

Eingereicht von  
**Julia Gnedt, BSc.**

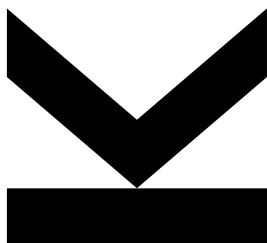
Angefertigt am  
**Institut für  
Gesellschafts- und  
Sozialpolitik**

Beurteilerin  
**Ass.-Prof.in Dr.in  
Christine Stelzer-  
Orthofer**

September 2018

# **Selbstoptimierung**

Ursachen und soziale Risiken eines  
modernen „Trends“



Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Masterstudium

Sozialwirtschaft

# EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Masterarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt beziehungsweise die wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Die vorliegende Masterarbeit ist mit dem elektronisch übermittelten Textdokument identisch.

Lilienfeld, September 2018

---

Julia Gnedt

## Kurzfassung

Selbstoptimierung liegt im Trend. Obwohl ein zunehmendes Körper- und Gesundheitsbewusstsein subjektiv wie gesamtgesellschaftlich durchaus positiv zu sehen ist, herrscht in der sozialwissenschaftlichen Fachliteratur große Einigkeit darüber, dass Selbstoptimierung weder ein naturwüchsiges Phänomen noch alleiniger Ausdruck von ureigener Selbstverwirklichung ist. Vielmehr spiegelt sich im aktuellen körperlichen Verbesserungsstreben ein Machtverhältnis wider. Selbstoptimierung ist demnach das Ergebnis einer bewussten Lenkung. Die Aufforderung zur Selbstoptimierung schreibt sich dabei zusehends in die moralischen Wertvorstellungen der Menschen ein. Im Rahmen dieser Masterarbeit wird das Thema der Selbstoptimierung kritisch analysiert, indem untersucht wird, wie sich das moderne Verbesserungsstreben gesellschaftlich internalisieren konnte. Darüber hinaus wird die Frage aufgeworfen, welche Risiken sich aus dieser Internalisierung für den Einzelnen aber auch für das soziale Gefüge ergeben können. Indem Selbstoptimierung zunehmend zur moralischen Pflicht wird, bedroht das moderne Credo zur Selbstoptimierung nicht nur die Freiheit (und mitunter auch die Gesundheit) des Einzelnen, sondern kann auch das solidarische Selbstverständnis von Gesellschaften nachhaltig verändern.

**Schlüsselwörter:** Selbstoptimierung, Selbstvermessung, Gouvernamentalität, Neoliberalismus

## Abstract

Self-optimization has become a trend. However, although an increasing body and health awareness can be seen positively both subjectively and socially, there is great agreement in the social science literature that self-optimization is neither a natural phenomenon nor the sole expression of self-fulfillment. Rather, self-optimization is considered to be the result of power structures and conscious regulatory. The call for self-optimization is becoming more and more part of the people's thinking and their moral values. In this master thesis, the issue of self-optimization is critically analyzed by examining how the modern drive for physical improvement has internalized in society. Furthermore, the thesis intends to point out the risks that can arise from this internalization – for the individual as well as for the social fabric. As self-optimization becomes increasingly a moral duty, the modern credo of self-improvement not only threatens the individual's freedom (and sometimes even health), but can also change the solidary self-conception of societies.

**key words:** self-optimization, quantified self, governmentality, neoliberalism

# Danksagung

Mit dem Abfassen der Masterarbeit neigt sich gleichzeitig auch das Studium, und mit ihm ein besonderer Lebensabschnitt, seinem Ende zu. Zu etwas Besonderem wurde diese Phase meines Lebens nicht nur durch das Studium der Sozialwirtschaft selbst, welches mich von Anfang an begeisterte und an dessen Herausforderungen ich persönlich wachsen konnte, sondern auch – und im Speziellen – durch die Menschen, die mich auf meinem Weg stets begleiteten und unterstützten. Ihnen soll diese Arbeit gewidmet werden.

Insbesondere meiner Familie möchte ich aus ganzem Herzen danken: meiner Mutter Marianne, meinen beiden Schwestern Corinna und Tamara sowie meinem Lebenspartner Stefan. Mit ihrer liebevollen und rücksichtsvollen Art gaben sie mir großen emotionalen Rückhalt und sorgten darüber hinaus für den notwendigen Ausgleich. Auch ihre Erfahrungen und die mit ihnen geführten Diskussionen waren es, die mich darin bestärkten, das relativ junge Thema der Selbstoptimierung aufzugreifen. In diesem Zusammenhang gilt es auch meinen Kommilitoninnen Damaris, Domenica und Karo herzlich zu danken.

Ein herzliches Dankeschön richtet sich auch an meine Betreuerin Frau Dr. Ass.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Christine Stelzer-Orthofer, die mir nicht nur thematische Freiheit gewährte, sondern mich auch mit ihrem entgegengebrachten Vertrauen bestärkte und stets unterstützte. Besondere Erwähnung gebührt an dieser Stelle auch Frau Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Brigitte Kepplinger, denn durch ihre Einladung zur Fünften Internationalen Hartheim Konferenz unter dem Titel „Die Optimierung des Menschen“ im Jahr 2016 wurde mein persönliches Interesse am Thema der Selbstoptimierung erst geweckt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>II</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>II</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2 Grundlagen.....</b>	<b>7</b>
2.1 Begriffsbestimmung und ein erster Erklärungsversuch .....	7
2.2 Leitbilder und Zielvorstellungen moderner Selbstoptimierung .....	10
2.2.1 Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes.....	10
2.2.2 Optimierung der Gesundheit.....	12
2.2.3 Optimierung der Persönlichkeit und die Suche nach Glück .....	16
2.2.4 Optimierung der kognitiven Leistungsfähigkeit .....	18
2.3 Selbstvermessung als allgegenwärtige Selbstoptimierung.....	20
<b>3 Erklärungsansätze für den „Trend“ zur Selbstoptimierung.....</b>	<b>24</b>
3.1 Selbstoptimierung: Ein modernes Phänomen?! .....	24
3.2 Selbstoptimierung als Lebensstil.....	27
3.3 Selbstoptimierung als neoliberales Prinzip.....	35
3.3.1 Das neoliberale Paradigma in seinen Grundzügen .....	35
3.3.2 Von der fordistischen zur neoliberalen Gesellschaftsordnung .....	39
3.3.3 Die neoliberale (Arbeits-)Moral: Selbstoptimierung als Marktbedingung .....	47
3.4 Zur politischen Forderung nach Selbstoptimierung .....	51
3.5 Selbstoptimierung als das Ergebnis moderner Machtverhältnisse .....	58
<b>4 Soziale Risiken der Selbstoptimierungskultur.....</b>	<b>65</b>
4.1 Selbstoptimierung als ambivalentes Prinzip: Die kranke Gesellschaft.....	65
4.2 Selbstoptimierung als solidarische Bewährungsprobe .....	73
4.3 Die diskriminierende Wirkung der Selbstoptimierungskultur.....	81
4.3.1 Übergewicht als (vermeintliches) Fehlverhalten .....	81
4.3.2 Die diskriminierende Wirkung der Selbstvermessung: Aktuelle Beispiele .....	85
<b>5 Diskussion.....</b>	<b>89</b>
5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse .....	89
5.2 Fazit.....	96
<b>Literatur.....</b>	<b>99</b>

# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einflussfelder der Selbstoptimierung ..... 91

## Abkürzungsverzeichnis

ADHS	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
App(s)	Application (Anwendungssoftware)
BMI	Body-Mass-Index (Körpermasseindex)
bzw.	beziehungsweise
DAK	Deutsche Angestellten-Krankenkasse
EU-OSHA	Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz
FPÖ	Freiheitliche Partei Österreichs
Hervorh.	Hervorhebung
HIV	Humanes Immundefizienz-Virus
ICD-10	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation für medizinische Diagnosen)
IHS	Institut für Höhere Studien
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung)
ÖVP	Österreichische Volkspartei
QS	Quantified Self (Vermessenes Selbst bzw. Selbstvermessung)
SVA	Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
UdSSR	Union der Sozialistischen Sowjetrepubliken
USA	United States of America (Vereinigte Staaten von Amerika)

# 1 Einleitung

„Gesünder, fitter, besser“ – so oder zumindest sehr ähnlich lautet das Credo moderner, westlich geprägter Gesellschaften. Das Streben nach Optimierung gilt als zentrales Leitmotiv der Gegenwart. Dabei hat der Fortschrittsglaube den Raum des Wirtschaftlichen längst verlassen. Nicht mehr nur Maschinen, Produktionsweisen und Produkte sollen laufend optimiert werden, auch der Mensch wird in all seinen Facetten zusehends zum Optimierungsobjekt. (vgl. Gugutzer 2014:2) Vor dem Hintergrund vielfältiger und vor allem niederschwelliger Möglichkeiten zur körperlichen Verbesserung etabliert sich Selbstoptimierung immer mehr zur gesellschaftlichen Norm. In der Praxis zeigt sich dies insbesondere in der Fitness- und Gesundheitsbranche, die seit den letzten Jahren einen wahren Boom erlebt. Innerhalb von fünf Jahren konnten österreichweit 100.000 Neuanmeldungen in heimischen Fitnessstudios verzeichnet werden (vgl. Salzburger Nachrichten 2016). Heute existieren rund doppelt so viele Fitnessstudios als noch vor zehn Jahren (vgl. Bauer 2018). Schlagwörter wie „lebenslange Fitness“, „Clean Eating“ oder „Bio-Boom“ sind allgegenwärtig (vgl. Kötter 2014:9). Selbst in der oberen Management-Etage wird das ehemals prestigeträchtige Gläschen Cognac zusehends gegen einen gesunden Vitamindrink eingetauscht (vgl. Schorb 2016:106). Auch die steigenden Absatzzahlen bei Fitness-Trackern und Gesundheits-Apps sowie die bereits unüberschaubare Vielzahl an online angebotenen Abnehm-, Ernährungs- und Sporttutorials beweisen, dass körperliche Verbesserung ein zentrales Anliegen moderner Gesellschaften ist. Speziell Praktiken der Selbstvermessung erleben gegenwärtig eine Hochkonjunktur und lassen die Möglichkeiten zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit enorm anwachsen (vgl. Duttweiler / Passoth 2016:18). Die heutigen Optimierungsbestrebungen gehen indes über Fitness und Gesundheit weit hinaus, denn der moderne Mensch möchte nicht nur „[...] gesund, sportlich und leistungsfähig [...] sein, sondern auch entspannt, selbstbestimmt und glücklich.“ (Mühlhausen 2016:4) Mühlhausen (2016) spricht im Hinblick auf die gestiegene Bedeutung von Entspannung und Glück als Optimierungsziel auch von einer „Selbstoptimierung 2.0“, bei der nicht mehr nur die Leistungssteigerung im Vordergrund steht sondern auch Erholung und subjektives Wohlbefinden. Selbstoptimierung ist dabei nicht immer nach außen hin sichtbar. Im Zuge einer deutschen Studie zum Thema Selbstoptimierung aus dem Jahr 2016 äußerten 97 Prozent der befragten Frauen und 90 Prozent der befragten Männer den Wunsch, ihren Körper verbessern zu wollen – wenngleich sich verwunderlicher Weise bloß rund die Hälfte der Befragten selbst auch als „SelbstoptimiererInnen“ bezeichnen würde. (vgl. Mühlhausen 2016:4f) Besonders verbreitet ist Selbstoptimierung in der „Generation Y“, also unter jenen Personen, die zwischen 1980 und 2000 geboren wurden. Verglichen mit der vorangegangenen Generation der „Baby-Boomer“ geben jüngere Generationen

nicht nur doppelt so viel für Selbstopтимierung aus, sondern fühlen sich der körperlichen Verbesserung auch stärker verpflichtet als vorherige Generationen – wie Beaton (2016) für die USA feststellt.

Praktizierte Selbstopтимierung wird dabei stets als etwas Positives wahrgenommen. Für Mühlhausen (2016) etwa „[...] ist Selbstopтимierung ein Synonym für Selbstbestimmtheit“ (Mühlhausen 2016:4). Auch als Ausdruck von Verantwortungsbewusstsein gegenüber seiner eigenen Gesundheit und als Form der Selbstverwirklichung wird die Arbeit am Selbst empfunden (vgl. Beaton 2016; Schumacher 2016:9). In der sozialwissenschaftlichen Fachliteratur wird Selbstopтимierung jedoch zusehends kritisch betrachtet. Erklärt wird Selbstopтимierung hier als Folge eines gesellschaftlichen Wertewandels und moderner (neoliberal geprägter) Herrschaftsverhältnisse, die den Einzelnen zur Selbstopтимierung anleiten und die Arbeit am Selbst – im Sinne der eigenen Wettbewerbsfähigkeit, der gesellschaftlichen Stellung und des beruflichen wie sozialen Erfolgs – zusehends notwendig machen. In einer betont eigenverantwortlichen Gesellschaft lässt sich Selbstopтимierung als moralische und soziale „Pflichterfüllung“ der BürgerInnen deuten, die mit sozialer Anerkennung gewürdigt wird. Die Entscheidung zur Selbstopтимierung ist demnach stark in gesellschaftliche und ökonomische Strukturen und Prozesse eingebettet. (vgl. u.a. Bröckling 2016; Cechura / Wohlfahrt 2016:670; Duttweiler 2016; Gugutzer 2014; Schorb 2016) Die permanente gesellschaftliche Aufforderung zur körperlichen Selbstsorge wirkt dabei auf die eigene Körperwahrnehmung ein und beeinflusst entsprechend die subjektive Lebensweise (vgl. Bartens 2008:14). Die empfundene Freiheit, sich selbst zu verbessern, ist Han (2016) zufolge bloß eine Pseudo-Freiheit, denn:

*„Das Ich als Projekt, das sich von äußeren Zwängen und Fremdzwängen befreit zu haben glaubt, unterwirft sich nun inneren Zwängen und Selbstzwängen in Form von Leistungs- und Optimierungszwang.“ (Han 2016:9)*

Das Streben nach permanenter Selbstverbesserung ist demnach weniger auf das natürliche Wesen des Menschen zurückzuführen, als vielmehr auf moderne Machtverhältnisse. Dass dieser „Zwang“ zur Selbstopтимierung dabei nicht immer subtil wirkt, zeigt sich auf ökonomischer und politischer Ebene, denn hier wird die Arbeit am Selbst immer häufiger auch aktiv gefordert. Während Unternehmen etwa mit der Ausgabe von Schrittzählern ihre MitarbeiterInnen zu mehr Bewegung veranlassen möchten (vgl. Stürmlinger 2014), forderte der ehemalige Klubobmann der Österreichischen Volkspartei (ÖVP) im Jahr 2015 beispielsweise, einen ungesunden Lebensstil mit höheren Sozialversicherungsbeiträgen und höheren Selbstbehalten zu „bestrafen“ (vgl. Aichinger 2015). Beide Maßnahmen zielen dabei auf eine Verhaltenskonditionierung ab, wodurch Selbstopti-



mierung rasch zur Selbstdisziplinierung wird. Die gesellschaftlichen Folgen einer solchen indirekten Aufforderung zur Selbstoptimierung gilt es im Zuge der Arbeit unter anderem kritisch zu hinterfragen.

Wenngleich die Arbeit am Selbst unbestritten begrüßenswerte Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden und die eigene Gesundheit mit sich bringen kann und auch aus politischer wie volkswirtschaftlicher Sicht die Effekte einer gesunden Bevölkerung durchaus positiv sind, ist Selbstoptimierung als gesellschaftliche „Pflicht“, zu der sie sich zusehends entwickelt, kritisch zu sehen. Denn mit ihr gehen nicht nur Freiheitseinbußen einher, sondern darüber hinaus auch soziale Risiken (vgl. Schmidt-Semisch / Paul 2010:14; Selke 2016:4). Im Rahmen der vorliegenden Arbeit soll der Trend zur Selbstoptimierung aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive näher untersucht werden. Das Ziel besteht darin, sowohl die Ursachen als auch mögliche Risiken der zunehmenden Popularisierung von Selbstoptimierung aufzuzeigen und so mehr Bewusstsein für die Kehrseite des modernen Körperkultes zu schaffen. Die forschungsleitende Frage dieser Masterarbeit lautet dementsprechend:

*Welche sozialen Risiken können mit dem gesellschaftlichen Trend zur Selbstoptimierung verbunden sein?*

In der Literatur werden die möglichen Folgen von Selbstoptimierung vorrangig auf individueller Ebene diskutiert, wobei hier besonders die Auswirkungen auf die Psyche und daraus resultierende Krankheiten (wie Depression oder Burn Out) betrachtet werden (vgl. Brunnett 2013; Cechura / Wohlfahrt 2016; Depa 2015; Klotter 2015). Mit der Untersuchung der sozialen Auswirkungen der Selbstoptimierung soll folglich auch dazu beigetragen werden, eine Forschungslücke zu schließen. Hierzu soll Selbstoptimierung hinsichtlich ihrer Folgen für das solidarische Gesellschaftsverständnis und vor dem Hintergrund sozialer Ungleichheit diskutiert werden. Aufgrund seiner engen Verbindung zur Selbstoptimierung wird auch der Trend zur Selbstvermessung in Bezug auf seine gesellschaftlichen Nebenwirkungen untersucht. Um die Folgen der Selbstoptimierung ableiten zu können, ist es jedoch zunächst notwendig, das Thema der Selbstoptimierung und ihre Ursachen besser zu verstehen. Zu diesem Zweck wurden zusätzlich folgende Forschungsfragen formuliert:

*Wie gestaltet sich Selbstoptimierung gegenwärtig?*

*Auf welche Ursachen lässt sich die gegenwärtige Selbstoptimierungskultur zurückführen? Welche Rolle spielt dabei der Neoliberalismus?*

Im Zentrum des Interesses steht vorrangig die gegenwärtige, niederschwellige Form körperlicher Selbstopтимierung – also jene Art der Selbstverbesserung, die ohne äußere Eingriffe in den Körper erfolgt. Genetische Optimierungsmöglichkeiten oder auch die technische Selbstopтимierung, die speziell auch im Zusammenhang mit dem Konzept des Transhumanismus diskutiert wird, werden hingegen nicht explizit aufgegriffen, wenngleich beide Formen der körperlichen Verbesserung in den letzten Jahren entscheidend an Bedeutung gewonnen haben. Diese erweiterten Formen der Selbstopтимierung sind jedoch (noch) nicht breitenwirksam zugänglich und stehen erst am Beginn ihrer Entwicklung. Im Zuge der Ursachenanalyse zur Selbstopтимierung soll im Detail untersucht werden, weshalb Selbstopтимierung in der Literatur immer häufiger als Pflicht beschrieben wird. Zudem gilt es hier zu hinterfragen, warum die Fachliteratur die Gründe für die moderne Selbstopтимierung in der Ideologie des Neoliberalismus verortet sieht.

