

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 Selbstthematizierung, rationaler Selbstkontrolle und permanenter Rückmeldungen hin zur bestmöglichen persönlichen Verfassung.«^[43] 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^[21]. 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.^[44] 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^[22] in seiner »Kulturbedeutung« und seinem »geschichtlichen So- und-nicht-anders-Gewordensein[]« zu begreifen.^[45]

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 ²³ 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.^[46] 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.^[47] 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«.^[48] 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.^[49]

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 »existenzielle 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«.^[50]

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.«^[51]

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.^[52]

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.^[56] Ein weiteres Beispiel ist ein Aufsatz von Chiapello über Optimierung im Kontext von Finanzialisierung, der vermutlich Ausdruck eines internationalen Begriffstransfers ist.^[57] 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«.^[58]

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«).^[59] 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.^[60]

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 AbonnentInnen auf Instagram und ihre knapp eine Million Follower auf YouTube mit Fitness-, Schönheits- und Ernährungstipps versorgt, gehören zum Kreis jener, die Selbstoptimierung betreiben.^[61] 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.^[62] Um Selbstoptimierung als