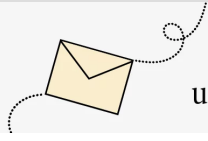


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

Wider das Mittelmaß

Selbstoptimierung hat eine lange Geschichte. In ihrem Buch hebt die Berliner Soziologin Anja Röcke die Diskussion um das Thema auf ein neues Niveau.

VON JÖRG SCHELLER

 07. JAN 2022

Wäre Selbstoptimierung eine Firma, würden ihre Berater wohl Alarm schlagen: Der Laden braucht sofort ein neues Image! Wir müssen eine Branding-Agentur und eine Framing-Spezialistin beauftragen, um aus den Negativschlagzeilen rauszukommen! In letztgenannten nämlich begegnet man dem Begriff „Selbstoptimierung“ regelmäßig, meist in Verbindung mit Substantiven wie „Wahn“, „Sucht“, „Zwang“.

Selbstoptimierung gilt im deutschsprachigen Raum als Ausdruck des rechnend-berechnenden Geistes der kapitalistischen Moderne, die alle Menschen in einen Überbietungswettbewerb zwingt. Die Fixierung auf Negativbeispiele verstellt jedoch den analytischen Blick auf das Phänomen – Abwehrreflexe verraten mehr über die eigene Moral als über

den Gegenstand der Kritik. In diese Lücke nicht nur der Analyse, sondern auch der historischen Genese von Selbstoptimierung stößt Anja Röcke mit ihrem Buch *Soziologie der Selbstoptimierung*.

Die 1978 geborene Soziologin untersucht sowohl die geschichtlichen Wurzeln der modernen Idee, dass die Selbstgestaltungsmöglichkeiten des Subjekts potenziell grenzenlos sind, als auch die Praktiken, mittels derer diese Gestaltung vorgenommen wird – vom Ratgeber bis zur Smartwatch. Hinzu kommt die Diskussion der Unterschiede zwischen einer auf das Individuum fokussierten Selbstoptimierung und einer im Sozialen verankerten Selbstsorge.

Dabei stellt Röcke fest, dass Selbstoptimierung sowohl als Begriff wie auch als Praxis im deutschsprachigen Raum erst in der Nachkriegszeit an Bedeutung gewonnen hat. Ausgerechnet in den USA, wo die Semantik der Selbstoptimierung maßgeblich geprägt wurde, ist der Begriff *self-optimization* nicht gängig.

Keine Grenzen

Den geläufigen soziologischen Befunden folgend, steht die westliche Moderne bei Röcke für die Optimierung des Sozialen als großes Ganzes, während sich in der amerikanisch geprägten Postmoderne Optimierungsbemühungen auf jede Faser der individuellen Existenz erstrecken: „Nach der fremdgesteuerten Disziplinierung folgt [...] die selbstgesteuerte Optimierung“, paraphrasiert Röcke den Soziologen Ulrich Bröckling. Optimierung meint dabei einen primär rationell-ökonomistischen Zugriff auf das Selbst.

Im Gegensatz zu früheren Verbesserungsmaßnahmen ist Selbstoptimierung unabschließbar. Kein Gott setzt Grenzen. Somit ist der eigentliche Gegenpol von Selbstoptimierung nicht Kritik, sondern

Passivität – das sollte allen Kapitalismuskritikerinnen und -kritikern, die unablässig neue Theorien produzieren wie die Autoindustrie neue Automodelle, zu denken geben.

Über weite Strecken ist Röckes Buch von einer wohltuenden Nüchternheit. Sie sieht ab von aufmerksamkeitsökonomischen Generalisierungen, wie man sie beispielsweise vom raunenden Philosophen Byung-Chul Han kennt. Allerdings blitzt gerade im Subtext des ersten Kapitels doch auch Kulturpessimismus auf, wenn ein „Glaube“ an Selbstoptimierung „grassiert“ oder wenn Selbstoptimierung mit „Optimierungsfantasien“ kurzgeschlossen wird. Und wenn Röcke mehrfach, unter anderem im Rückgriff auf den Soziologen Andreas Reckwitz, von der „Spätmoderne“ spricht, dann verlässt sie das Feld der Soziologie und dilettiert im Feld der Prophetie. Die beliebte soziologische Diagnose „spätmodern“ kommt notorisch verfrüht.