Darüber hinaus soll im Rahmen der Arbeit eine gesellschaftliche Entwicklung aufgegriffen werden, die der These der „Selbstopтимierungspflicht“ im gänzlichen Widerspruch zu stehen scheint. Denn während sich einerseits Selbstopтимierung zur moralischen Pflicht entwickelt, zeichnet sich andererseits das Bild einer epidemieartigen Ausbreitung von Übergewicht (vgl. Schorb 2016:483) ab. Anders als Trend zur Selbstopтимierung erwarten ließe, verschlechtert sich der Gesundheitszustand junger Männer messbar, wie der aktuelle Bericht des Bundesheeres zum Gesundheitsstatus österreichischer Stellungspflichtiger beispielhaft beweist. Innerhalb der letzten 17 Jahre ist der Anteil der untauglichen Männer von rund 19 Prozent auf 22 Prozent gestiegen. Neben psychischen Belastungen liegt es vor allem an Übergewicht und Bewegungsmangel, weshalb immer weniger Männer als tauglich eingestuft werden. Die Anzahl übergewichtiger Stellungspflichtiger verdoppelte sich innerhalb der letzten Jahre. (vgl. Böhmer 2018) Um den Widerspruch dieser beiden gesellschaftlichen Entwicklungen aufzugreifen, soll im Zuge der Arbeit auch folgende Forschungsfrage untersucht werden:

*„Wie lässt es sich erklären, dass einerseits Selbstopтимierung als Pflicht beschrieben wird, andererseits aber die Zahl jener Personen, die an Übergewicht leiden, stetig steigt?“*

Von Interesse ist hierbei stets eine sozialwissenschaftliche Perspektive. Konkret soll damit der Frage nachgegangen werden, ob sich auch aus dem aktuellen Selbstopтимierungsdiskurs Antworten auf die gegenläufige Entwicklung ableiten lassen. Medizinische oder genetische Erklärungen finden im Rahmen der Arbeit hingegen keine nähere Betrachtung, gleichwohl sie durchaus eine bedeutende Rolle spielen können.

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wird eine umfassende Analyse der Sekundärliteratur durchgeführt. Aus den gewonnenen Erkenntnissen der Literaturarbeit werden im

Anschluss die (möglichen) Folgen der Selbstoptimierung abgeleitet. Mit Hilfe empirischer Befunde sollen Argumentationen untermauert, anhand praktischer Bezüge die Relevanz des Themas verdeutlicht werden. Eine Primärerhebung wäre für die Beantwortung der Forschungsfragen aus Sicht der Verfasserin wenig zielführend. Zum einen ist beim Thema der Selbstoptimierung die Gefahr von sozial erwünschtem Antwortverhalten gegeben, wodurch Messfehler und in Folge falsche Ergebnisse denkbar sind. Zum anderen wäre im Rahmen der Masterarbeit die Untersuchung einer nur relativ kleinen Stichprobe möglich, wodurch es schwierig ist, aus diesen Ergebnissen gesamtgesellschaftliche Auswirkungen abzuleiten. Außerdem handelt es sich beim Phänomen der Selbstoptimierung vor allem um schleichende und verborgene Prozesse, weshalb eine Befragung zu diesem Thema problematisch sein könnte. Aus diesen Gründen wird auf sekundärstatistische Daten zurückgegriffen.

Im Rahmen der Untersuchung wird auf die Rolle der Eigenverantwortung im Gesundheitswesen aber auch auf das Thema der digitalen Selbstvermessung besonderes Augenmerk gelegt. In Bezug auf Letzteres konzentriert sich die Arbeit dabei speziell auf jene Folgen der Selbstvermessung, die im unmittelbaren Zusammenhang mit dem solidarischen Gesellschaftsgefüge diskutiert werden. Darüber hinaus birgt die (digitale) Selbstvermessung jedoch eine Reihe weiterer Risiken und Gefahren, die nicht zuletzt auch unter dem Schlagwort „Big Data“ diskutiert werden (wie etwa Überwachungsaspekte und die Gefährdung der individuellen Freiheit). Auf diese wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit nicht näher eingegangen, ebenso wenig wie auf die zweifellos vorhandenen Potenziale der modernen Selbstvermessung.<sup>1</sup>

Im Wesentlichen gliedert sich die Arbeit in drei Teile. Im Zuge des ersten Teils (Kapitel 2) wird eine erste Begriffsbestimmung vorgenommen sowie ein Überblick über die gegenwärtigen Leitbilder der Selbstoptimierung gegeben. Auch auf die Rolle der Selbstvermessung im aktuellen Selbstoptimierungsdiskurs wird im Rahmen dieses Kapitels näher eingegangen. Kapitel 3 widmet sich den gesellschaftlichen Gründen des modernen Trends zur Selbstoptimierung. Hierfür wird zunächst der Frage nachgegangen, inwiefern es sich beim Trend zur Selbstoptimierung tatsächlich um ein modernes Phänomen handelt (Kapitel 3.1). Daran anschließend wird untersucht, ob Selbstoptimierung auch als Lebensstil begriffen werden kann (Kapitel 3.2). Kapitel 3.3 zeigt auf, weshalb Selbstoptimierung in der Fachliteratur häufig als neoliberales Prinzip beschrieben wird. Das nachfolgende Kapitel 3.4 widmet sich der politischen Forderung nach Selbstoptimierung. Im Anschluss wird in Kapitel 3.5 das Thema der Selbstoptimierung aus

---

<sup>1</sup> Dem Thema der digitalen Selbstvermessung widmet sich anschaulich und im Detail Julia Krentl (2016) im Zuge ihrer Masterarbeit zum Thema „Bioüberwachung. Individuelle Gesundheitskontrolle im Zeitalter von Big Data“.

einer machtanalytischen Perspektive heraus resümierend betrachtet. Auf den gewonnenen Erkenntnissen aufbauend, werden in Kapitel 4 die Risiken einer Selbstoptimierungskultur abgeleitet. Hierfür soll zunächst aufgezeigt werden, dass das Prinzip der Selbstoptimierung ambivalent ist und das Ziel der Optimierung häufig verfehlt wird. Auch das bereits vorherrschende Selbstverständnis zur Selbstoptimierung wird hierbei offenkundig. Kapitel 4.2 verdeutlicht, dass Selbstoptimierung auch zur solidarischen Bewährungsprobe werden kann, wobei das anschließende Kapitel 4.3 die diskriminierende Wirkung der Selbstoptimierungskultur im Detail und anhand von Beispielen herauszustellen versucht. Abschließend erfolgt die Beantwortung der Forschungsfragen, welche gleichzeitig auch die wesentlichen Erkenntnisse der Arbeit zusammenfasst (Kapitel 5.1) und die Grundlage für das Fazit (Kapitel 5.2) darstellt.

## 2 Grundlagen

### 2.1 Begriffsbestimmung und ein erster Erklärungsversuch

Ableitend vom lateinischen Begriff *optimum* (zu Deutsch: „Beste/r“, „Hervorragendste/r“) bezeichnet „Optimierung“ einen kontinuierlichen Veränderungsprozess, der darauf abzielt, ein vorgegebenes Ziel unter gegebenen Bedingungen bestmöglich zu erreichen (vgl. Duden 2018; Meißner 2016:221; Duttweiler 2016:27). Im Falle der Selbstoptimierung bezieht sich das fortwährende Verbesserungsstreben auf den Körper – seinem äußeren Erscheinen sowie seiner Leistungs- und Funktionsfähigkeit (vgl. Gugutzer 2014:2). Selbstoptimierung ist dabei Ausdruck einer bewussten, zweckgerichteten Entscheidung. Denn wie Gugutzer (2016) im Rekurs auf Weber (1980) feststellt, folgt jede körperliche Selbstverbesserung einem zweckrationalen Handeln. Selbstoptimierung findet demnach nie ohne Grund statt, sondern verfolgt immer ein konkretes Ziel: Ästhetik und beziehungsweise oder Leistung. (vgl. Gugutzer 2016:150) Der Logik von Selbstoptimierung folgend, wird die aktuelle Lebensweise beziehungsweise der aktuelle körperliche Zustand notwendigerweise als mangelhaft oder zumindest als verbesserungswürdig erachtet, weshalb es eine Änderung – folglich eine Optimierung – braucht (vgl. Duttweiler 2016:27). Dabei geht Selbstoptimierung über die bloße „Fehlerkorrektur“ und die Beseitigung faktischer oder mutmaßlicher menschlicher Mängel hinaus – denn: „Optimierung strebt nach Perfektion.“ (Gugutzer 2014:3) Das damit verfolgte Ziel ist die Herausbildung eines „bestmöglichen“ Selbst, wobei dieser Zustand aufgrund der dynamischen Umweltbedingungen kaum erreicht werden und die Optimierung somit kein Ende finden kann. Immer wieder eröffnen sich Möglichkeiten, die eigene Lebensführung zu verbessern und sich selbst zu optimieren. (vgl. Duttweiler 2016:27f; Gugutzer 2014:2f) Selbstoptimierung erweist sich dementsprechend als Lebensaufgabe. Sie reicht von minimalen Änderungen des Alltags bis hin zu technischen und genetischen Verbesserungen des eigenen Körpers. Das Optimierungspotenzial wirkt nahezu endlos. (vgl. Duttweiler 2016:27)

Die erstrebenswerten Ziele orientieren sich dabei stark an gesellschaftlichen und kulturellen Idealen. Daran geknüpft sind konkrete normative Vorstellungen darüber, wie der Mensch sein soll. Im Rahmen von Selbstoptimierung unternimmt der Mensch den Versuch, diesen Idealen durch schrittweise Selbstformung und Selbstgestaltung näher zu rücken. (vgl. Duttweiler 2016:27; Gugutzer 2014:2; Meißner 2016:221) Die Einzelnen können dabei auf vielfältige Weise zu „SelbstoptimiererInnen“ werden – nicht zuletzt deshalb erweist sich das Thema der Selbstoptimierung als vielschichtig und komplex (vgl. Meißner 2016:222f). Von aktuell gesellschaftlicher Relevanz sind Ideale wie (physische und psychische) Gesundheit, Schönheit, Fitness, Erfolg und Glück (vgl. Duttweiler 2016:27; Meißner 2016:223). Da diese Ideale jedoch nicht vollumfassend ausdefiniert

und deshalb auch nicht von allgemeiner Gültigkeit sind, muss die/der Einzelne ihr/sein eigenes, individuelles Optimum festlegen. So gibt es beispielsweise keine einheitlichen und absoluten Maßstäbe, was konkret unter „Gesundheit“, „Schönheit“ oder „Erfolg“ verstanden wird. Jeder Mensch muss dies für sich selbst aushandeln. Dafür entscheidend sind der jeweils individuell beigemessene Wert der Zielerreichung und die sich aus der Selbstoptimierung gemachten Versprechen. (vgl. Degele 2017:115ff; Duttweiler 2016:27; Girking 2015:46f; Gugutzer 2014:2f) Gesellschaftliche Idealbilder und der damit einhergehende Wunsch nach einem optimierten Körper wirken dabei sehr subtil auf die Menschen ein. In diesem Zusammenhang kommt Massenmedien wie Print und Fernsehen eine zentrale Bedeutung zu. Denn zum einen vermitteln diese Medien die Körperideale breitenwirksam, was zur Verinnerlichung der herrschenden Körpernormen führt. (vgl. Degele 2017:116; Kötter 2014:9; Liebsch 2017:277; Schreiner 2015:74ff) Ihre Wirkung erzielen Medien dabei nicht immer unterschwellig, sondern auch in Form bewusst körper-idealischer Sendungen, wie die aktuell beliebten Casting-Formate „Next Topmodel“ oder „The Biggest Loser“ augenscheinlich beweisen. Zum anderen geben Medien die notwendige Anleitung zur optischen, gesundheitlichen und psychischen Selbstoptimierung, etwa in Form von Ratgebern und Magazinen rund um die Themen Gesundheit, Fitness, Ernährung und Entspannung. (vgl. Schreiner 2015:79ff) Zunehmend stärker wird der Einfluss sozialer Medien, wie die Vielzahl an YouTube-Channels und Facebook-Seiten zum Thema Fitness, Ernährung und Abnehmen beispielhaft zeigt (vgl. Römer 2013: Spiegel Online; Weigelt 2012: Stern). Vielen Unterhaltungsformaten gemein ist ihre zumindest subtile Art, die Arbeit am Körper – und somit Selbstoptimierung – als etwas Positives zu vermitteln. Fitte, sportliche Menschen werden als gesund, schön, erfolgreich und leistungsstark (folglich als Vorbild) dargestellt. Menschen, die dieser Norm hingegen nicht entsprechen, werden häufig diffamierend gezeigt und ihnen wird weniger Erfolg und Selbstverschulden unterstellt. (vgl. Schorb 2010:109ff; Schreiner 2015:84)<sup>2</sup>

Nicht zuletzt aufgrund dieser medialen Darstellung wird praktizierte Selbstoptimierung in der Regel als etwas Positives empfunden, als „bewusste Einstellung gegenüber der eigenen Biografie“ und als „Haltung [...], die dem eigenen Leben [...] aktiv und positiv gegenübersteht.“ (Plinz-Wittorf / Heindl 2014:11) Die/Der Einzelne erlebt dabei stets das Gefühl von persönlicher Autonomie und freier Willensentscheidung (vgl. Duttweiler 2016: 28f; Plinz-Wittorf / Heindl 2014:11; Stark 2016:304). Ist die Arbeit am Selbst fühl- und sichtbar erfolgreich, wirkt dies aufgrund der erlebten Selbstkontrolle und Selbstwirksam-

---

<sup>2</sup> Die gegenwärtige Ausgestaltung von Printmedien und Fernsehunterhaltung wird in der Literatur als Teil einer modernen neoliberalen Rationalität gesehen (vgl. Schorb 2010:116; Schreiner 2015:79), wobei auf diese im Zuge des Kapitels 3 noch näher eingegangen werden wird.

keit selbstermächtigend. Aus dieser empfundenen Selbstermächtigung speist sich folglich ein gesteigertes Selbstvertrauen sowie das Gefühl von Selbsterfahrung, Selbstverantwortung und Autonomie. (vgl. Duttweiler 2016:30; Girking 2015:48; Gugutzer 2016:146) Doch die gesellschaftliche Vorstellung vom grundsätzlich optimierbaren und verbesserungswürdigen Körper übt zusehends Druck auf die/den Einzelne/n aus, diese potenziellen Verbesserungen auch tatsächlich herbeizuführen. Körperliches Aussehen, die eigene Gesundheit oder die berufliche Biografie werden nicht mehr als biologisches Schicksal angesehen, sondern als individuelle Leistung. (vgl. Girking 2015:46f; Gugutzer 2014:2f; Gugutzer 2016:150ff) „Es wird der Eindruck erweckt, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen, sei allein eine Frage der Einstellung und des richtigen Selbstmanagements.“ (Girking 2015:47) Diese Machbarkeitskultur betont dementsprechend die Eigenverantwortung des Individuums. Subtil werden die Menschen für ihre Lebensweise zur Verantwortung gezogen. Die logische Folge ist eine gesellschaftliche Selbst-Schuld-Mentalität: Wer nicht laufend an sich arbeitet, muss auch die Konsequenzen seines Handelns selbst tragen. (vgl. Duttweiler 2016:29; Girking 2015:46f; Gugutzer 2014:2f; Gugutzer 2016:150ff) Der Druck zur Selbstoptimierung resultiert jedoch nicht nur aus der subtilen Androhung von Selbstverantwortung. Auch der jedem Menschen innewohnende elementare Wunsch nach sozialer Anerkennung führt dazu, dass Körperarbeit zunehmend selbstverständlich wird. Die Arbeit am Selbst ist folglich immer auch Arbeit am Sozialprestige. (vgl. Degele 2017:116; Gugutzer 2016:145) Der Mensch optimiert sich nicht ohne Grund, vielmehr verspricht er sich daraus einen Nutzen – etwa in Form von gesellschaftlicher Stellung, beruflichem Erfolg oder beispielsweise bei der Partnerwahl (vgl. Gugutzer 2016:143ff; Schorb 2010:109). Dementsprechend ist Selbstoptimierung nicht das Ergebnis willkürlicher und spontaner Handlungen, sondern bewusster und zweckrationaler Entscheidungen (vgl. Gugutzer 2016:143ff; Schorb 2010:109). Doch „[o]b das mit den Optimierungsbestrebungen einhergehende Versprechen eingelöst [...] wird, ist natürlich keineswegs gewiss.“ (Gugutzer 2016:146)

Um das vielschichtige und individuelle Thema der Selbstoptimierung analysieren und dessen soziale Folgen verhältnismäßig ableiten zu können, ist es von elementarer Bedeutung, das breite Spektrum aktueller Optimierungsbestrebungen näher abzubilden. Im Zuge des nachfolgenden Kapitels (2.2) soll ein Überblick über die modernen Ideale und Leitbilder gegeben werden, die die Grundlage moderner Selbstoptimierung bilden. Zu betonen gilt es hierbei, dass eine solche klare Trennung zwischen den einzelnen Optimierungszielen in der Praxis vermutlich nicht vorzufinden ist. Vielmehr verschwimmen hier die Grenzen, zumal viele Optimierungsbereiche einander beeinflussen. So kann die Optimierung der psychischen Fähigkeiten (etwa durch bessere Stressbewältigung) unmittelbar positive Auswirkungen auf die Gesundheit mit sich bringen, die dadurch ebenso

optimiert wird. Auch die Optimierung kognitiver Kompetenzen oder des äußeren Erscheinungsbildes (Letzteres beispielsweise durch Reduktion des Körpergewichts) kann gleichzeitig auch zur gesundheitlichen Optimierung beitragen. Umgekehrt können sich die zur Zielerreichung eingesetzten Mittel jedoch auch wechselseitig am Erfolg hindern. (vgl. Meißner 2016:222f) Eine Optimierung des Körpergewichts kann beispielsweise unmittelbare negative Auswirkungen auf das Glücksempfinden haben, welches ebenso Gegenstand der eigenen Optimierungsbestrebungen ist. Das konkrete Ziel von Selbstoptimierung ist nicht immer eindeutig festgelegt. Für das bessere Verständnis des umfassenden, heterogenen und dementsprechend komplexen Themas der Selbstoptimierung erweist sich die vorgenommene Kategorisierung jedoch durchaus als hilfreich – nicht zuletzt auch deshalb, weil: „Um einen Menschen zu verstehen, muss man wissen, was die beherrschenden Wünsche sind, nach deren Erfüllung er sich sehnt.“ (Elias 2005:14 zit. in Eichinger 2016:157)

## 2.2 Leitbilder und Zielvorstellungen moderner Selbstoptimierung

### 2.2.1 Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes

Selbstoptimierung richtet sich allen voran an die körperliche Verschönerung des Selbst. Ästhetische Selbstoptimierung ist dabei individuell und sozial zugleich. Individualität erlangt die körperliche „Verschönerung“ dahingehend, als das durch sie das Gefühl von Autonomie und Authentizität erlebt werden kann. Indem körperliche Selbstoptimierung auf gesellschaftliche Anerkennung und Kompetenzzuschreibungen abzielt, wird der dem Schönheitshandeln innewohnende soziale Charakter deutlich. (vgl. Selke 2016c:317) Hierbei von besonderer Relevanz sind gesellschaftliche Schönheitsideale und Körpernormen, da sie die Zielvorgaben der Körperarbeit festlegen (vgl. Duttweiler 2016:30; Gugutzer 2016:143ff). Als Teil des Selbstbildes ist das eigene Körperbild dahingehend elementar, als dass durch dieses persönliche Identität geschaffen wird (vgl. Kötter 2014:9; Liebsch 2017:277; Plinz-Wittorf / Heindl 2014:10):

*„In unserer körperorientierten Gesellschaft steht das Körperbild im Mittelpunkt des sozialen Interesses, es ist für den Menschen von großer Bedeutung, wie das Erscheinungsbild seines Körpers von anderen Personen wahrgenommen und bewertet wird. In jeder Begegnung werden über den Körper als soziokultureller Ausdruck Identitäten ausgehandelt.“* (Plinz-Wittorf / Heindl 2014:10)

Jeder Mensch verfügt über konkrete Idealvorstellungen von seinem körperlichen Erscheinungsbild und darüber, wie er wahrgenommen werden möchte (vgl. Plinz-Wittorf /



Heindl 2014:10). Obwohl der Wunsch nach Schönheit und ewiger Jugend beinahe so alt ist, wie die Menschheit selbst, unterscheiden sich aktuelle Bemühungen um ästhetische Selbstoptimierung von jenen historischen Bestrebungen grundlegend. Längst gilt es nicht mehr bloß dem gesellschaftlich festgelegten Schönheitsideal zu entsprechen, vielmehr wird anhand des Körperbildes – insbesondere der Körperform – die damit erbrachte Leistung bewertet. (vgl. Kötter 2014:9; Schorb 2010) Der Körper dient als Display, von seinem Aussehen werden Rückschlüsse nicht nur auf die individuelle Leistungsbereitschaft und –fähigkeit geschlossen, sondern auch auf persönliche Eigenschaften (vgl. Duttweiler 2016:30; Kötter 2014). Indem „[...] der Körper in einer jeweils spezifischen Umwelt geformt, wahrgenommen, interpretiert und bewertet wird“ (Liebsch 2017:277), wird er zum „Produkt gesellschaftlicher Normierung“ (Liebsch 2017:275).

