Wohin bewegt sich die Gesellschaft im 21. Jahrhundert?*, München 2003, S. 81; zur Kultur der »Unruhe« vgl. Ralf Konersmann, *Wörterbuch der Unruhe*, Frankfurt/M. 2017; zur »Aktivierung« vgl. Stephan Lessenich, »Der Arme in der Aktivgesellschaft – zum sozialen Sinn des ›Förderns und Forderns‹«, in: *WSI-Mitteilungen* 56/4 (2003), 214–220.

11 *Kursbuch 171: Besser optimieren*, hg. von Armin Nassehi, Hamburg 2012.

12 Diese einfach klingende Beschreibung impliziert weitreichende theoretische Voraussetzungen, die im sechsten Kapitel genauer dargelegt werden.

13 Aleida Assmann, Jan Assmann (Hg.), *Vollkommenheit. Archäologie der literarischen Kommunikation X*, München 2010; Maren Lorenz, *Menschenzucht. Frühe Ideen und Strategien 1500–1870*, Göttingen 2018; Anna Katharina Schaffner, *The Art of Self-Improvement: Ten Timeless Truths*, New Haven, London 2021 (i. E.); Peter Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Berlin 2014.

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- $\rightarrow$ Verbesterung $\leftarrow$  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

<sup>14</sup> Vgl. Mau, *Das metrische Wir*.

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

15 Hartmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016, S. 680; Sarah Miriam Pritz, Greta Wagner, »Zeitdiagnostische Konkurrenzen. Selbstoptimierung im Spannungsfeld von Quantifizierung und Singularisierung«, in: *Zeitschrift für Theoretische Soziologie* 2 (2018), S. 293-302, hier S. 297.

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-

16 Barbara Rendtorff, »Lässt sich Geschlecht optimieren?« Vortragsmanuskript, Köln 2020, Hervorhebung im Original. Höppner/Schmitz kommen in ihrer Analyse von Medienberichten zu pharmakologischem Neuro-Enhancement aus den Jahren 2006 bis 2011 zu dem Ergebnis, dass es in diesem Diskurs zu einem »Fortschreiben geschlechtsspezifischer Ungleichheiten« kommt, etwa wenn es bei erfolgsorientierten Männern um die »Steigerung ihrer rationalen Fähigkeiten« geht, bei Frauen hingegen um die »Regulierung ihres Gefühlshaushalts«. Vgl. Grit Höppner, Sigrid Schmidt, »Erfolgreich optimiert? Das neuropharmakologische Optimierungsparadigma und dessen geschlechtliche Implikationen«, in: *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 5/1 (2013), S. 39-55, hier S. 53, S. 42.

17 Reckwitz, *Gesellschaft der Singularitäten*, S. 285-341.

18 Dirk Maxeiner, Michael Miersch: »Selbstoptimierung ist die neue erste Bürgerpflicht«, in: *Die Welt*, 3. 3. 2014 (<https://www.welt.de/debatte/kolumnen/Maxeiner-und-Miersch/article125771182/Selbstoptimierung-ist-die-neue-erste-Buergerpflicht.html>), letzter Zugriff 9. 9. 2020.

19 Steffen Mau, Fabian Gülzau, »Selbstoptimierung, Selbstverwirklichung, investive Statusarbeit«, in: *Zeitschrift für Pädagogik* 1 (2020), S. 29-35, hier S. 33.

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 »substanzlose[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 Nacharbeit ernährt, 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

20 Zur »[a]mbivalente[n] Rezeption gesellschaftlicher Appelle« siehe Heide von Felden (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen*, Wiesbaden 2019.

21 Michel Houellebecq, *Serotonin*, Köln 2019, S. 7f. Diese Dimension ist nur ein Aspekt von vielen anderen, um die es im Buch geht. Auch thematisiere ich nicht weiter die überwiegend misogynen Auslassungen des Autors.

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 Tattendrang 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

22 Heinrich Böll, »Es wird etwas geschehen. Eine handlungsstarke Geschichte (1956)«, in: ders., *Doktor Murkes gesammeltes Schweigen und andere Satiren*, Köln 2018, S. 107-117, hier S. 110-112.