Was ist Zwang, was ist ein echtes Bedürfnis?

Im weiteren Verlauf wird Röckes Historisierung und analytische Einordnung des Gegenstandes jedoch immer präziser und differenzierter, mündend in die treffende Feststellung: „[Die gesellschaftlichen] Entwicklungen sind zu heterogen, als dass sie sich unter *ein* Label, etwa einer ‚Gesellschaft der SelbstoptimiererInnen‘, bringen ließen. Zudem gilt es zu differenzieren, denn auch [...] wenn stets mehr gefordert wird, man fitter, schlauer, gesünder, glücklicher, einfach besser sein beziehungsweise werden soll, sagt das noch nichts darüber aus, in welchem Grad sich diese Ideen auf die Lebensgestaltung tatsächlich auswirken und welche individuellen und gesellschaftlichen Konsequenzen dies hat.“

Wie Röcke richtig bemerkt, ist aus praxistheoretischer Sicht nicht die idealtypische, sondern die hybride Selbstoptimierung die Regel. Was ist internalisierter Zwang, was ist echtes individuelles Bedürfnis? Die

Grenzen sind fließend; mitunter können gesellschaftliche Normen den eigenen Wünschen auch entsprechen.

Formen der Selbstoptimierung, die auf Wettbewerb, Überbietung, Vermessung basieren, mischen sich in der lebensweltlichen Realität mit eigensinnigen Formen der Selbstsorge, mit Achtsamkeit, Sozialmoral, Sinnsuche. Genau hier besteht ein gewaltiges mikrosoziologisches Forschungsdesiderat. Röcke verfolgt einen metasozziologischen Ansatz und studiert jene, die die Gesellschaft studieren.

Subkulturen in den Blick nehmen

Für ihr Buch hat sie keine Feldforschung betrieben. Auch Statistiken spielen darin keine Rolle. Wie sehen sie also aus, diese hybriden Formen der Selbstoptimierung, die sich nicht einfach mit dem idealtypischen, insbesondere in der Werbung und in Businessmythologien kolportierten Bild eines (neo)liberalen Leistungssteigerers decken?

Hier müsste man spezifische Milieus untersuchen und insbesondere auch Subkulturen in den Blick nehmen. In diesen wird man sie finden, die eigensinnigen Formen der Selbstoptimierung. So erwähnt Röcke etwa das Buch *Think and Grow Rich* (1937) von Napoleon Hill, ein frühes Beispiel eines für den Massenmarkt verfassten Selbstoptimierungsratgebers. Was man nicht erfährt, ist, wer das Buch auf welche Weise las.

Die Musiker der afroamerikanischen Hardcore-Band *Bad Brains* etwa zählten zu Hills Lesern und inspirierten wiederum den bodybuildenden Hardcore-Sänger Henry Rollins, der heute Punkrock, Selbstoptimierung und soziale Verantwortung kombiniert. Wer die Suche fortsetzt, wird weitere nichtklischeehafte Selbstoptimierer finden: den Rapper in der Bronx der 70er Jahre, der sich *self-improvement* auf die Fahne schreibt, um nicht nur sich selbst, sondern auch sein Umfeld voranzubringen; den Patienten, der von seiner Ärztin als Pauschalfall abgefertigt wird und

beschließt, die Sache selbst in die Hand zu nehmen; die Jugendliche aus einer armen Familie, die sich Kulturtechniken aneignet, um zumindest ein wenig Selbstbestimmung in ihr Leben zu bringen und nicht auf den Staat angewiesen zu sein; den vom schnellen Wechsel frei flottierender Trends überreizten Angestellten, der sich in den stoischen Zahlen der Smartwatch zumindest ein wenig unparteiische Orientierung erhofft. Es wäre wohl ganz im Sinne Röckes, diesen Beispielen mehr Aufmerksamkeit zuteil werden zu lassen, damit sie nicht mikro bleiben.

Literatur

Anja Röcke: Soziologie der Selbstoptimierung. Suhrkamp, Berlin 2021, 257 S., € 20,-.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Herr Haggerty, wie geraten Paare in Isolation?

Sozialpsychologe Ben Haggerty erklärt, welche Bedingungen zur Isolation von Paaren führen und was sie dagegen tun können.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?