Gesellschaftliche Körperbilder sind dabei stark von ihrem historischen Kontext abhängig. In den letzten Jahrzehnten fand ein radikaler Wandel hinsichtlich der Schönheitsideale aber auch in Bezug auf den gesellschaftlich beigemessenen Wert des Erscheinungsbildes statt. Für ihre soziale Stellung war das körperliche Aussehen für Frauen lange Zeit von bedeutend größerer Relevanz als für Männer, denn sie konnten Sozialprestige vorrangig nur durch Heirat sicherstellen. Den Druck zur körperlichen Konformität verspürten Männer ungleich weniger stark. (vgl. Schorb 2010:105f; Zwick 2011:75) Schorb (2010) fasst die Entwicklung sehr treffend wie folgt zusammen:

*„Zwar galten dicke Männerbäuche auch in den Nachkriegsjahrzehnten nicht gerade als glamourös oder erotisch, wohl aber als standesgemäß und respektabel. [...] Ein gepflegter Kugelbauch und der Konsum von Zigarren, Cognac und Whiskey standen bis in die 1970er für behaglichen Wohlstand und eine seriöse, väterliche Ausstrahlung.“ (Schorb 2010:106)*

In der Fachliteratur herrscht weitgehend Konsens darüber, dass dieser Wandel in der Vorstellung vom idealen Körper nicht zuletzt auf den Aufstieg der Dienstleistungsgesellschaft und der zunehmenden Dominanz einer neoliberalen Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung zurückzuführen ist (vgl. Duttweiler 2016; Schorb 2010:106; Schreiner 2015; Villa / Zimmermann 2008; Zwick 2011).<sup>3</sup> In der neoliberalen Leistungsgesellschaft gilt der schlanke Körper als Ausdruck von Disziplin, Ehrgeiz, Zielorientierung, Selbstverantwortung und Durchsetzungsvermögen. Dieser symbolische Mehrwert steigert den eigenen Marktwert sowie die persönliche Wettbewerbsfähigkeit am Arbeits- und Beziehungsmarkt drastisch und verspricht Erfolg und Karriere. (vgl. u.a. Brunnett 2016; Duttweiler 2016:30; Kötter 2014; Schorb 2010; Schreiner 2015:64f) Ob es für die Kon-

<sup>3</sup> Inwiefern die aktuell relevanten Körperbilder auf die gesellschaftlichen Vorstellungen des Neoliberalismus zurückzuführen sind, wird in Kapitel 3.2 ausführlicher beschrieben.

trolle des Körpergewichts tatsächlich Anstrengung und Mühen braucht, ist dabei unwesentlich. „Dem Schlanksein ist der Erfolg immanent.“ (Villa / Zimmermann 2008:185). Einstmalige Symbole sozialen Erfolgs wie Übergewicht, Zigarren und Alkoholkonsum stehen heute hingegen für Disziplinlosigkeit und mangelnde Einsatzbereitschaft, folglich wird sozialer und beruflicher Misserfolg unterstellt. Insbesondere die gesellschaftlichen Konnotationen von Übergewicht und Adipositas scheinen vielerorts die soziale Ausgrenzung Übergewichtiger zu legitimieren. (vgl. Brunnett 2016:216; Schorb 2010:106)<sup>4</sup> So belegen diverse Studien, dass Übergewichtige nicht nur stigmatisiert werden, sondern auch reale arbeitsbedingte Benachteiligung erfahren – beispielsweise im Hinblick auf Anstellungswahrscheinlichkeit und Gehaltshöhe (vgl. Schorb 2010:118).

### 2.2.2 Optimierung der Gesundheit

Neben einem schlanken Äußeren verkörpert insbesondere Gesundheit ein modernes und zugleich sehr einflussreiches gesellschaftliches Ideal, an dem sich die individuelle Lebensführung zusehends ausrichtet. Nicht zufällig zielt eine Vielzahl aktueller Selbstoptimierungspraktiken vor allem auf die Verbesserung der eigenen Gesundheit ab. Die Arbeit an einem gesunden Körper und einer gesunden Lebensweise entwickelte sich zum Inbegriff von Selbstoptimierung – auch deshalb, weil ein Mehr an Gesundheit im heutigen Gesundheitsverständnis immer möglich ist. (vgl. Gugutzer 2014:2; Hanses 2010:93) Gesundheit ist allgegenwärtig, wie unter anderem auch Schmidt (2010) feststellt:

*„Gesundheit ist Mega-Trend. Von Arbeit bis Zucker wird alles unter Gesundheitsgesichtspunkten betrachtet und im Hinblick auf den individuellen und Bevölkerungsnutzen bewertet. Fortwährendes Streben nach (mehr) Gesundheit ist Universaltugend – vor allem der und die Einzelne werden von Freunden [sic!], Medien und der Gesundheitspolitik dazu aufgefordert, sich um die eigene Gesundheit zu bemühen.“ (Schmidt 2010:23; Hervorh. im Original)*

Dieses moderne Gesundheitsparadigma gründet sich auf einem fundamentalen Verständnis- und Bedeutungswandel von Gesundheit. Wurde früher Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit und als „Schweigen der Organe“ (Gadamer) definiert, „[...] hat Gesundheit [heute] den Zustand des völligen Wohlbefindens und die Unschuld seiner ‚Verborgeneheit‘ längst verloren“ (Hanses 2010:89). An die Stelle der lange Zeit dominierenden Krankheitsorientierung trat ein neues Gesundheitsbewusstsein, welches Gesundheit als Ausdruck von Lebensqualität und Aktivität begreift. Gesundheit ist kein End-

<sup>4</sup> Kapitel 4.3.1 geht dieser auf die Körpernorm begründeten Legitimierung sozialer Ausgrenzung im Detail nach.

stadium, sondern stetig steigerungsfähig und auch -würdig. Gesundheit wurde zur gesellschaftlichen Leitkategorie und zur ultimativen Zielvorstellung erhoben. (vgl. Duttweiler 2016:30; Hanses 2010:89f; Schmidt-Semisch / Paul 2010:7f) Die umfassende Orientierung an der Gesundheit gleicht zusehends einer Art „Ersatzreligion“ (Selke 2016c:317). Schorb (2010) verdeutlicht diesen Wandel im Gesundheitsverständnis seit den 1970er Jahren am Beispiel des Sports, wobei er gleichzeitig auch auf den Symbolwert von Gesundheit verweist:

*„Sport wurde als Freizeitvergnügen für junge Menschen angesehen und war noch nicht Teil der Alltagskultur der Eliten. Im Gegenteil: einen joggenden und Hanteln stemmenden Bankdirektor oder Spitzenpolitiker hätte man als unwürdig angesehen. Heute dagegen schwitzen Manager auf Laufbändern, Heimrädern und Crosstrainern und stöhnen unter Gewichten und Expandern. Und nicht nur in den USA lassen sich hohe Regierungsfunktionäre mit Vorliebe beim Joggen ablichten. In den Hinterzimmern der ökonomischen wie politischen Macht ist das Cognacgläschen längst dem Vitamindrink gewichen. Der Herzinfarkt, der bis in die 1980er Jahre als Managerkrankheit hohes Sozialprestige belegte, gilt heute als Folge mangelnder Selbstdisziplin.“ (Schorb 2010:106)*

Wie Schorb (2010) zeigt, wurde Gesundheit in den letzten Jahrzehnten stark instrumentalisiert. Beim Streben nach Gesundheit geht es nicht mehr um eine bloße Steigerung des subjektiven Wohlbefindens oder der eigenen Lebenserwartung. Vielmehr wohnt der Gesundheit ein symbolischer Mehrwert inne, der ökonomisch verwertet werden kann. In kapitalistischen Marktgesellschaften kann durch demonstratives Gesundheitshandeln – ähnlich der ästhetischen Selbstoptimierung – der Leistungswille sowie die Bereitschaft zur Selbstdisziplin nach außen getragen werden. (vgl. Brunnett 2016:214f; Selke 2016a:136f; Weber / Rebscher 2009:401) Diesem symbolischen Mehrwert von Gesundheit kommt speziell in der sozialen Mittelschicht eine besondere Bedeutung zu. Hier wirken Leistungsdruck und Wettbewerb aufgrund der vorherrschenden Abstiegsängste besonders stark. Auch vor diesem Hintergrund lässt es sich erklären, weshalb gesundheitliche Selbstoptimierung vermehrt in der sozialen Mittelschicht stattfindet. Dieses soziale Milieu verfügt einerseits über die notwendigen Ressourcen, die es für die Optimierung von Körper und Geist braucht. Andererseits sieht sich speziell diese Personengruppe von sozialer Deklassierung gefährdet, weshalb die laufende Arbeit am Selbst besonders hier als probates aber auch notwendiges Mittel zur Absicherung der gesellschaftlichen Stellung betrachtet wird. (vgl. Brunnett 2016:214ff; Schmidt 2010:30) Durch demonstrative Gesundheit unternimmt die/der Einzelnen dementsprechend den Versuch, die eigene gesellschaftliche Stellung abzusichern und nach außen zu tragen. (vgl. Brunnett 2016:215)

Neben dem symbolischen Mehrwert von Gesundheit verdeutlicht Schorb (2010) mit dem obigen Zitat außerdem, dass sich mit dem Wandel des Gesundheitsverständnisses auch

die Verantwortungszuschreibung grundlegend verändert hat. Die/Der Einzelne wird heute sehr viel stärker für die eigene Gesundheit verantwortlich gemacht (Schmidt 2010:23; Kardorff 2016:265; Koppelin / Müller 2010:83). Besonders offensichtlich wird die Betonung der Selbstverantwortung im Hinblick auf Präventionskampagnen. Bröckling (2008) spricht in diesem Zusammenhang von einer moralischen Verpflichtung zur Gesundheitsvorsorge, die sich als gesellschaftliche Selbstverständlichkeit etablieren konnte (vgl. Bröckling 2008:23ff):

*„Je dichter das Netz präventiver Kontrollmöglichkeiten, desto fahrlässiger handelt, wer sie nicht wahrnimmt. Vorbeugung avanciert zum moralischen Imperativ, dessen Unabweisbarkeit gerade darauf beruht, dass er nicht an hehre Ideale, sondern an das Eigeninteresse appelliert.“* (Bröckling 2008:30)

Hinter diesem gesundheitlichen Imperativ steht ein gesellschaftliches wie auch politisches Gesundheitskonzept, das verstärkt das Individuum in den Mittelpunkt stellt. Gesundheit und Krankheit werden dementsprechend als das Ergebnis des individuellen Verhaltens verstanden, während den Lebensverhältnissen weniger Aufmerksamkeit zukommt (vgl. Schorb 2010:119). So positiv Gesundheit dem Sozialprestige zuträglich ist, so negativ wirkt sich – diesem Gesundheitskonzept folgend – Krankheit aus. Diese wird gesellschaftlich zusehends als selbstverschuldetes, falsches Handeln interpretiert. Entzieht sich jemand seiner Verantwortung zur eigenen Gesundheit oder scheitert in diesem Vorhaben, kommt es zur Stigmatisierung oder Diffamierung. Denn: „Wer heute krank wird, dem wird unterstellt, er habe sich nicht konsequent an die Regeln gesunden Lebens gehalten.“ (Schmidt 2010:28) Diese individuen-zentrierte Vorstellung von Gesundheit und Krankheit spiegelt sich auch in den politischen Programmen zur Förderung der Gesundheit wider, wobei sich diese Förderung zusehends in eine selbstverständliche Forderung nach Gesundheit wandelt (vgl. Hanses 2010:93). Der Trend zur gesundheitlichen Selbstoptimierung kann als Folge der gesellschaftlichen Moralisierung von Gesundheit und der eingeforderten Pflicht zur Eigenverantwortung gesehen werden kann (vgl. Hanses 2010:93; Schmidt 2010:23; Kardorff 2016:265; Koppelin / Müller 2010:83).

Auch die veränderte Rolle der Medizin und die damit einhergehende Ausweitung des medizinischen Wirkungsbereiches beeinflusst den aktuellen Trend zur gesundheitlichen Selbstoptimierung, da durch die stetige Erweiterung des medizinisch Machbaren das Spektrum an Optimierungsmöglichkeiten zusätzlich vergrößert wird. Diese Ausweitung begründet sich dabei auf die beiden gesellschaftlichen Prozesse der Medikalisierung und Pathologisierung. Medikalisierung bezeichnet die medizinische Intervention in den gesunden Körper. Dementsprechend sind es hier nicht Krankheiten, die die Medizin auf den Plan ruft, sondern vielmehr Optimierungs- und Verbesserungswünsche. Die Band-

breite medizinischer Möglichkeiten reicht dabei von der Verschreibung von Medikamenten bis hin zu operativen oder reproduktionsmedizinischen Eingriffen. Diese Rolle der Medizin wird häufig unter dem Schlagwort der „wunscherfüllenden Medizin“ zusammengefasst, wobei Wissenschaft und Forschung das Spektrum des medizinisch Möglichen laufend erweitern. Während Medikalisierung durch die Konzentration auf gesunde Körper eine Ausweitung des medizinischen Aufgabenbereiches herbeiführt, weitet Pathologisierung das Handlungsfeld der Medizin durch die Neu-Klassifizierung körperlicher Zustände aus. Dabei werden bislang als „normal“ geltende nicht-medizinische Symptome als medizinische Probleme behandelt, indem eben diese Zustände zur Krankheit umdefiniert werden. Sehr deutlich zeigt sich dies an Symptomen des Alterungsprozesses oder auch bei einer Zahnschiefstellung, die heute als Krankheit einzustufen und dementsprechend behandlungsbedürftig ist. Eichinger (2016) betont dabei, dass die stetige Ausweitung der Medizin insbesondere auf die kommerziellen Absichten von Unternehmen und Lobbygruppen zurückzuführen sei, weshalb er gleichzeitig vor einer Instrumentalisierung der Medizin warnt. (vgl. Eichinger 2016:163ff)

Als Indiz für die steigende Bedeutung von Gesundheit und gesundheitlicher Selbstoptimierung kann der seit Jahren anwachsende Gesundheitsmarkt gesehen werden (vgl. Brunnett 2016:207; Koppelin / Müller 2010:84). Gesundheit wird zur kaufbaren Ware, der Patient zum Gesundheitskunden (vgl. Schmidt-Semsich / Paul 2010:11f). Der Gesundheitsmarkt setzt sich dabei aus zwei Teilmärkten zusammen, wobei im Hinblick auf Selbstoptimierung insbesondere der Zweite Gesundheitsmarkt von Relevanz ist. Im Zentrum des Ersten Gesundheitsmarktes steht die schulmedizinische Krankheitsbehandlung und -heilung im Rahmen der öffentlichen Gesundheitsversorgung. Der Prävention wird hier erst seit einigen Jahren verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt. Demgegenüber zielt der Zweite Gesundheitsmarkt vorrangig auf die Krankheitsprävention beziehungsweise auf die Gesundheitserhaltung ab. Die Inanspruchnahme erfordert hier eine private Finanzierung. Dem Zweiten Gesundheitsmarkt hinzugerechnet werden Produkte und Dienstleistungen wie private Zusatzversicherungen, Sportartikel, der Gesundheit förderliche Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel, gesundheitsbezogene Bücher und Zeitschriften ebenso wie Fitnessstudio-Mitgliedschaften. Im Jahr 2008 gab jede/r ÖsterreicherIn im Durchschnitt 1.600 Euro für Produkte des Zweiten Gesundheitsmarktes aus. Insgesamt erzielte der Zweite Gesundheitsmarkt im selben Jahr einen Umsatz von rund 13 Milliarden Euro, verglichen mit dem Jahr 2002 bedeutet dies eine Steigerung von 4,7 Prozent.<sup>5</sup> Ein besonders deutlicher Umsatzanstieg kann bei biologischen Lebensmitteln und bei Fitnessstudio-Mitgliedschaften verzeichnet werden. Verglichen mit

---

<sup>5</sup> Der Erste Gesundheitsmarkt ist indes weniger stark gestiegen. Sein Umsatz belief sich im Jahr 2008 auf rund 21 Milliarden, was einer Steigerung von 4,2 Prozent im Vergleich zu 2002 entspricht. (vgl. Falb et al. 2011:5f)

den Umsätzen aus dem Jahr 1998 sind im Jahr 2008 Erstere um 21 Prozent, Letztere um 9,5 Prozent gestiegen. Bis 2020 wird für den gesamten österreichischen Gesundheitsmarkt im Vergleich zu 2005 einen Wachstumszuwachs von 121 Prozent erwartet. Die privat finanzierten Gesundheitsausgaben sollen diesen Erwartungen zufolge von 11,7 Milliarden Euro im Jahr 2005 auf 24 Milliarden Euro im Jahr 2020 anwachsen. Gesundheit beziehungsweise die betriebene gesundheitliche Selbstoptimierung gelten als ultimativer Zukunftsmarkt. Neben dem medizinisch-technischen Fortschritt und dem demografischen Wandel wird die Hauptursache für den Zuwachs im Gesundheitsmarkt im bereits skizzierten gesellschaftlichen Wertewandel und dem damit einhergehenden gestiegenen Gesundheitsbewusstsein gesehen. (vgl. Falb et al. 2011:4ff)