23 Martschukat, *Das Zeitalter der Fitness*, S. 103.

24 Sighard Neckel, *Flucht nach vorn. Die Erfolgskultur der Marktgesellschaft*, Frankfurt/M., New York 2008.

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

25 Ulrich Bröckling, »Optimierung, Preparedness, Priorisierung. Soziologische Bemerkungen zu drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart« (<https://www.sozipolis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/>), letzter Zugriff 19. 8. 2020. Bröckling bezieht diese Analyse nicht auf ›Selbstoptimierung‹, sondern auf ›Optimierung‹. Zu ›Schlüsselbegriffen‹ vgl. klassisch Raymond Williams, *Keywords*, London 1976, sowie Ulrich Bröckling, Axel T. Paul, Stefan Kaufmann (Hg.), *Vernunft – Entwicklung – Leben. Schlüsselbegriffe der Moderne. Festschrift für Wolfgang Ißbach*, München 2004.

26 Zur institutionellen Dimension vgl. Diana Lindner, »Institutionalisierung von Optimierung. Organisation als intermediärer Ort der Fortschrittsgestaltung«, in: *Psychosozial* 39/1 (2016), S. 25-37; zu Konflikten um Leitideen vgl. Uwe Krähnke, *Selbstbestimmung. Zur gesellschaftlichen Konstruktion einer normativen Leitidee*, Weilerswist 2007, S. 27 f.

27 (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>), letzter Zugriff 24. 3. 2020.

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 Geländer des führungslosen Menschen, sie ist nicht nur sein Elend, sondern das Gegenstück zur Entfaltung seiner Energie« und damit die zeitgenössische psychische Erkrankung

28 Cornelia Koppetsch, *Die Gesellschaft des Zorns. Rechtspopulismus im globalen Zeitalter*, Bielefeld 2019, S. 121, S. 127, S. 172.

29 Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt/M. 2007; Rosa, *Resonanz*; Jürgen Habermas, *Die Zukunft der menschlichen Natur. Auf dem Weg zu einer liberalen Eugenik?*, Frankfurt/M. 2001.

30 Ariadne von Schirach, *Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst*, Stuttgart 2014.

31 Thomas Fuchs u. a. (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018; Vera King u. a. (Hg.), *Lost in Perfection*; Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013.

*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

32 Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt/M. 2004, S. 306.

33 Vgl. Josua Handerer u. a., »Die vermeintliche Zunahme der Depression auf dem Prüfstand. Epistemologische Prämissen, epidemiologische Daten, transdisziplinäre Implikationen«, in: Fuchs u. a. (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018, S. 159-209; Martin Dornes, *Macht der Kapitalismus depressiv? Über seelische Gesundheit und Krankheit in modernen Gesellschaften*, Frankfurt/M. 2016.

34 Rosa, *Resonanz*, S. 177.

35 Christophe Dejours, *Souffrance en France. La banalisation de l'injustice sociale*, Paris 1998, S. 15f.; Jürgen Straub, Oswald Balandis, »Niemals genug! Selbstoptimierung und Enhancement. Attraktive Praktiken für verbesserungswillige Menschen?«, in: *Familiendynamik. Systemische Praxis und Forschung* 1 (2018), S. 72-83.

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

36 Vgl. Marcel Eulenbach, Thorsten Fuchs (Hg.), *Selbstoptimierung – theoretische und empirische Erkundungen*, Weinheim, Basel 2021 i. E.; von Felden (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen; Selbstoptimierung. Psychoanalyse im Widerspruch*, Heft 55, 2016.

37 Für einen ersten Systematisierungsansatz in der Soziologie vgl. Anja Röcke, »(Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 27/2 (2017), S. 319-335.

38 Felix Klopotek, »On Time Run. Immer unterwegs, niemals ankommen, auf dem Weg durch die Zonen der Selbstoptimierung«, in: ders., Peter Scheiffele (Hg.), *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft*, Berlin 2016, S. 9-34.

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

39 Ruth Conrad, Roland Kipke (Hg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*, Münster 2015, S. 10.

40 Stefanie Duttweiler, »Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften«, in: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 66/37-38 (2016), S. 27-32, hier S. 27.

41 Lorenz, »Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal«, S. 62.