Das veränderte Bild von Gesundheit sowie die gesteigerte gesellschaftliche Erwartungshaltung in Bezug auf die eigenverantwortliche Gesundheitsförderung tragen ihres dazu bei, dass immer mehr Menschen die eigene Gesundheit optimieren. Durch den dominanten Gesundheitsimperativ mit seiner Betonung der gesundheitlichen Eigenverantwortung wächst der Druck der/s Einzelnen. Das Streben nach Gesundheit beziehungsweise nach vordefinierten Gesundheitsnormen impliziert dabei das Streben nach als „gesund“ definierten Körperidealen. Schließlich erlaubt (erst) das körperliche Erscheinungsbild Rückschlüsse auf die eigene Gesundheit. Da auch gesundheitliche Selbstoptimierung durch den schlanken Körper symbolisiert wird, verlaufen die Grenzen zur Optimierung des Körperäußeren (Kapitel 2.2.1) dementsprechend fließend. Während bei der ästhetischen Selbstoptimierung (bloß) der schlanke respektive fitte Körper als das erstrebenswerte Optimum angesehen wird, ist das Ziel gesundheitlicher Selbstoptimierung dahingehend umfassender, als das hier zusätzlich die Erfüllung gesundheitlicher Normvorstellungen angestrebt wird. Dabei kann neben Fitness und Ernährung auch Wellness als Möglichkeit zur gesundheitlichen Selbstoptimierung gesehen werden. Durch Anwendung von Wellnesspraktiken kann die/der Einzelne einen produktiven Umgang mit äußeren Umwelteinflüssen, wie etwa Stress, lernen und durch Verbesserung des Wohlbefindens auch die geistige Leistungsfähigkeit optimieren. (vgl. Duttweiler 2016:30f; Kötter 2014:9; Plinz-Wittorf / Heindl 2014:10) „Wellness ist die alltägliche Vorsorgehaltung des gesundheitsbewussten Bürgers [sic!], der [sic!] eigenverantwortlich plant, leistungsorientiert denkt und dabei seine [sic!] persönlichen Risiken berechnet.“ (Bartens 2008:35)

### **2.2.3 Optimierung der Persönlichkeit und die Suche nach Glück**

Als verbesserungswürdig angesehen wird im aktuellen Selbstoptimierungsdiskurs zunehmend auch die Psyche. Durch die Arbeit und die Auseinandersetzung mit dem tiefsten Körperinneren sollen sich Glück und Erfolg einstellen. In diesem Zusammenhang

gewinnt Persönlichkeitsentwicklung als Schlagwort für „Selbsterfahrung“, „Persönlichkeitsentfaltung“ und „Selbstverwirklichung“ an gesellschaftlicher Relevanz. (vgl. Girkinger 2015:46ff; Kardorff 2016:273ff; Rau 2016:651ff) Auch auf dem Arbeitsmarkt spielt die Persönlichkeit eine immer zentraler werdende Rolle, wie heutige Stellenausschreibungen beweisen. Die/Der ArbeitnehmerIn von heute soll eine positive Lebenseinstellung mitbringen, ebenso wie Selbstbewusstsein, Motivation, Kreativität, Flexibilität und Stressresistenz (vgl. Girkinger 2015:46). Anhand dieser Eigenschaften wird auf die individuelle Leistungsfähigkeit geschlossen, dementsprechend verbessert die psychische Selbstoptimierung die eigene Wettbewerbsfähigkeit (vgl. Girkinger 2015:46ff; Kardorff 2016:273ff). „Die Persönlichkeit wird zur Ressource, die ständig bewirtschaftet werden muss. Das umfasst auch Emotionen, die als Produktivkraft entdeckt worden sind. ‚Je glücklicher, desto erfolgreicher‘ [...].“ (Girkinger 2015:48)

Die Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung sind dabei vielfältig. Sie reichen von der Inanspruchnahme von Beratungs- und Therapiemaßnahmen, über psychologische Ratgeber- und Lebenshilfeliteratur bis hin zu Selbsterfahrungskursen, Workshops, Coachings und Mental- und Managementtrainings. Rund um das Thema der Persönlichkeitsentwicklung konnte sich in den letzten Jahren ein eigener Markt etablieren, wobei seine Botschaft klar scheint: Glück, Anerkennung und Erfolg sind lernbar. (vgl. Girkinger 2015:46; Kardorff 2016:264; Rau 2016: 652; Schreiner 2015:45ff) Girkinger (2015) verweist im Rahmen seiner Untersuchungen zum Persönlichkeitsbildungsmarkt auf die seit 1990 stark ansteigende Nachfrage nach Persönlichkeitsbildung, warnt aber gleichzeitig vor der zunehmenden Anzahl unseriöser Angebote, die mit überzogenen Versprechungen hinsichtlich Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung locken (vgl. Girkinger 2015:46ff).

Der Suche nach Glück wird im Rahmen der Persönlichkeitsbildung großer Wert beigegeben (vgl. Girkinger 2015:47; Duttweiler 2016:29f; Schreiner 2015:45f). Inwiefern die Arbeit am Glück als eine Möglichkeit der Selbstoptimierung gesehen werden kann, fasst Duttweiler (2016) zusammen:

*„Glück gilt als Frage der Einstellung und des produktiven Umgang [sic!] mit dem Gegebenen. Die Techniken des Glücks, die beispielsweise im Ratgebergenre zirkulieren, tragen ähnlich wie Techniken des Selbstmanagements vor allem dazu bei, sich wie ein Unternehmer seiner selbst zu führen: Bilanz zu ziehen und notwendige Veränderungsschritte einzuleiten, ‚Krisen als Chancen‘ zu nutzen, sich eigene Ziele zu setzen, Pläne zu machen und zu überwachen oder störende Einflüsse zu beseitigen. [...] Wer an seinem Glück arbeitet, so wird argumentiert, verwirklicht sich selbst, macht sich frei von den Umständen, indem er das Beste aus ihnen macht.“ (Duttweiler 2016:30)*

Ebenso bedienen sich Stresstechniken immer größerer werdender Beliebtheit. Hier insbesondere von Relevanz sind Kurse zur Stressbewältigung (vielfach propagiert unter dem Schlagwort der „Work-Life-Balance“), das Erlernen von Entspannungstechniken oder etwa Seminare für ein erfolgreiches Zeitmanagement. (vgl. Kardorff 2016:265) Dieser Entwicklung zugrunde liegt ein „Psycho-Boom“ der letzten Jahrzehnte. Das Verständnis von Psychologie erlebte in den letzten fünfzig Jahren eine fundamentale Transformation. Ähnlich der Entwicklung im Gesundheitsverständnis beschränkt sich die Psychologie heute nicht mehr auf die bloße Therapie von Krankheiten. Vielmehr verspricht sie positive Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung und persönliches Wachstum. (vgl. Kardorff 2016:265; Rau 2016:649ff)

#### **2.2.4 Optimierung der kognitiven Leistungsfähigkeit**

Während die Psyche und die Gesundheit erst durch einen inhaltlichen Verständniswechsel an gesellschaftlicher Relevanz gewannen und in der Folge zum Optimierungsgegenstand wurden, liegt die zielgerichtete Arbeit an den geistigen Fähigkeiten in der Natur des Menschen. Traditionell entwickelt der Mensch seine kognitive Leistungsfähigkeit seit jeher mit Hilfe kultureller Methoden wie Erziehung und Bildung (vgl. Hübner 2011:20). Wenngleich der Stellenwert von Erziehung und Bildung als Mittel zur Optimierung von Verstand und Fähigkeiten unbestritten ist, zeichneten sich in den letzten Jahrzehnten zwei wesentliche Veränderungen in Hinblick auf die geistige Verbesserung des Menschen ab. Wie nachfolgend aufgezeigt wird, wandelte sich zum einen das Selbstverständnis von Bildung und Lernen stark (vgl. Bock-Schappelwein et al. 2012; Schreiner 2015:33ff), zum anderen gewinnen neue, unkonventionelle Möglichkeiten zur kognitiven Leistungssteigerung zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz (vgl. Heilinger 2016:22ff; Hübner 2011:20ff; Weber / Rebscher 2009:400ff).

Der Bedeutungswandel von Bildung als Mittel zur Selbstoptimierung ist allen voran auf den gestiegenen Einfluss wirtschaftlicher Interessen und den fortschreitenden Einzug eines neoliberalen Politikverständnisses zurückzuführen (vgl. Schreiner 2015:33ff; Bock-Schappelwein et al. 2012:119). Aus- und Weiterbildung wird demnach als notwendige „[...] Anpassung der Qualifikationen der Arbeitskräfte an die sich wandelnden Anforderungen der Unternehmen [...]“ betrachtet (Bock-Schappelwein et al. 2012:119). Der lange Zeit vorherrschende Anspruch an Bildung, durch eine gebildet-kritische Bevölkerung gleiche Rechte und positive Gesellschaftsveränderungen zu verwirklichen, wurde in den Hintergrund gerückt. Stattdessen soll Bildung die/den Einzelne/n fortwährend mit den für den Arbeitsmarkt notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten ausstatten (vgl.



Schreiner 2015:39; Bock-Schappelwein et al. 2012:119). Unter der Bezeichnung „Lebenslanges Lernen“ wurde diese bildungspolitische Ausrichtung auch zum politischen Ziel der Europäischen Union erklärt (vgl. Schreiner 2015:38). Schreiner (2015) verdeutlicht, inwiefern Bildung und Lernen als Mittel zur Selbstoptimierung gesehen werden kann und welche Anforderungen an heutige ArbeitnehmerInnen gestellt werden:

*„Lernen ist hier Arbeit an sich selbst, Gestalten des eignen Profils an Kompetenzen und Fertigkeiten, mit denen die Bedürfnisse von Unternehmen bzw. ‚Märkten‘ befriedigt werden. Menschen sollen flexibel auf Änderungen dieser Bedürfnisse reagieren, indem sie ein Leben lang entsprechende Bildungsangebote wahrnehmen [...]. Sie sollen sich aktiv und selbstdiszipliniert um die Verwertbarkeit des eigenen Wissens im Produktionsprozess bemühen.“* (Schreiner 2015:39)

Insbesondere vor dem Hintergrund verstärkter Dienstleistungsorientierung und einer zunehmenden Nachfrage nach höher bis hoch qualifizierten Arbeitskräften wird die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen und zur beruflichen (Weiter-)Bildung auch am österreichischen Arbeitsmarkt zusehends zur Beschäftigungsvoraussetzung. Bei Frauen zeigen sich das veränderte Bildungsverhalten und der Trend zur Höherqualifizierung besonders deutlich. (vgl. Bock-Schappelwein et al. 2012:117ff)

Neben der Bildung als Mittel zur Selbstoptimierung eröffneten sich ferner neue Möglichkeiten, die eigene geistige Leistungsfähigkeit – zumindest subjektiv – zu verbessern. Zusammengefasst unter den Begriff „Neuro-Enhancement“ gewinnt die Einnahme von gedächtnis- und konzentrationssteigernden Präparaten an gesellschaftlicher Bedeutung (vgl. Heilinger 2016:22; Hübner 2011:20; Weber / Rebscher 2009:400). Die biochemischen Eingriffe in Körper und Psyche des Menschen bezwecken dabei nicht die Heilung von Krankheiten, sondern dienen allein der Verbesserung bestimmter Fähigkeiten (vgl. Heilinger 2016:22; Hübner 2011:20; Weber / Rebscher 2009:400). Häufig werden auch Arzneimittel, die für die Heilung bestimmter Krankheiten entwickelt wurden, zweckentfremdet eingesetzt – wie das Beispiel „Ritalin“ beweist. Ursprünglich bei Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen (ADHS) verschrieben, ist Ritalin auch unter Studierenden beliebt, da dieses psycho-pharmazeutische Präparat unter anderem die Konzentrationsfähigkeit und die Wachheit steigern kann (vgl. Bust-Bartels 2013; Heilinger 2016:22; Hübner 2011:20; Weber / Rebscher 2009:400) Aus einer 2015 durchgeführten Studie der deutschen Krankenkasse DAK geht hervor, dass Doping auch am Arbeitsplatz zunimmt. Im Jahr 2015 nahmen rund 3 Millionen Beschäftigte in Deutschland verschreibungspflichtige Medikamente zur Leistungssteigerung oder Stimmungsaufhellung ein, dies entspricht rund 6,7 Prozent aller deutschen Beschäftigten. Die Studienverantwortlichen sprechen dabei von einer erheblichen Steigerung, denn 2009 lag der Anteil noch bei 4,7

Prozent. Insgesamt wird die Dunkelziffer für 2015 auf bis zu 12 Prozent geschätzt. Besonders auffällig ist, dass es vor allem niedrig qualifizierte Beschäftigte sind, die ihre Leistung mit Medikamenten verbessern wollen. (vgl. DAK 2016) Es zeigt sich: „Je unsicherer der Arbeitsplatz und je einfacher die Arbeit selbst, desto höher ist das Risiko für Hirndoping.“ (DAK 2016) Für Österreich liegen keine konkreten Zahlen vor, hier ist eine Studie zur Relevanz von Doping am Arbeitsplatz noch ausständig. Ob diese Form der medikamentösen Leistungssteigerung im Allgemeinen als Form der Selbstoptimierung zu verstehen ist, sei Wagner (2014) zufolge jedoch fraglich, da Neuro-Enhancement-Interventionen nicht dauerhaft zu einem optimierten Selbst führen können. Kurzfristig kann der Mensch zwar durch die Einnahme von Medikamenten optimiert werden, doch sobald die Wirkung dieser nachlässt, kommt der „suboptimale“ Zustand wieder zum Vorschein. (vgl. Wagner 2014:22f)

### **2.3 Selbstvermessung als allgegenwärtige Selbstoptimierung**

Wie in den vorangegangenen Kapiteln gezeigt werden konnte, gestaltet sich Selbstoptimierung durchaus vielfältig. Oftmals sind es schrittweise Änderungen der Lebensführung und kleine Entscheidungen im Alltag, im Rahmen derer das Selbst optimiert wird. (vgl. Duttweiler 2016:27) Beim gegenwärtigen Trend zur digitalen Selbstvermessung wird Selbstoptimierung jedoch besonders offensichtlich. Unter Anwendung technischer Geräte kann beinahe die gesamte Lebensführung erfasst, quantifiziert und so zur Grundlage von Selbstoptimierungsbestrebungen werden. (vgl. Duttweiler 2016:31; Nieland 2016:105; Schaupp 2016:76f; Selke 2016c:312f) Selbstvermessung bezeichnet im Allgemeinen die Praxis des Erfassens, Aufzeichnens und Auswertens von Verhalten (wie beispielsweise Essverhalten und Schlafrhythmus), körperlichen oder emotionalen Zuständen (etwa Herzschlag, Blutdruck und Blutzucker sowie Stimmungsmuster und Glückserfahrungen) oder körperbezogenen Leistungen (in Form von Aktivitätsaufzeichnungen wie Schrittzählungen, Laufstrecken, Bewegungsdauer, Kalorienverbrauch) (vgl. Duttweiler / Passoth 2016:10).

Wenngleich Selbstvermessung insbesondere im Bereich des Sports zur Anwendung kommt, gehen die Selbstvermessungsmöglichkeiten weit darüber hinaus. So ermöglicht Selbstvermessung beispielsweise auch die Messung und Aufzeichnung der eigenen Arbeitseffektivität oder des individuellen Zeitmanagements (vgl. Duttweiler / Passoth 2016:17). Mit Hilfe von Smartphone-Apps und Wearable Technologien wie Uhren, Armbänder und Gürtelclips kann das Leben via Sensoren oder aktiver Dateneingabe ganzheitlich und in Echtzeit erfasst und ausgewertet werden (vgl. Mämecke 2016a:115; Selke 2016a:132). Obwohl Selbstvermessung an sich kein neues Phänomen ist, unterscheidet

sich der aktuelle Trend zur Quantifizierung des Selbst maßgeblich von bisherigen Bestrebungen der Selbst(er)kenntnis. Die technischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte eröffneten der Vermessung des Selbst zweifelsfrei neue Dimensionen. So ist das Erfassen und Speichern des Körperverhaltens durch die Technik einerseits zusehends einfacher geworden, andererseits erlaubt der Einsatz von Sensoren ein vielfach größeres Spektrum des Messbaren. Mit Hilfe der unaufdringlichen Technik wird es möglich, ohne großen Aufwand Körperdaten zu erheben und auswerten zu lassen. Dementsprechend unkompliziert kann Selbstvermessung in den Alltag integriert werden. (vgl. Meißner 2016:217f; Selke 2016a:132) Neben den neuen technischen Möglichkeiten zur Erfassung und Speicherung von Körperdaten ist auch die für die/den Anwender/in einfache Datenauswertung und visuelle Veranschaulichung der Ergebnisse mit der Möglichkeit umfassender Analysen, verglichen mit bisheriger (analoger) Selbstvermessung, revolutionär (vgl. Meißner 2016:218). Häufig beschränken Selbstvermessungsgeräte ihre Funktionen nicht auf die Erfassung, Speicherung und Auswertung körperbezogener Daten. Speziell aktivitätsbezogene Messgeräte schaffen durch spielerische Elemente, wie virtuellen Ranglistendarstellungen und digitalen Auszeichnungen, einen Anreiz zur Leistungssteigerung. Durch die Verbindung mit sozialen Netzwerken wird auch ein direkter Wettbewerb mit FreundInnen immer möglich. (vgl. Duttweiler 2016:32; Stark 2016:287) Ein bekannter Sportartikel- und Selbstvermessungsgerätehersteller belohnt körperliche Leistungen mit einer Art digitalen Währung, wobei die verdienten Münzen beim Kauf von Produkten jenes Herstellers eingelöst werden können (vgl. Mämecke 2016a:117). Solche Elemente zur Anreizsteigerung werden unter den Begriff der „Gamification“ zusammengefasst und gelten mit als Grund für die steigende Attraktivität von Selbstvermessung (vgl. Duttweiler 2016:32; Stark 2016:27).

Insbesondere diese niederschweligen Möglichkeiten zur alltäglichen Selbstvermessung sind es, die zu einer derartigen Popularität der Selbstvermessung geführt haben (vgl. Mämecke 2016a:97). Ausgehend von einer kleinen Gruppe technikaffiner Menschen (bezeichnet als „Quantified Self-Bewegung“) entwickelte sich die digitale, allumfassende Selbstvermessung zum Trend gesellschaftlicher Tragweite (vgl. Mämecke 2016a:102; Stark 2016:290). Mämecke (2016a) spricht dabei von einer „paradigmatischen Wende“ (Mämecke 2016a:100), die mit der zunehmenden Anwendung von Selbstvermessungstechnologien einhergeht. Besonders in den USA zeigt sich eine große Beliebtheit solcher Technologien, denn hier wird Selbstvermessung bereits als „Volkssport“ deklariert (vgl. Nieland 2016:115f). Als Indiz für die wachsende Bedeutung der Selbstvermessung kann der rasant steigende Absatz von Selbstvermessungsgeräten gesehen werden (vgl. Stark 2016:290). Prognosen zufolge soll sich der Umsatz von Wearable Technologien in Europa von 2013 bis 2018 verdreifachen, und so auf rund 9 Milliarden Euro ansteigen. Um ein Vielfaches beliebter als sensorische Uhren und Fitnessarmbänder sind aktuell jene

Selbstvermessungsfunktionen, die das Smartphone ermöglicht. Eine Studie aus Deutschland aus dem Jahr 2015 zeigt, dass ein Drittel aller Smartphone-BesitzerInnen Fitness-Apps verwenden. Besonderer Beliebtheit bedienen sich hier Lauf- und Schrittzähler-Apps. (vgl. Feuchtner 2015:242f) Insgesamt zielt der überwiegende Teil der Selbstvermessungsgeräte auf die Gesundheits- und Leistungssteigerung ab (vgl. Mämecke 2016a:115; Selke 2016a:132). Die typische Zielgruppe der Selbstvermessungstechnologien ist Stark (2016) zufolge „[j]ung, gutverdienend, konsumbejahend.“ (Stark 2016:294)

In den allermeisten Fällen geht Selbstvermessung mit Selbstoptimierung Hand in Hand. So wird Selbstvermessung in aller Regel nicht aus bloßer Sehnsucht nach Selbstkenntnis und folglich um ihrer selbst willen praktiziert. Vielmehr bietet das unmittelbare Feedback Anstoß und Motivation zur Verhaltensänderung und Leistungssteigerung. Auf Basis der individuellen Körperdaten bieten die Selbstvermessungstechnologien zudem auch individuelle Verbesserungsvorschläge an, wodurch sie unmittelbar zur Selbstoptimierung anleiten. (vgl. Duttweiler 2016:31; Meißner 2016:219f; Schaupp 2016:76) Interessanterweise wird dieser enge Zusammenhang zwischen Selbstvermessung und Selbstoptimierung von den Selbstvermessenden selbst häufig negiert, weshalb sie sich nicht automatisch als SelbstoptimiererInnen betrachten. Zurückzuführen ist dies insbesondere darauf, dass der Begriff der Selbstoptimierung häufig negativ konnotiert ist. Wenngleich die verfolgten Ziele nahezu deckungsgleich mit jenen der Selbstoptimierung sind, spricht die Selbstvermessungsszene bevorzugt von „Modifizierung“ anstelle von „Optimierung“. (vgl. Duttweiler / Passoth 2016:23; Wiedemann 2016:77) Dass es bei der Selbstvermessung um mehr als die bloße Quantifizierung des eigenen Lebens geht, wird bereits bei der Produktwerbung der Gerätehersteller sichtbar, wobei sowohl Slogans als auch Bilder Erfolg und Leistung suggerieren. Sehr häufig wird dabei das Bild des Bergsteigers eingesetzt. (vgl. Schaupp 2016:77) Selbstvermessung kann als ein Instrument zur (Selbst-)Disziplinierung betrachtet werden, wenngleich diese weniger repressiv als vielmehr selbstermächtigend wahrgenommen wird. Durch die grafische Darstellung der eigenen Leistung wird objektiv und nach außen hin sichtbar, dass die/der Einzelne im Stande ist, etwas Anerkennungswürdiges zu leisten. Mit der Selbstvermessung übernimmt der Mensch auch Selbstverantwortung, „[...] denn nun wird unmittelbar augenfällig, was man tut und dass das eigene Handeln Spuren hinterlässt.“ (Duttweiler 2016:31) Dementsprechend tragen auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit und der Wunsch nach persönlichem Erfolg wesentlich zur steigenden Attraktivität von Selbstvermessung und der damit einhergehenden Selbstoptimierung bei (vgl. Duttweiler 2016:31). Als gelebte Selbstoptimierung steht auch hinter dem Trend zur Selbstvermessung die „[...] Vorstellung, dass der Körper störungsfrei zu funktionieren und sich die eigene Existenz nutzenmaximierend entwerfen ließe.“ (Selke 2016b:3)

Abseits einer intrinsischen Technik- und Selbstvermessungsbegeisterung werden in der Fachliteratur die Ursachen für den zunehmenden Trend zur Selbstvermessung – eng verwoben mit den Erklärungen zur Selbstoptimierung – in der neoliberal geprägten Gesellschaftsformation verortet. Selbstvermessung wird demnach als Verinnerlichung der ökonomischen Logik verstanden, indem das Streben nach Leistungssteigerung, Effizienz und Wettbewerbsfähigkeit zur alltäglichen und selbstverständlichen Lebensaufgabe der/des Einzelnen werden. Selbstvermessung dient dabei als Mittel zum Zweck, die eigene Produktivität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. (vgl. Duttweiler 2016; Duttweiler / Passoth 2016:24; Selke 2016c:317f; Stark 2016:294) Auch als „gesteigerte Form rationalisierter Lebensführung“ (Duttweiler / Passoth 2016:24) wird Selbstvermessung betrachtet. Die große Ausnahme bei der Erklärung des zunehmenden Trends zur Selbstvermessung stellt hier Meißner (2016) dar, worauf in Kapitel 3.2 noch näher eingegangen wird. Das Thema der Selbstvermessung wird im Zuge dieser Arbeit aufgrund der engen Verbindung zur Selbstoptimierung noch mehrmals aufgegriffen.<sup>6</sup>

Im Rahmen dieses Grundlagenkapitels wurde versucht, ein erstes Verständnis für das vielschichtige Thema der Selbstoptimierung zu geben. Im Kern bezeichnet Selbstoptimierung allen voran die laufende und schrittweise Anpassung der eigenen Lebensführung an die sich verändernden Lebens- und Umweltbedingungen. Selbstoptimierung kann demnach als Handlungsmuster beschrieben werden, bei dem die/der Einzelne versucht, „[...] das Beste aus den gegebenen Voraussetzungen zu machen.“ (Duttweiler 2016:29). Nachfolgend soll der Frage nachgegangen werden, wie sich Selbstoptimierung zum gesellschaftlichen Credo entwickeln konnte. Dafür gilt es zunächst zu klären, ob es sich bei dem Trend zur Selbstoptimierung tatsächlich ein modernes Phänomen handelt. Darauf aufbauend werden die Ursachen für die gegenwärtige Selbstoptimierung im Detail und aus unterschiedlichen Perspektiven ergründet.

---

<sup>6</sup> In Kapitel 3 werden die Gründe, weshalb Selbstvermessung als Folge des Neoliberalismus zu sehen ist, im Detail herausgearbeitet. Kapitel 4 zielt auf die Frage ab, welche gesellschaftlich relevanten Folgen mit dem Phänomen der Selbstvermessung einhergehen können und inwiefern Selbstvermessung disziplinierend wirkt.

## 3 Erklärungsansätze für den „Trend“ zur Selbstoptimierung

### 3.1 Selbstoptimierung: Ein modernes Phänomen?!

Optimierungsutopien sind beinahe so alt wie die Menschheit selbst. Das Streben nach Schönheit und die Erfüllung gesellschaftlicher (Körper-)Ideale war bereits in den Kulturen der Antike zentrales Anliegen der Menschen – zumindest in sozial bessergestellten Schichten. (vgl. Amt der oberösterreichischen Landesregierung 2016:4; Eichinger 2016:153; Stark 2016:302) Altbekannt sind die geschichtlichen Überlieferungen der in Eselsmilch badenden Cleopatra zur Verschönerung ihrer Haut und auch konkrete Vorstellungen von der „optimalen“ Körperform existierten bereits. Erst mit der Aufklärung und der veränderten Sichtweise auf den Menschen konnte sich über Schönheitsideale hinausgehende Selbstoptimierung als gesellschaftliches Prinzip etablieren. (vgl. Amt der oberösterreichischen Landesregierung 2016:4f; Gugutzer 2014:2) Denn:

*„Aus der ‚Entzauberung der Welt‘ (Max Weber) resultiert eine umfassende ‚körperliche Verzauberung‘ der Welt – die gesellschaftliche Aufwertung körperlicher Praktiken und sinnlicher Erlebnisse.“ (Gugutzer 2016:137)*

Rationalisierung und Intellektualisierung lösten göttliche und magische Erklärungen für in der Natur vorkommende Erscheinungen und Phänomene zunehmend ab. Max Weber prägte für diesen Wandel die Formulierung „Entzauberung der Welt“ (vgl. Weber 1995:19f). Als Folge dieser Neuausrichtung stieg auch der Stellenwert des Körpers in zweifacher Hinsicht. Zum einen geht mit dem Bedeutungsverlust von Religion ein universaler Sinnverlust der Menschen einher. Der aufgeklärte Mensch muss sich nunmehr selbst mit der evolutionären Frage nach dem Lebenssinn auseinandersetzen. Gugutzer (2016) folgend hatte dies zur Konsequenz, dass „[...] das Individuum *selbst* zum zentralen Gegenstand religiöser Sinnbildung [...]“ (Gugutzer 2016:140; Hervorh. im Original) wurde, wodurch das Selbst eine Aufwertung erfuhr. Der Körper wurde zum eigenen Sinnkosmos. Verstärkt wurde die körperliche Aufwertung im Zuge der in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts einsetzenden Individualisierung, als Religion erneut stark in den Hintergrund gedrängt und verfestigte religiöse und traditionale Sicherheiten zunehmend aufgebrochen wurden.<sup>7</sup> (vgl. Gugutzer 2016:139f) In diesem Zusammenhang betont Schroer (2010), dass „[d]ie Geschichte der Selbstthematizierung [...] ohne den Individualisierungsprozess nicht denkbar“ (Schroer 2010:278) sei. Zum anderen wird unter Berufung auf die Vernunft auch der Körper zunehmend zum Rationalisierungsobjekt. Mit

---

<sup>7</sup> Kapitel 3.2 wird sich der Bedeutung der Individualisierung im Hinblick auf Selbstoptimierung noch näher widmen.

der Aufklärung veränderte sich dementsprechend das Bild des Menschen. Er wurde nun als Teil der Natur begriffen, den es wissenschaftlich zu analysieren und zielgerichtet zu verändern gilt. Auf diese Weise wurde der Fortschrittsglaube auf den Menschen übertragen. (vgl. Amt der oberösterreichischen Landesregierung 2016:4f; Gugutzer 2016:137ff)

Die konkreten Vorstellungen darüber, was einen „optimierten“ Menschen neben dem äußeren Erscheinungsbild ausmacht, variierten im Laufe der Geschichte. Im Zeitalter der Aufklärung galten Optimierungsbestrebungen allen voran dem Verstand. Um diesem Ideal des vernunftgesteuerten Menschen entsprechen zu können, benötigte es Selbstoptimierung in Form von geistiger Bildung. Mit der im 19. Jahrhundert entworfenen Eugenik erreichten die Optimierungsutopien eine neue Dimension. Zunächst als theoretisches Konzept zielte die Eugenik auf eine genetische Verbesserung des Erbgutes von Bevölkerungen ab. Im anschließenden 20. Jahrhundert wurde diese Vorstellung von der „optimierten“ Gesellschaft im Rahmen der nationalsozialistischen Rassenhygiene praktisch realisiert – mit unheilvollen Folgen. Doch auch lange Zeit nach dem Ende des Nationalsozialismus mit seinen konkreten gesellschaftlichen Optimierungsvorstellungen verlieren Ideen vom optimierten Menschen nicht an Relevanz. Vielmehr etablierte sich der Fortschrittsoptimismus mit dem damit eng verbundenen Optimierungsstreben als zentrale Leitkategorie der Moderne. (vgl. Amt der oberösterreichischen Landesregierung 2016:4f) Der „[...] eigene Körper in all seinen Facetten, allen voran das körperliche Aussehen und die psychophysische Gesundheit“ (Gugutzer 2014:2) wurde endgültig zum Optimierungsobjekt.

Optimierungsbestrebungen sind demnach keine Erfindung der Moderne. Seit jeher versuchen Menschen, den gesellschaftlichen Idealen durch Arbeit am Selbst zu entsprechen (vgl. Küenzlen 2016; Stark 2016:302). Für die Entwicklung von Gesellschaften ist die Verbesserung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten von elementarem Wert. Dieser Drang, sich zu gezielt zu verbessern, liegt unbestritten bis zu einem gewissen Grad in der menschlichen Natur. (vgl. Hübner 2011:20) Und dennoch unterscheiden sich aktuelle Formen der Selbstoptimierung maßgeblich von früheren Verbesserungsbestrebungen. Mit der zunehmenden Dominanz einer neoliberalen Wirtschafts- und Gesellschaftsideologie, einer steigenden Individualisierung und den neuen technischen Möglichkeiten erreicht die Selbstoptimierung ein bislang noch nie dagewesenes Ausmaß. (vgl. Amt der oberösterreichischen Landesregierung 2016:5; Anhorn / Balzereit 2016:156; Gugutzer 2014:2) Insbesondere in den letzten vierzig Jahren änderten sich die Anforderungen, die an die/den Einzelne/n gestellt werden, weshalb sich auch die Bedeutung der Selbstoptimierung grundlegend wandelte. Bis in die 1980er Jahre war

Selbstoptimierung nur für einige wenige Gesellschaftsschichten von Relevanz. Die Arbeit am Selbst zielte dabei auf die selbstgenügsame Entdeckung des eigenen Unbekannten im Sinne von Selbstfindung und Selbsterfahrung ab. Im Vergleich dazu ist die heutige Form der Selbstoptimierung stark nutzenorientiert. Die Arbeit am Selbst wird zum allgemeinen gesellschaftlichen Prinzip, von dem alle sozialen Milieus erfasst werden. An die Stelle der genügsamen Selbstfindung tritt hier die laufende und notwendige Selbsterfindung. Selbstoptimierung in ihrer heutigen Form gestaltet sich in der Regel aktiver als Jahrzehnte zuvor. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:156) Der gesellschaftliche Bedeutungswandel von Selbstoptimierung wird von Anhorn und Balzereit (2016) wie folgt zusammengefasst:

*„Die Arbeit am Selbst wird so aus einem ehemals relativ statischen Zustand des Seins, der sich mit der Entdeckung einer wie immer definierten ‚inneren Wahrheit‘ zufrieden gibt, zu einem immerwährenden Prozess des Werdens, wo der [sic!] Einzelne unter Bedingungen sozialer Unsicherheit gefordert ist, sich in aktiver und kreativer Weise immer wieder neu zu ‚erfinden‘, ohne dabei noch auf die Gewissheit des einen zu entdeckenden (stabilen) Selbst und der einen zu enthüllenden (objektiven) ‚inneren Wahrheit‘ vertrauen zu können.“ (Anhorn / Balzereit 2016:156; Hervorh. im Original)*

Die moderne Arbeit am Selbst ist zu einem unabschließbaren Projekt geworden. Nicht mehr ein bestimmter körperlicher Zustand soll erreicht werden, das moderne Ziel heutiger Selbstbearbeitung ist vielmehr ein „Werden“. Verglichen mit den historischen Selbstoptimierungsbestrebungen lässt sich die gegenwärtige Idee von Selbstverbesserung auch dahingehend abgrenzen, als dass die heutige Arbeit am Selbst einen vielfach größeren Wirkungsbereich entfaltet. Während sich die Optimierung des Menschen bislang entweder auf ganze Populationen (wie im Falle der Eugenik) oder auf einzelne besser gestellte soziale Schichten beschränkte, wird die Selbstthematisierung und -verbesserung nun in den subjektiven Wertvorstellungen des einzelnen Individuums verankert und politisch, ökonomisch wie auch gesellschaftlich zusehends eingefordert.<sup>8</sup> (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:156; Girking 2015:47) Dies zeigt sich auch daran, dass dem Körper allgemein und vor allem in westlich-liberalen Gesellschaften steigende Bedeutung zugemessen wird. Aus dieser sozialen Aufwertung körperbezogener Praktiken entwickelte sich zusehends ein Körperkult (vgl. Gugutzer 2016:137).

Selbstoptimierung in der heutigen Ausgestaltung kann folglich durchaus als modernes Phänomen bezeichnet werden, deren Ausmaß in der Geschichte einzigartig ist. Auch die technischen und medizinischen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte tragen ihres dazu bei, dass Selbstoptimierung eine noch nie dagewesene Dimension einnimmt.

---

<sup>8</sup> Im Rahmen der Arbeit wird diese ökonomische, politische aber auch gesellschaftliche Forderung nach Selbstoptimierung noch mehrfach und im Detail aufgegriffen.



Durch die moderne Technik werden der/dem Einzelnen neue, bislang unbekannte Optionen zur individuellen Selbstoptimierung eröffnet – wie etwa die technische Möglichkeit zur allumfassenden Selbstvermessung beweist. (vgl. Amt der oberösterreichischen Landesregierung 2016:4f) Auch medizinische Fortschritte erweiterten das Selbstgestaltungspotenzial erheblich. So können bislang als unerfüllbar deklarierte Sehnsüchte, wie etwa der Wunsch nach ewiger Jugend und Vitalität, heute durch medizinisch-technische Eingriffe in den degenerativen Alterungsprozess erfüllt werden. (vgl. Eichinger 2016:153; Gugutzer 2014:2) Zusammenfassend lässt sich mit Degele (2017) auch in Abgrenzung zu historischen Optimierungsbestrebungen festhalten: „Der Optimierungsgedanke hat sich verselbstständigt, er ist zum Wert an sich geworden, der nichtmanipulierte Körper erscheint als Abweichung von Schönheitsnormen.“ (Degele 2017:117)

## 3.2 Selbstoptimierung als Lebensstil

Im Rahmen der nachfolgenden Kapitel sollen die Ursachen für die zunehmende Tendenz zur Selbstoptimierung im Detail verortet werden. Dabei gilt es die treibenden Kräfte zu ergründen, die die fortwährende Verbesserung des Selbst zusehends zur gesellschaftlichen Selbstverständlichkeit und zur Norm werden lassen. Wie bereits teilweise in den vorangegangenen Kapiteln angedeutet wurde, dominieren in der Fachliteratur jene Erklärungsansätze, die die Ursache der Selbstoptimierung – und in der Folge auch der Selbstvermessung – im Aufstieg einer neoliberal geprägten Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung verorten.<sup>9</sup> Einen differenzierteren Blick auf das Thema Selbstoptimierung bietet dabei Meißner (2016) an. Ihm zufolge sei sowohl Selbstoptimierung als auch Selbstvermessung nicht ausschließlich und notwendigerweise auf die Verinnerlichung ökonomischer Prinzipien zurückzuführen. Meißner führt hierbei die begriffliche Unterscheidung zwischen Selbsteffektivierung und Selbststeigerung ein. Beide Begriffe stellen ihm zufolge Formen der Selbstoptimierung dar, jedoch folge nur die Selbsteffektivierung der ökonomischen Logik, indem sie auf Leistungssteigerung abzielt. Selbststeigerung diene hingegen in erster Linie einer intrinsischen Selbstsorge und Selbsterfahrung. Dieser Form von Körperarbeit unterliegt dabei keiner Produktivitätslogik, vielmehr geht es hier um autonome Selbsterfahrung und ästhetische Selbstverwirklichung. Meißner folgend müsse demnach auch Selbstvermessung nicht notwendigerweise einer produktivitätsoptimierenden Selbsteffektivierung dienen. Die modernen Technologien zur Selbstvermessung erweitern die Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und führen in erster Linie zu einer verbesserten Selbstkenntnis. Diese Selbstbeobachtung kann in einem weiteren

---

<sup>9</sup> Auf diesen Erklärungsansatz wird in den nachfolgenden Kapiteln näher eingegangen.

Schritt zur Selbstoptimierung führen, muss dies – ganz im Unterschied zu den dominierenden Theorien zur Selbstvermessung – aber nicht zwingend. Im Gegensatz zur gängigen Erklärungspraxis, der zufolge Selbstoptimierung als das Resultat wachsender gesellschaftlicher Anpassung an neoliberale Wertvorstellungen gesehen wird, warnt Meißner dementsprechend davor, Selbstoptimierung vorschnell als zeitgenössisches Zwangsmoment zu begreifen. Er kritisiert, dass der ökonomische Erklärungsansatz ausschließlich auf der Prämisse der gesellschaftlichen Ökonomisierung aufbaue. Lässt man diese jedoch außen vor falle die Argumentation in sich zusammen. Die steigende Attraktivität von Selbstoptimierung erklärt Meißner vielmehr mit der zunehmenden Verwissenschaftlichung der Gesellschaft, denn durch die Vielzahl technischer Möglichkeiten zur Selbsterfassung kann das intrinsische Bedürfnis nach Selbsterfahrung gestillt werden. (vgl. Meißner 2016:232f) Meißner bildet mit dieser wissenschaftlichen Betrachtung von Selbstoptimierung als das Ergebnis intrinsischer Motivation jedoch die große Ausnahme, wenngleich diese „Essentialisierungen des Selbst“ (Mämecke 2016a:110) speziell innerhalb der Selbstvermessungsszene zur Erklärung des Selbstverdatungsphänomens großen Zuspruch findet (vgl. Mämecke 2016a:110) Die gängige diskursanalytische Perspektive hingegen gründet sich darauf, „[...] dass sich Selbstverständnisse nicht auf die Absicht eines Subjekts zurückführen lassen, das einer planvollen Selbsteinwirkung folgt.“ (Mämecke 2016:110) Demzufolge lässt sich Selbstoptimierung eben nicht mit einer ursprünglichen Wesensart der Individuen erklären. Vielmehr sind es äußere, gesellschaftliche Verhältnisse, die den Einzelnen zur Selbstoptimierung veranlassen. (vgl. Mämecke 2016a:110) Um die Kritik Meißners am neoliberalen Erklärungsmainstream dennoch aufzugreifen, soll in diesem Teilkapitel (3.2) versucht werden, den gegenwärtigen „Trend“ zur Selbstoptimierung als Bestandteil eines bewussten, autonomen Lebensstils zu erklären. Damit soll ein alternativer Blickwinkel auf das Thema der Selbstoptimierung angeboten werden.

Um Selbstoptimierung als Lebensstil begreifen zu können, ist es zunächst elementar, eine Vorstellung darüber zu haben, was konkret unter einem Lebensstil zu verstehen ist. Die soziologische Lebensstilforschung sieht in Lebensstilen ein über die Lebenszeit relativ stabiles, „kohärente[s] Muster von Verhaltensweisen“ (Wustmann / Pfadenhauer 2017:147), welches die persönliche (politische und ethische) Einstellung widerspiegelt. Charakteristisch für Lebensstile ist zudem, dass sie nach außen hin sichtbar sind und „das Erkennen weniger Teilaspekte ausreicht, um auf den gesamten Lebensstil schlussfolgern zu können.“ (Wustmann / Pfadenhauer 2017:148). Als Lebensstil kann somit jene Lebensführung bezeichnet werden, bei der die Aktivitäten, Interessen und Meinungen einer Person mit ihrer tieferliegenden Orientierung und Überzeugung relativ dauerhaft abgestimmt ist. So entspricht beispielsweise ein bestimmter Kleidungsstil per se nicht

gleich einem Lebensstil, wohingegen der Kauf von biologischer, fair gehandelter Baumwollkleidung durchaus als Lebensstil bezeichnet werden kann – sofern dieser Kauf aus ethischer und politischer Überzeugung heraus getätigt wurde und auch in anderen Lebensbereichen Nachhaltigkeit und fairer Handel für das eigene Handeln von Bedeutung sind. Lebensstile reduzieren zudem die Alltagskomplexität, da durch die zugrunde liegende Orientierung und Einstellung einfacher und rascher Entscheidungen getroffen werden können. (vgl. Wustmann / Pfadenhauer 2017:147f) Anhand dieser Definition des Begriffs „Lebensstil“ kann Selbstoptimierung durchaus als solcher beschrieben werden, wie speziell am Beispiel der gesundheitlichen Selbstoptimierung deutlich wird. Das für Lebensstile kennzeichnende Merkmal der Stabilität ist auch beim Thema der Selbstoptimierung gegeben, da diese per Definition auf Dauer ausgerichtet ist. Die tieferliegende Orientierung, die es für einen Lebensstil braucht, bietet bei der Selbstoptimierung das Ideal der Gesundheit. Wie in Kapitel 2.2.2 bereits näher ausgeführt wurde, ist Gesundheit selbst zum Lebensstil und zur ultimativen Zielvorstellung geworden (vgl. Brunnett 2013:163). Die gesamte Lebensführung (wie etwa Ess-, Sport-, Kaufverhalten) wird zunehmend an dieses Ideal angepasst, und ist auch nach außen hin vielerorts erkennbar.

Nachdem in diesem ersten Schritt geklärt werden konnte, dass Selbstoptimierung durchaus auch als Lebensstil begriffen werden kann, gilt es in einem zweiten zu ergründen, ob Selbstoptimierung als Lebensstil nicht doch das Ergebnis einer bewussten und selbstbestimmten Haltung ist, und weniger das Produkt eines äußerlichen gesellschaftlichen Drucks. Um diese Frage beantworten zu können, muss zunächst hinterfragt werden, wie Lebensstile an sich entstehen. In diesem Zusammenhang unterscheidet die soziologische Lebensstilforschung zwei Theorien, die beide auf unterschiedliche Weise die Herausbildung von Lebensstilen erklären. Die Individualisierungstheorie sieht in einem Lebensstil einen „bewussten Akt des Stilisierens“ (Wustmann / Pfadenhauer 2017:152), während die Sozialstrukturtheorie in ihrer Begründung von Lebensstilen auf die „materiellen Gegebenheiten der Lebenslage von AkteurInnen“ (Wustmann / Pfadenhauer 2017:152) abstellt. Beide Theorien sind auch im Hinblick auf die Erklärung der Selbstoptimierung durchaus hilfreich.

Die Individualisierungstheorie zur Entstehung von Lebensstilen gründet sich vor allem auf Arbeiten von Ulrich Beck (1986). Darin skizziert der Soziologe jenen gesellschaftlichen Umbruch, der mit dem Abgang der klassischen Industriegesellschaft nach dem Zweiten Weltkrieg einsetzte und die industrielle Risikogesellschaft hervorbrachte. Traditionelle Strukturen wurden im Zuge dieses sozialen Wandels brüchig. Die Mobilität, der Konsum, die Bildung, das Einkommen sowie auch die soziale Sicherheit wurden dabei stark ausgeweitet beziehungsweise gesteigert. Aufgrund des gestiegenen gesellschaftlichen Wohlstandes erweiterten sich die materiellen und zeitlichen Möglichkeiten der/s

Einzelnen. Dies erlaubte eine Pluralisierung von Werten und Lebenslagen. Die individuellen Biografien sind nun nicht mehr strikt vorgezeichnet, vielmehr stehen dem Menschen vielfältige Wahlmöglichkeiten zur (mitunter auch nonkonformen) Lebensführung zur Verfügung. Dementsprechend eröffnete dieser gesellschaftliche Umbruch neue, unbekannte Freiheiten und Lebensmöglichkeiten. Gleichzeitig erhöhten sich damit aber auch die an das Individuum gestellten Anforderungen und die zugeschriebene Selbstverantwortung drastisch. (vgl. Beck 2015:208f; Kardorff 2016:267f; Wustmann / Pfadenhauer 2017:150f) Da kein beständiges soziales Konstrukt mehr besteht, muss sich die/der Einzelne in Anbetracht der zahlreichen Optionen „[...] beständig neu positionieren und für seine weitere Lebensplanung folgenreiche Entscheidungen treffen [...]“ (Kardorff 2016:267f), als wie bislang auf den vorgezeichneten Lebensweg vertrauen zu können, der in feste (familiäre, gemeinschaftliche, religiöse) Strukturen eingebettet war. Dabei wird die Handlungsentscheidung aufgrund der unüberschaubaren Alternativen schnell zur Belastung und die gewonnene Freiheit bald zur Pflicht. Denn im Gegenzug zur umfassenden Entscheidungsfreiheit seiner Lebensoptionen muss der Mensch sein Leben auch eigenverantwortlich führen. Aufgrund der verlorenen traditionellen Sicherheit hat er die Folgen seiner Entscheidungen und Nicht-Entscheidungen selbst zu tragen. Auch ein mögliches Scheitern muss er selbst verantworten. (vgl. Beck 2015:217f; Gugutzer 2016:140; Kardorff 2016:267f; Schroer 2010:276; Wustman / Pfadenhauer 2017:150f) Die Folge ist die Herausbildung von Lebensstilen:

*„Um nun irgendeine Art der existentiellen Sicherheit wiederzuerlangen, schließen sich Akteur/e/innen mit anderen Akteur/e/innen zusammen, die ähnliche Wertvorstellungen und Verhaltensweisen, also Lebensstile, aufweisen.“* (Wustmann / Pfadenhauer 2017:151)

Selbstoptimierung als Lebensstil kann aus dieser individualtheoretischen Perspektive folglich als orientierungsstiftendes Verhalten erklärt werden, welches Handlungssicherheit suggeriert (vgl. Meißner 2016:222). Indem die/der Einzelne permanent an sich selbst arbeitet, behält sie/er stets das Gefühl der Kontrolle – zumindest über einen kleinen Teil (vgl. Selke 2016a:135f). Denn: „Wenn auf nichts mehr Verlass ist und man nicht mehr weiß, wo man den Hebel ansetzen soll, dann beginnt man am besten bei sich selbst.“ (Selke 2016a:135) Mit Hilfe von Selbstoptimierung kann dem gefühlten Kontrollverlust entgegengewirkt werden, da positive Selbstwirksamkeitserfahrungen die Beherrschbarkeit des eigenen Körpers suggerieren. Selbstoptimierung vermittelt den Menschen Sicherheit und Orientierung in einer ansonsten stets unsicheren und unbeständigen Risikogesellschaft, in der politische, ökonomische und ökologische Krisen und Gefahren allgegenwärtig sind. Die Arbeit am Selbst wird in diesem Zusammenhang zu einem subjektiv geeigneten Mittel, die Welt simpler und kleiner zu machen (vgl. Selke 2016a:135f).

Mit zunehmendem Individualisierungsgrad gewinnt Selbstoptimierung jedoch nicht nur als Mittel zur Simplifizierung stark an Bedeutung, sondern auch im Hinblick auf die eigene soziale Stellung. Schroer (2010) zufolge steigt unter zunehmender Individualisierungstendenz die Notwendigkeit zur Selbstdarstellung und -inszenierung. Um sozial auf sich aufmerksam zu machen, muss die/der Einzelne aktiv sein (vgl. Schroer 2010:277ff), denn:

*„Individualisierung bedeutet eben auch, dass sich das Individuum nicht mehr ohne weiteres auf die Bestätigung seiner selbst durch die ihn umgebene soziale Umwelt verlassen kann. [...] Und insofern muss mit immer größer werdenden Aufwand betrieben werden, was in früheren Tagen nahezu selbstverständlich erschien: Die Bestätigung der eigenen Existenz durch die Zuwendung anderer.“* (Schroer 2010:277)

Eine solche Zuwendung erfährt der Einzelne allen voran durch Selbstoptimierung. Denn indem sie/er sich selbst optimiert, schafft sie/er etwas sozial Anerkennungswürdiges. Im Kampf um gesellschaftliche Aufmerksamkeit wird der (optimierte) Körper zum Selbstinszenierungsobjekt und zur Quelle sozialer Anerkennung. Um diese „Leistung“ noch deutlicher nach außen zu tragen, bedienen sich immer mehr Menschen sozialer Medien (wie etwa Facebook und Instagram) – sie werden zu „wahren Bühnen der Selbstdarstellung und Selbstinszenierung“ (Schroer 2010:284).

Einen gänzlich anderen Zugang, Lebensstile – und folglich Selbstoptimierung – zu erklären verfolgt die Sozialstrukturtheorie. Sozialstrukturelle Erklärungsansätze stützen sich insbesondere auf die empirischen Arbeiten von Pierre Bourdieu und seinem Konzept des Habitus (1982). Der Sozialstrukturtheorie folgend sind Lebensstile Ausdruck der jeweiligen Klassenzugehörigkeit. Der/Dem Einzelnen wird wenig Handlungsspielraum und Entscheidungsfreiheit eingeräumt, stattdessen wird das Verhalten von der Position im sozialen Raum bestimmt. Bourdieu unterscheidet hierbei das ökonomische, das kulturelle und das soziale Kapital, dessen Volumen über die Klassenzugehörigkeit einer Person entscheidet. Durch die klassenspezifische Sozialisierung entwickelt jede Person ein bestimmtes Wahrnehmungs- und Handlungsmuster, das Bourdieu als Habitus beschreibt. (vgl. Bongaerts 2017:139f; Bourdieu 1996:278ff u. 411; Wustmann / Pfadenhauer 2017:151f) Dieser internalisierte Habitus bestimmt in der Folge

*„[...] das konkrete praktische Handeln von Personen, insoweit im Habitus klassenspezifische Denk-, Wahrnehmungs- und Bewertungsschemata verankert sind, die sich dann wiederum über konkrete Verhaltensweisen und in diesem Sinne in Gestalt unterschiedlicher Lebensstile äußern.“* (Wustmann / Pfadenhauer 2017:152)

Welche Vorstellung eine Person vom eigenen Körper hat und welche Anforderungen sie an ihn stellt, ist der Sozialstrukturtheorie folgend das Ergebnis sozialstruktureller und

folglich materieller Bedingungen, denn: „[D]er Körper [ist] das sichtbarste Zeichen des Klassengeschmacks und damit auch der Zugehörigkeit zu einer Klasse [...]“ (Wustmann / Pfadenhauer 2017:152) Auf Basis des Kapitalvolumens identifizierte Bourdieu drei soziale Klassen, deren Habitus sich stark voneinander unterschied. Der Lebensstil des Bürgertums charakterisiert sich durch Distinktion, womit die nach außen hin sichtbare Abgrenzung zur Mittel- und Unterschicht gemeint ist. Kennzeichnend für das Bürgertum sind seine überdurchschnittlich hohen Ansprüche an das Körperäußere sowie ein hohes Ausmaß an Körperbeherrschung, wobei die konkrete Körperarbeit stets einen natürlichen und mühelosen Eindruck suggerieren soll. In der Praxis zeigt sich dies etwa in einem bewussten und langsamen Essverhalten, einem disziplinierten und überlegten Bewegungs- und Ausdrucksverhalten sowie in einer umfassenden Körper- und Schönheitspflege. Auch der Kleidung wird zur körperlichen Inszenierung großer Wert beigemessen. Zudem nimmt das Bürgertum überdurchschnittlich häufig gesundheitliche Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch. Das (mittelständische) Kleinbürgertum verfolgt mit ihrem verinnerlichten Handlungsmuster einerseits das Ziel der Anpassung an das Bürgertum, andererseits legt diese soziale Gruppe auch auf die Distinktion von der unteren Klasse Wert. Dementsprechend ähneln sich Handlungsweisen und Körperverständnis des Kleinbürgertums stark mit jenen des Bürgertums, wobei sich die Realisierung der Handlungs- und Körperideale aufgrund der geringeren Kapitalausstattung ungleich schwieriger gestaltet. Die Folge dieser Einschränkung zeigt sich in einem überkorrekten, unsicheren und angespannten Lebensstil. Dies spiegelt sich auch deutlich in der Selbstwahrnehmung der Frauen des Kleinbürgertums wider, die ihr körperliches Erscheinungsbild in der Regel schlechter beurteilen als jene Frauen, die der sozialen Gruppe des Bürgertums angehören. Neben der kritischeren Selbstwahrnehmung macht die Körperarbeit im Kleinbürgertum einen deutlich anstrengenden und arbeitsintensiven Anschein. Zudem wird Körperarbeit – analog zum ökonomischen Erklärungsansatz zur Selbstoptimierung – als Investition in den eigenen Marktwert verstanden. Praktiken wie Diäten und Schönheitsoperationen werden als typisch für diese soziale Gruppe betrachtet. Der Lebensstil der sozial unteren Klassen ist hingegen geprägt vom „Geschmack am Notwendigen“ (Bourdieu 1996:587), wobei hier der Kampf ums Überleben handlungsleitend ist. Der Körper wird allen voran als funktionales Werkzeug begriffen. Empirisch schlägt sich dies in kräftigen und zu Übergewicht neigenden Körpern nieder, was nicht zuletzt auf das für diese soziale Klasse typische Ernährungsverhalten (billige Lebensmittel mit hoher Kaloriendichte) zurückzuführen ist. Zudem wirken Ausdrucks- und Bewegungshandlungen eher unüberlegt und auch für die Körperpflege wird weniger Zeit investiert. (vgl. Bourdieu 1996:589ff; Steuerwald 2017:269f)

Mit Bourdieu lässt sich Selbstoptimierung dementsprechend als Lebensstil eines bestimmten sozialen Milieus, vorrangig jenes der gesellschaftlichen Mittelschicht, erklären.

Das als attraktiv empfundene Körperideal aber auch das individuelle Ernährungs-, Sport- und Gesundheitsverhalten ist, dieser Erklärung folgend, das Ergebnis der jeweiligen Klassenzugehörigkeit (vgl. Bongaerts 2017:139f). Steuerwald (2017) zufolge bestehen diese klassenspezifische Unterschiede im Umgang mit sich selbst nach wie vor (vgl. Steuerwald 2017:267). Auch Kardorff (2016) verweist auf den Zusammenhang zwischen selbstoptimierenden Körperverhalten und sozialen Milieus, indem er konstatiert, dass sich Selbstoptimierung insbesondere „[...] in aufstiegsorientierten Milieus sowie bei den Mittelschichten [...], die ihren Stuserhalt durch den gesellschaftlichen Wandel bedroht sehen“, als alltägliche Praxis etablieren konnte (Kardorff 2016:265). Eine Bestätigung der steigenden Bedeutung von Selbstoptimierung in der Mittelschicht liefert auch Liebsch (2017). Die Soziologin konnte im Zuge ihrer Untersuchungen feststellen, dass sich der Umgang mit dem eigenen Körper umso kritischer ausgestaltet, je wichtiger Bildungserfolge in der Gesellschaft wahrgenommen werden. Da der Bildung insbesondere in der sozialen Mittel- und Oberschicht großer Stellenwert beigemessen wird, stellen diese beiden Klassen dementsprechend besonders hohe Ansprüche an den eigenen Körper. Liebsch führt diesen Zusammenhang zwischen Bildung und Körper auch auf die gesellschaftlichen Zuschreibungen von Körperbildern zurück. (vgl. Liebsch 2017:279) Eine Metaanalyse von McLaren (2007) konnte zudem belegen, dass das Körpergewicht weltweit mit dem sozioökonomischen Status korreliert, wobei die Richtung der Korrelation vom jeweiligen Entwicklungsgrad der Länder abhängt. Dabei zeigte sich, dass insbesondere hoch entwickelte Länder (wie beispielsweise Norwegen, Deutschland oder auch Großbritannien) einen negativen Zusammenhang aufweisen, während in Ländern mit geringem Entwicklungsniveau (wie etwa in Sambia, Kamerun oder Benin) das Körpergewicht positiv mit dem sozioökonomischen Status korreliert. Dementsprechend geht Übergewicht in niedrig entwickelten Ländern mit einem hohen sozioökonomischen Status – und folglich mit Wohlstand und Bildung – einher, wohingegen Übergewicht in Ländern mit hohem Entwicklungsniveau tendenziell mit einem geringeren sozialen Status verflochten ist. (vgl. McLaren 2007) Auch vor diesem Hintergrund erweist sich Selbstoptimierung als Phänomen der Mittelschicht als plausibel. Da Übergewicht – dieser Studie folgend – vorrangig in der unteren sozialen Klasse vorherrschend ist, versucht die Mittelschicht sich durch Körperarbeit (gemäß ihrem Habitus) von der unteren Klasse abzugrenzen und gleichzeitig der sozialen Oberschicht anzupassen.

Wenngleich beide Theorien zur Erklärung von Lebensstilen durchaus plausibel sind, herrscht in der Lebensstilforschung Uneinigkeit darüber, welche dieser beiden Lebensstiltheorien nun tatsächlich der Realität entspricht. Auch die Empirie konnte keine Theorie umfassend bestätigen, vielmehr verweist sie auf eine Kombination beider Perspekti-

ven. Dementsprechend hängt die Individualisierungstheorie eng mit der Sozialstrukturtheorie zusammen. (vgl. Wustmann / Pfadenhauer 2017:152) Der Zusammenhang kann dabei folgendermaßen begründet werden:

*„[...] [!]Individuellere[...] Werthaltungen sind in der Regel begleitet von günstigeren Lagen im sozialen Höher und Tiefer. Lebensstilen kommt die Funktion zu, individualisierten Menschen im schnellen sozialen Wandel Orientierungen und Gemeinsamkeiten zu bieten. Lebensstile haben jedoch immer auch die Funktion, soziale Hierarchien symbolisch zu repräsentieren und so zu stärken.“ (Hradil / Spellerberg 2011:61 zit. in Wustmann / Pfadenhauer 2017:152)*

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Selbstoptimierung zwar durchaus auch als Lebensstil begriffen werden kann, als Folge einer intrinsischen Motivation oder einer natürlichen Wesensart des Menschen – im Sinne Meißners – lässt sich das fortwährende Verbesserungsstreben jedoch nicht betrachten, zumindest aus der Perspektive der Lebensstiltheorien. In beiden Theorieansätzen erweist sich Selbstoptimierung als Mittel zum Zweck, und nicht als Zweck selbst. Der Individualisierungstheorie folgend kann Selbstoptimierung als ein orientierungstiftendes Verhalten in der Multioptionsgesellschaft gesehen werden. Da jegliche traditionellen Sicherheiten verloren gegangen sind, kann die gewonnene Freiheit mit ihren vielfältigen und umfassenden Möglichkeiten zur Lebensgestaltung auch zum Zwang werden, zumal in einer individualisierten Gesellschaft die Eigenverantwortung verstärkt betont wird. Selbstoptimierung dient hierbei als Mittel, dieser Verantwortung nachzukommen und gleichzeitig ein Gefühl der Kontrolle zu wahren. In der Sozialstrukturanalyse wird Selbstoptimierung dahingehend zum Zwang, als das der klassenspezifisch internalisierte Habitus die Handlungen und den Geschmack der Person vorgibt, der nur mit Mühe verändert werden kann. Dementsprechend entscheidet auch hier die/der Einzelne nicht gänzlich frei. Selbstoptimierung wird dabei insbesondere in der sozialen Mittelschicht praktiziert – zum einen um den gesellschaftlichen Abstieg entgegenzuwirken, zum anderen um sich der sozialen Oberschicht anzugleichen. Beide Theorien sind dabei auch mit dem nachfolgend skizzierten, gängigen neoliberalen Erklärungsansatz in Einklang zu bringen.



### 3.3 Selbstoptimierung als neoliberales Prinzip

#### 3.3.1 Das neoliberale Paradigma in seinen Grundzügen

Wie bereits in Kapitel 2 angedeutet wurde, spielt die Ideologie des Neoliberalismus für die Erörterung der Selbstoptimierung in der Fachliteratur eine zentrale Rolle. Diesem ökonomischen Erklärungsansatz folgend ist die steigende Bedeutung von Selbstoptimierung unweigerlich an den dominanten neoliberalen Zeitgeist geknüpft, der immer mehr Lebensbereiche durchdringt und sich zur gesellschaftlichen Selbstverständlichkeit etablieren konnte (vgl. Brunnett 2013:163; Cechura / Wohlfahrt 2016:668f; Duttweiler 2016:28f; Schreiner 2015:7; Wagner 2014:21).

*„Der Neoliberalismus hat die Welt in den letzten Jahrzehnten in hohem Maße geprägt und verändert – wohl stärker als jede andere ideologische Neuerung seit dem Zweiten Weltkrieg. Es ist ihm gelungen, Einfluss zu nehmen auf die Programmatik so ziemlich aller gesellschaftlichen Akteure, Verbände und Parteien in quasi allen Ländern.“*  
(Schreiner 2015:7)

Die neoliberale Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung wird als Nährboden für die ständige Verbesserung des Selbst gesehen. Zunehmender Wettbewerb und Vermarktlichung, die Entwicklung hin zur Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft aber auch die zunehmende Ökonomisierung des Sozialen<sup>10</sup> erfordern es, sich fortwährend zu optimieren – im Sinne der eigenen Wettbewerbsfähigkeit (vgl. Brunnett 2013:163; Cechura / Wohlfahrt 2016:668f; Duttweiler 2016:28f; Wagner 2014:21). Angetrieben von Abstiegsängsten, Unsicherheit sowie dem zunehmenden Vertrauensverlust in die Wirkkraft der Politik wird Selbstoptimierung zusehends als probates (aber auch notwendiges) Mittel entdeckt, um die eigene gesellschaftliche Stellung abzusichern (vgl. Girking 2015:48). Doch mit dem Aufstieg des Neoliberalismus änderten sich nicht nur die Anforderungen, die an die Einzelnen gestellt werden, auch das Menschenbild und die Rolle von Körpern wandelten sich grundlegend (vgl. Schreiner 2015:63). Beide Entwicklungen verstärken den Druck zur Selbstoptimierung. Im Rahmen dieses Kapitels soll auf die zunehmende gesellschaftliche Durchdringung des Neoliberalismus mit seinen Idealbildern im Detail eingegangen werden. Dabei gilt es zunächst, den Begriff des Neoliberalismus näher zu bestimmen. Im Anschluss daran soll der historische und politische Wandel hin zu einer neoliberal geprägten Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung in seinen Grundzügen nachgezeichnet werden, ehe auf die gesellschaftlichen Auswirkungen dieses Umbruchs eingegangen wird. Das beschriebene neoliberale Menschenbild soll Selbstoptimierung

<sup>10</sup> Mit der Bezeichnung „Ökonomisierung des Sozialen“ wird jene gesellschaftliche Entwicklung beschrieben, bei welcher das Organisationsprinzip des Marktes zusehends auch auf den Staat und die Gesellschaft übertragen wird (vgl. Duttweiler 2007:21).

als logische Folge veränderter neoliberal geprägter Gesellschaftsstrukturen nachvollziehbar machen. Den konkreten politischen Implikationen des neoliberalen Zeitgeistes widmet sich in Folge Kapitel 3.4. Im Zuge des Kapitels 3.5 wird der Frage nachgegangen, inwiefern Selbstoptimierung als herrschaftliches Steuerungsinstrument begriffen werden kann.

Der Begriff des Neoliberalismus wird in der Praxis sehr heterogen verwendet. Er dient sowohl als Bezeichnung einer ökonomischen Theorie, eines Regierungsstils, einer wirtschaftspolitischen Strategie als auch einer gesellschaftlichen Ideologie. Zudem ist der Begriff auch hinsichtlich seiner negativen Konnotationen nicht unproblematisch. KritikerInnen des neoliberalen Verständnisses prägten die Bezeichnung auch als rhetorischen Kampfbegriff und politisches Schimpfwort, wobei der Begriff selbst erst seit jüngerer Zeit auch mit einer negativen Deutung verbunden wird. (vgl. Gall 2013:196; Grimm 2016:3; Schreiner 2015:9) Die Problematik des Begriffs zeigt sich auch darin, dass die Bezeichnung eine einheitliche Theorie suggeriert. Tatsächlich verbirgt sich hinter dem Terminus des Neoliberalismus jedoch ein Sammelbegriff für vielfältige Ausprägungen, Denkschulen und Strömungen (vgl. Grimm 2016:5). Diese Verständnisvielfalt erschwert es, den Begriff des Neoliberalismus zu fassen. Als Politik des Kapitalismus wird im Neoliberalismus gemeinhin die Gegenposition zum Keynesianismus verortet, wobei die konkreten Unterschiede dieser beiden wirtschaftspolitischen Ausrichtungen im Zuge des skizzierten Wandels deutlicher ersichtlich werden. Allen als neoliberal einzustufenden Theorien gemein ist die proklamierte Vorrangigkeit des Marktes gegenüber dem Staat als Ordnungsprinzip – womit sich bereits der größte Unterschied zum Keynesianismus offenlegt. Im Kern meint Neoliberalismus eine nach dem Vorbild des freien Marktes organisierte und sich dementsprechend selbst regulierende Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung. (vgl. Gall 2013:196f; Grimm 2016:3ff; Ptak 2005:64; Schreiner 2015:17) In der neoliberalen Ideologie herrscht „[...] ein unerschütterlicher Harmonieoptimismus gegenüber der Funktionsfähigkeit des Marktmechanismus mit einer unterstellten immanenten Tendenz zum gesamtwirtschaftlichen wie gesamtgesellschaftlichen Gleichgewicht.“ (Ptak 2005:62) Zur Herstellung dieses Gleichgewichts sind Wettbewerb und (Wahl-)Freiheit die zentralen Bestandteile der neoliberalen Ordnung, wohingegen staatliche Eingriffe, gesetzliche Regulierungen und Steuern als diese Freiheit beschränkend und als bürgerliche Bevormundung angesehen werden, da diese das natürliche Marktgleichgewicht stören (vgl. Gall 2013:196f; Ptak 2005:64; Schreiner 2015:17). Zwar braucht es der neoliberalen Auffassung zufolge durchaus einen starken Staat, dessen Kernaufgaben sollen sich jedoch so gut wie ausschließlich auf die Sicherstellung der Konkurrenz- und Leistungsfähigkeit der Wirtschaft beschränken – ohne direkte Eingriffe in Wirtschaftsprozesse (vgl. Butterwegge 2007:167; Ptak 2005:62).

Auch hinsichtlich der Frage nach sozialer Gerechtigkeit wird der Markt als idealer Regulierungsmechanismus betrachtet, denn dem neoliberalen Verständnis folgend „könne [es] keine *soziale Gerechtigkeit* außerhalb des Marktes geben [...]“ (Gall 2013:197; Hervorh. im Original). Ptak (2005) fasst das neoliberale Verständnis von sozialer Gerechtigkeit pointiert zusammen: „Gerecht ist, wenn niemand am freien Marktzutritt gehindert wird, sozial ist, wenn die Marktwirtschaft ungehindert ihre Dynamik entfalten kann.“ (Ptak 2005:63) Im neoliberalen Verständnis kommt dem Staat in der Herstellung von sozialer Gerechtigkeit insgesamt eine zurückhaltende Rolle zu. Der neoliberalen Auffassung nach beschränkt sich die wohlfahrtsstaatliche Aufgabe auf die Herstellung von Chancengleichheit – indem der Staat Marktbarrieren abbaut und für gerechte Spielregeln im Marktgeschehen sorgt (vgl. Gall 2013:197). Der Wohlfahrtsstaat wird insgesamt stets kritisch gesehen, da dieser „bürokratisch verkrustet, ineffizient und freiheitsgefährdend“ (Butterwegge 2007:136) für die (Wirtschafts-)BürgerInnen sei. Der Markt hingegen sei in der Lage, Sozialleistungen „effizienter, preisgünstiger und zuverlässiger“ (Butterwegge 2007:136) anzubieten.

Eng mit der neoliberalen Gerechtigkeitsvorstellung verbunden ist das gesellschaftliche Leitbild von Wettbewerb und (Leistungs-)Konkurrenz.

*„Der wirksamste Mechanismus, um die Lernfähigkeit der Menschen und auf diesem Wege auch ihren Nutzen zu steigern und letztlich zwar nicht alle gleich gut, aber doch fast alle besser zu stellen, [...] ist der Wettbewerb. [...] Es sind die Wahlhandlungen der einzelnen Akteure [sic!], die, vermittelt über die Preise, die soziale Synthesis herstellen.“*  
(Bröckling 2016:106)

Diesem neoliberalen Verständnis folgend ist Wettbewerb zur Herstellung eines gesellschaftlichen Gleichgewichts unablässig. Zudem ermögliche Konkurrenz persönliches Wachstum, dementsprechend profitiere nicht nur die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit von Konkurrenz und Wettbewerb, sondern auch jede/r Einzelne. Voraussetzung dafür ist ein weiteres zentrales Moment in der neoliberalen Gesellschaftsordnung – die (Wahl-)Freiheit<sup>11</sup>. Der Mensch wird als autonomes Subjekt gesehen, dem das Recht und auch die Handlungsmöglichkeiten eingeräumt werden, das Leben selbstbestimmt zu gestalten. (vgl. Duttweiler 2016:29; Gugutzer 2014:2f) An diese Art von Freiheit ist jedoch unweigerlich die Pflicht zur Selbstverantwortung geknüpft (vgl. Butterwegge 2007:154; Schreiner 2015:51).

---

<sup>11</sup> Bei der vom Neoliberalismus eingeforderten Freiheit handelt es sich stets um wirtschaftliche, auf den Markt bezogene Freiheit, nicht um eine politisch-demokratisch konzipierte Freiheit (vgl. Ptak 2005:62f; Schreiner 2015:27f).

*„Als freier Bürger ist der Mensch für sich und sein Glück selbst verantwortlich und der Staat sorgt dafür, dass ihm in der Verwirklichung dieser Zwecksetzung keine unnötigen Hindernisse in den Weg gelegt werden.“ (Cechura / Wohlfahrt 2016:670)*

Eigenverantwortung soll dabei solidarische Verantwortung ablösen. Neben der betonten Eigenverantwortung wird der Mensch im Allgemeinen als Homo Oeconomicus verstanden, der stets nutzenmaximierend und rational handelt (vgl. Duttweiler 2016:28). In der neoliberalen Idealvorstellung wird der Mensch durch die Verallgemeinerung unternehmerischen Handelns und Denkens zum „Unternehmerischen Selbst“ (Bröckling). Und als solches sieht er seinen Körper als Investitionsprojekt – ihn gilt es verantwortungsbewusst und innovativ zu umsorgen und weiterzuentwickeln. Dies impliziert alltägliche Optimierungsanstrengungen (Bröckling 2016:126). Indem der Mensch durch Selbstoptimierung in sein Humankapital investiert, investiert er in seine Markt- und Konkurrenzfähigkeit und kann dementsprechend seiner Austauschbarkeit am Arbeits- und Beziehungsmarkt als auch in der Gesellschaft vorbeugen (vgl. Kreisky 2008:148; Selke 2016b:317). Als eigenverantwortliches, selbstdiszipliniertes Wesen muss der Mensch – der neoliberalen Argumentation folgend – „[...] die durch den Markt generierte Verteilung von Einkommen- und Vermögensverhältnissen als selbstverantworteten Erfolg oder Misserfolg werten.“ (Schreiner 2015:26) Dies betrifft auch die Gesundheit. Dem Nobelpreisträger, Ökonom und Humankapital-Theoretiker<sup>12</sup> Gary Becker zufolge „[...] sind [...] die meisten (wenn nicht alle!) Todesfälle bis zu einem gewissen Grade ‘Selbstmorde‘, in dem Sinne, daß [sic!] man sie hätte hinausschieben können, wenn man mehr Ressourcen in die Lebensverlängerung investiert hätte.“ (Becker 1993:9; Hervorh. im Original)

Um der neoliberalen Vorstellung vom idealen Menschen zu entsprechen, braucht es die laufende Wiederholung von drei Schritten: Zu Beginn steht die *Selbstthematisierung*. Hierbei gilt es sich über die konkret gestellten gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Erwartungen an die eigenen Person bewusst zu werden und sich die Frage zu stellen, inwiefern diese Erwartungen auch erfüllt werden. Im Zuge der *Selbstoptimierung* sollen in einem zweiten Schritt zunächst Überlegungen angestellt werden, welche Veränderungen vorgenommen werden müssen, um anschließend diese auch zu verwirklichen. (vgl. Schreiner 2015:26)

*„Sich selbst optimieren meint, aus dieser Selbstanalyse Konsequenzen zu ziehen: Wie kann ich meinen Erfolg, die Anerkennung anderer Menschen und meine gesellschaftliche Akzeptanz steigern? Wie kann ich meine Defizite ausmerzen? Welche Chancen kann ich nutzen, um mich im Konkurrenzkampf von anderen Menschen abzuheben? Welche Möglichkeiten habe ich, um mir Vorteile zu verschaffen? Der ‚ideale‘ neoliberale Mensch*

<sup>12</sup> Ausgangspunkt der Humankapitaltheorien ist das Bild vom Menschen als rationales, nutzenmaximierendes Wesen und die Vorstellung, dass sich auch der Körper nutzenorientiert formen und seine Fähigkeiten sowie Verhaltensweisen ökonomisch verwerten ließen (vgl. Bröckling 2003:16ff).

*nimmt Veränderungen an sich selbst vor, um den Erwartungen von Markt und Gesellschaft gerecht zu werden. Jede einzelne Maßnahme der Selbstoptimierung gilt dabei als normal und gut; sie ist gesellschaftlich anerkannt und erwünscht (zumindest, solange sie nicht ungesetzlich ist oder als unmoralisch angesehen wird).*“ (Schreiner 2015:26f)

In einem dritten Schritt braucht es die *Selbstdarstellung*, um die positive Erwartungserfüllung auch nach außen hin zu demonstrieren. Denn nur durch aktives Demonstrieren und bewusstes Nach-außen-Tragen kann auch ein Nutzen generiert werden.<sup>13</sup> (vgl. Schreiner 2015:27) Der Mensch im Neoliberalismus muss flexibel sein, um sich stets den wirtschaftlichen wie gesellschaftlichen Erfordernissen anpassen zu können. Im Neoliberalismus erfährt der Körper insgesamt eine wesentliche gesellschaftliche Aufwertung – nicht zuletzt auch deshalb, weil: „Nur intakte und gesunde Körper vermögen auch ein attraktives wie marktkonformes Leben zu garantieren.“ (Kreisky 2008:149) Der Körper wird im Neoliberalismus unweigerlich nach seiner Verwertbarkeit bewertet (vgl. Selke 2016b:321). Dass diese neoliberalen Vorstellungen von Körperbildern und sozialer Gerechtigkeit zusehends den Alltag und das Selbstverständnis westlicher Kulturen prägen, beweist unter anderem das nachfolgende Kapitel 3.3.2. Denn neoliberale Programme halten seit den 1970ern Einzug im Staats- und Politikverständnis der meisten Industriestaaten (vgl. Duttweiler 2007:20; Gall 2013:15).

#### **3.3.2 Von der fordistischen zur neoliberalen Gesellschaftsordnung**

Um den aktuellen neoliberalen Zeitgeist mit seinem Streben nach Selbstoptimierung besser nachvollziehen zu können, ist die historische Betrachtung des stattgefundenen wirtschaftspolitischen und gesellschaftlichen Umbruchs von essentieller Bedeutung. In der Nachkriegszeit dominierte der Fordismus die Strukturen der Wirtschaft und Gesellschaft. Die standardisierte Massenproduktion mit ihrer hierarchischen Arbeitsteilung und der einsetzende Massenkonsum schafften die Grundlage für ein anhaltend hohes Wirtschaftswachstum, weshalb auch das Wohlstandsniveau gesamtgesellschaftlich anstieg. Die Unternehmen sahen sich mit optimalen Voraussetzungen zur Kapitalverwertung (in der Form hoher Profitraten und vielversprechender Investitionsbedingungen) konfrontiert, die Erwerbstätigen konnten mit fortwährenden Lohnzuwächsen rechnen (was wiederum den Konsum ankurbelte) und auch dem Staat wurde durch die steigenden Steuereinnahmen aufgrund der prosperierenden Wirtschaftslage ein größerer Handlungs- und Gestaltungsspielraum ermöglicht, was sich unter anderem auch im Ausbau des Sozial-

---

<sup>13</sup> Im Rahmen des Kapitels 2.2. wurde bereits auf den symbolischen Mehrwert von Körperbildern und Gesundheit hingewiesen. Auf die Notwendigkeit der Selbstinszenierung als Quelle sozialer Anerkennung wurde im Zusammenhang mit der Individualisierungsthese (Kapitel 3.2) eingegangen.

staates widerspiegelte. Obwohl die sozialpolitische Absicherung vergleichsweise umfassend war, erfassten wohlfahrtsstaatliche Maßnahmen aufgrund der auf die Erwerbstätigkeit abzielenden Konzeption der Sozialversicherung insbesondere den männlichen Lohnarbeiter – mit Normalarbeitsverhältnis, Normalbiografie und Normalfamilie. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:71f; Brunnett 2016:208f) Im Allgemeinen war die fordistische Gesellschaft von einer speziellen hegemonialen Lebensweise geprägt. Dem Normalarbeitsverhältnis entsprechend ging der in aller Regel männliche Erwerbstätige einer sozialversicherungspflichtigen Vollzeitbeschäftigung nach, wobei das eingegangene Beschäftigungsverhältnis selten (und zum Teil auch nie) gewechselt wurde und die Erwerbsbiografie bis zum Pensionsantritt mehr oder weniger lückenlos war. Charakteristisch für die Normalbiografie waren ihre relativ eindeutigen Lebensabschnitte (Schule - Ausbildung - Erwerbstätigkeit), fest verankerte Rollenzuschreibungen und -erwartungen (etwa traditionelle Männer- und Frauenbilder) und die relativ stabile Schichtzugehörigkeit. Damit eng verbunden sah die Normalfamilie eine geschlechterspezifische Arbeitsteilung der in aller Regel heterosexuellen Ehepaare vor, indem der Mann als Ernährer und Erhalter der Familie der Lohnarbeit und die Frau der Reproduktions-, Haushalts- und Beziehungsarbeit nachging. Nicht zuletzt aufgrund der Reduktion der Wochenarbeitszeit wurde der Freizeit mehr Wert beigemessen, wobei die fordistische Gesellschaft auch von einer relativ klaren Trennung von Erwerbstätigkeit und Freizeit geprägt war. Im Allgemeinen war die Arbeitsmoral auch aufgrund der rationalisierten Arbeitsteilung instrumentell ausgerichtet. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:73f) Die Beschäftigten hatten in erster Linie pünktlich, sorgfältig und zuverlässig zu sein, „[...] die gewissenhafte und strikte Befolgung einer überschaubaren Reihe relativ klarer Regeln und Verfahrensweisen“ (Anhorn / Balzereit 2016:74f) stand dabei im Mittelpunkt. Als Teil der Sozialpartnerschaft gewannen Gewerkschaften an politischer Gestaltungsmacht. Die als „korporativer Klassenkompromiss“ bezeichnete Miteinbeziehung von Unternehmens- und ArbeitnehmerInnen-Interessen in politische Entscheidungen zielte auf die Befriedung des andernfalls störenden Klassenkonfliktes ab. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:75) Die Wirtschaftspolitik war nach dem Vorbild des Keynesianismus ausgestaltet, dementsprechend kam dem Staat eine zentrale regulierende Rolle zu. Indem der Staat aktiv in das Marktgeschehen eingriff, sollten konjunkturbedingte Schwankungen und die dem Kapitalismus innewohnende Krisentendenz ausgeglichen werden. Die expansive Staatstätigkeit zielte auf die Herstellung von Vollbeschäftigung und Wirtschaftswachstum ab, wobei auch Chancengleichheit und soziale Sicherheit zum politischen Ziel erklärt wurden. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:72ff; Gall 2013:198ff) Vor diesem Hintergrund erfuhr der Sozialstaat eine beträchtliche Expansion. Die „lohnarbeitszentriert-patriarchal-familialistisch-heteronormative Konstruktion sozialer Sicherheit“ (Anhorn / Balzereit

2016:77) richtete sich dabei an der klassisch bürgerlichen Lebensweise aus (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:88).

Trotz einer beachtenswerten politischen wie sozio-ökonomischen Stabilität geriet die fordistische Gesellschaftsformation Mitte der 1970er Jahre in zweifacher Hinsicht in eine fundamentale Krise. Einerseits setzten steigende Sozialausgaben bei gleichzeitigem Rückgang des Wirtschaftswachstums und anhaltendem Anstieg der Arbeitslosigkeit das keynesianische Staatsverständnis beziehungsweise den Sozialstaat als solchen zunehmend unter Druck. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016: 78ff; Brunnett 2016:209) Anhorn und Balzereit (2016) fassen den damit einhergehenden fundamentalen Verständniswandel wie folgt zusammen:

*„Aus dem Sozialstaat als einer maßgeblichen Gewährleistungsinstanz von sozialer Ordnung und ‚sozialem Frieden‘, von einem Quell des Fortschritts, des Wohlstands und des Wachstums, [...] kurzum aus einem lange wertgeschätzten ‚sekundären Problemlöser‘, der die notwendigen Defizite und Verwerfungen einer kapitalistisch verfassten Wirtschaftsordnung im Nachgang zu neutralisieren versuchte [...], wurde so ein zusehends diskreditierter ‚primärer Problemverursacher‘, der mit seinen stetig erweiterten Interventionspraktiken und umfassenden Regulierungsansprüchen in erster Linie für die ökonomische Krise und hier im Einzelnen für die schwindende Konkurrenzfähigkeit und Profitabilität, für inflationäres Anspruchsdenken und erodierende Arbeitsmoral, für steigende Staatsverschuldung und Inflation, für mangelnde Innovationsfähigkeit und fortschreitende Erstarrung der (Arbeits- und Produktions-)Verhältnisse [...] in Haftung genommen wurde.“ (Anhorn / Balzereit 2016:80)*

Neben den veränderten ökonomischen Rahmenbedingungen brachten andererseits auch die in den 1960er Jahren aufkeimenden Emanzipations- und Individualisierungsbestrebungen (verkörpert in den Neuen Sozialen Bewegungen) den fordistischen Sozialstaat zusehends in Bedrängnis. Die gesellschaftliche Kernkritik richtete sich dabei an die sozialstaatliche Ausrichtung am rigiden fordistisch geprägten Normalismus, wodurch zum einen bestehende Klassen- und Geschlechterverhältnisse verhärtet, zum anderen die individuelle Freiheit und Selbstverwirklichung aufgrund der repressiv und disziplinierend wirkenden Sicherungssysteme eingeschränkt würden. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:78f; Duttweiler 2007:21) Vor dem Hintergrund dieser gesellschaftlichen und ökonomischen Kritik am Wohlfahrtsstaat und an der Wirtschaftspolitik setzte ab Mitte der 1970er Jahre die neoliberale Wende ein. Mit der Re-Strukturierung des Kapitalismus fand gleichzeitig ein umfassender gesellschaftlicher Umbauprozess statt (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:81).<sup>14</sup> In Österreich vollzog sich die Entwicklung hin zu einem neoliberal

---

<sup>14</sup> Anhorn und Balzereit (2016) warnen im Hinblick auf den gesellschaftlichen Umbauprozess vom Fordismus zum Neoliberalismus eingehend davor, die Gründe für den Wandel in einem einzelnen Akteur oder einer geschlossenen Strategie im Sinne einer neoliberalen Verschwörung zu verorten. Vielmehr war es ein Zusammenwirken verschiedener Kräfte und Akteure, die den Umbruch einleiteten. (Anhorn / Balzereit 2016:82)

geprägten Staats- und Politikverständnis etwas verzögert (erst Mitte der 1980er Jahre) und schrittweise (keine abrupte Wende) (vgl. Gall 2013:203). Vorangetrieben wurde der neoliberale Turn in der österreichischen Politik durch die einsetzende Internationalisierung der Wirtschaft, wobei hier insbesondere dem Beitritt Österreichs zur Europäischen Union große Relevanz beigemessen wird (vgl. Gall 2013:210).

Mit der neoliberalen Wende ging eine umfassende politische, ökonomische wie auch gesellschaftliche Neuordnung einher. Regierungs-, Produktions- und Lebensweise richteten sich zunehmend an den neoliberalen Vorstellungen von Staat, Wirtschaft und Gesellschaft aus (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:82; Brunnett 2016:210). Anhorn und Balzereit (2016) sprechen in diesem Zusammenhang von einem „Prozess einer Durchkapitalisierung der Gesellschaft“, bei dem der Markt endgültig zum allgemeinen Ordnungsprinzip wurde (Anhorn / Balzereit 2016:82). Auf politischer Ebene kam die sich durchsetzende neoliberale Dominanz insbesondere in Form von arbeitsmarktpolitischer Deregulierung zum Ausdruck, etwa hinsichtlich Arbeitszeit und Kündigungsschutz. Charakteristisch für die Wende ist zudem die gemessen am Volkseinkommen rückläufige Lohnquote, was auf die relative Kostenentlastung des Faktors Arbeit verweist. (vgl. Gall 2013:208ff; Schreiner 2015:21) Die marktorientierte Ausrichtung des Staates zeigt sich ferner in den vorgenommenen (Re-)Privatisierungen und im Abbau von Markteintrittsbarrieren. Eine umfassende Liberalisierung erfuhren in Österreich beispielsweise die Gas- und Stromversorgungsmärkte sowie die Post- und Telekommunikationsdienstleister. (vgl. Gall 2013:209) Auch der Sozialstaat wird im Zuge einer umfassenden neoliberal geprägten Aktivierungspolitik umstrukturiert, zum Teil auch abgebaut (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:113ff; Schreiner 2015:21).<sup>15</sup> Sozialstaatliche Leistungskürzungen und Erschwernisse beim Leistungszugang waren die Folge (vgl. Gall 2013:208; Tálos 2001:14). Die Sozialausgaben hingegen steigen seit den 1980er Jahren trotz getätigter sozialstaatlicher Leistungseinschnitte kontinuierlich an und folgen damit einem internationalen Trend (vgl. Obinger 2014:34f).

Neben politischen Veränderungen kam die zunehmende Dominanz des neoliberalen Zeitgeistes insbesondere auch in einer stark veränderten Produktions- und Wirtschaftsweise zum Ausdruck. Als Antwort auf die in Kritik geratene standardisierte Massenproduktion mit ihrer klaren Aufgaben-, Kompetenz- und Verantwortungstrennung folgte eine über die Wirtschaft hinausgehende Flexibilisierungswelle, die in den 1990er Jahren zu einer umfassenden Reorganisation von Unternehmen geführt hat. Die mit dem Fordismus etablierten traditionellen, festen Strukturen und Verhaltensweisen sollten aufgebrochen werden, denn diese begrenzten – der Kritik folgend – aufgrund ihrer Starrheit das

---

<sup>15</sup> Im anschließenden Kapitel 3.3 wird die Ausgestaltung der aktivierenden Sozialpolitik im Detail besprochen.



ökonomische Potenzial. Im Bereich der Wirtschaft wurden von dieser Flexibilisierung sowohl die Produktionsprozesse als auch die Arbeitsorganisation und die Beschäftigungsverhältnisse erfasst. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:83f; Brunnett 2016:210; Minssen 2012:49ff) Wesentlich vorangetrieben wurde die Flexibilisierung der Produktionstechniken von den modernen Informations- und Kommunikationssystemen aber auch von der einsetzenden Globalisierung. Die Flexibilisierung der Arbeitsorganisation zeigte sich dahingehend, als dass Unternehmen ihre Produktionsprozesse neu strukturiert, rationalisiert und gegebenenfalls auch an Drittunternehmen ausgelagert haben (Outsourcing). Im Rahmen von Dezentralisierungsmaßnahmen wurden auch die – bislang starren – innerbetrieblichen Hierarchie- und Verantwortungsstrukturen flexibilisiert. (vgl. Brunnett 2016:210) Durch eine Neuverteilung und einer Verantwortungs- und Kompetenzverlagerung auf hierarchisch nachstehende Ebenen erfolgte eine verstärkte Partizipation der Beschäftigten, wodurch diese nun stärker als bisher in das Unternehmen eingebunden werden (vgl. Minssen 2012:79). „Die Beschäftigten werden so zumindest in der Tendenz nach von Anweisungsempfängern [sic!] zu Verhandlungspartnern [sic!]“ (Minssen 2012:89). Minssen (2012) konkretisiert die Bedeutung der Partizipation in einer neoliberalen Produktionsweise und stellt gleichzeitig auf die damit gestiegenen Anforderungen an die Beschäftigten ab:

*„Vermarktlichung setzt zwingend eine stärkere Partizipation der Beschäftigten voraus, ohne deren Bereitschaft zur Mitwirkung die vergrößerten Handlungsspielräume nicht genutzt werden können; sie erfordert Verständigung und Absprache unter den Beschäftigten, damit die Ziele, also die vereinbarten oder vorgegebenen Kennziffern erreicht werden. Dass dies in einem engen Leistungskorsett erfolgt, ist die andere Seite der Vermarktlichung.“ (Minssen 2012:92)*

Prototypisch für dezentrale und flexible Arbeitsorganisation sind dabei Projektgruppen und Teamarbeit. Insgesamt zielt die operative und strategische Dezentralisierung auf eine verstärkte Autonomie aber auch Eigenverantwortung der einzelnen Abteilungen, und letztendlich der einzelnen Beschäftigten ab. Indem die Hierarchie abgeflacht und Verantwortung auf jede/n Einzelne/n des Unternehmens übertragen wird, sollen Markt- und Konkurrenzmechanismen optimal genutzt werden. (vgl. Minssen 2012:56) Neben der Produktionsweise und Arbeitsorganisation wurde auch das Beschäftigungsverhältnis zusehends flexibilisiert. Besonders deutlich wird diese Flexibilisierung im Hinblick auf Arbeitsort (in Form von Telearbeit) und Arbeitszeit<sup>16</sup> (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:84; Brunnett 2016:210; Minssen 2012:59ff). Im Rahmen einer flexiblen Arbeitszeit soll „ [...]“

---

<sup>16</sup> Die Flexibilisierung der Arbeitszeit wird in Österreich bereits seit einigen Jahren diskutiert. Im Rahmen ihrer Koalitionsverhandlungen im Jahr 2017 einigte sich die ÖVP-FPÖ-Regierung auf die Schaffung der Möglichkeit eines 12-Stunden-Arbeitstages, um die Arbeitszeitflexibilisierung zu stärken (vgl. Fritzl / Prior 2017).

die Dauer, Lage und Verteilung der täglichen beziehungsweise wöchentlichen Arbeitszeit [...]“ (Minssen 2013:60) an die Unternehmensbedürfnisse angepasst werden, um auf Auslastungsschwankungen marktgerecht reagieren zu können. Verwirklicht wird die Flexibilisierung der Arbeitszeit vor allem in Form von Arbeitszeitkonten, aber auch die Vertrauensarbeitszeit gewinnt zusehends an Relevanz. (vgl. Minssen 2012:65ff) Auf Arbeitszeitkonten wird

*„[...] die Differenz zwischen der vereinbarten Arbeitszeit und der tatsächlichen Arbeitszeit, das heißt Zeitguthaben bzw. Zeitschulden [...] angesammelt, dessen Erträge nach den Bedürfnissen der Betriebe etwa bei einer schlechten Auftragslage oder nach den Bedürfnissen der Kontoinhaber [sic!] ausgezahlt werden.“ (Minssen 2012:65)*

Studien zufolge sind es jedoch vorrangig die Unternehmensbedürfnisse, die über Auf- und Abbau sowie über die Inanspruchnahme von Zeitguthaben entscheiden (vgl. Minssen 2012:65f). Mit der Einrichtung eines Arbeitszeitkontos wird den Beschäftigten gleichzeitig auch die Kontrolle der eigenen Arbeitszeit übertragen. Neben einer Individualisierung möglicher Arbeitszeitkonflikte führt die Arbeitszeitflexibilisierung auch zur Verinnerlichung einer ökonomisch (und somit von Unternehmensinteressen) geprägten Logik der Zeitverwendung. Noch einen Schritt weiter geht dabei die Vertrauensarbeitszeit, wo auf Zeitaufzeichnungen gänzlich verzichtet wird. Diese Form der Arbeitszeitflexibilisierung stellt dabei gänzlich auf die indirekte Steuerung der Beschäftigten ab, indem davon ausgegangen wird, dass die Beschäftigten das vom Unternehmen entgegengebrachte Vertrauen nicht enttäuschen wollen. (vgl. Minssen 2012:68) Dementsprechend verstärken flexibilisierte Arbeitszeitmodelle die Eigenverantwortung und das Gefühl von Partizipation der Beschäftigten. Diese Formen der örtlichen und zeitlichen Flexibilisierung werden im sozialwissenschaftlichen Fachdiskurs auch unter dem Begriff der „Entgrenzung“ von Arbeit zusammengefasst. Während im Fordismus die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit noch relativ klar gezogen werden konnte, erodiert diese Trennung in der neoliberalen Gesellschaftsordnung zunehmend – womit auch neue Anforderungen an die Arbeitskraft hinsichtlich ihrer Qualifikation, Selbstorganisation und Arbeitsbereitschaft einhergehen.<sup>17</sup> (Anhorn / Balzereit 2016:92f; Minssen 2012:59f)

Neben der tiefgreifenden Flexibilisierung und Restrukturierung der Arbeitsverhältnisse veränderte auch der „[...] Wandel von der klassischen (produzierenden) Industrie- zur (kommunikations- und wissensbasierten) Dienstleistungsgesellschaft [...]“ (Anhorn / Balzereit 2016:87) die Struktur der Gesellschaft nachhaltig. Mit der fortschreitender Dominanz des Dienstleistungssektors änderten sich zwar die einst starren Geschlechterverhältnisse, aber auch die Qualität der Arbeitsplätze (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:87).

---

<sup>17</sup> In Kapitel 3.3.3 werden die daraus resultierenden veränderten Anforderungen im Detail besprochen.

Denn während der Arbeitsmarkt für Frauen aufgrund der Zunahme des Dienstleistungssektors massiv ausgeweitet und Arbeitsplätze im (Männer dominierten) produzierenden Gewerbe stetig reduziert wurden, fand gleichzeitig eine Prekarisierung von Lohnarbeitsverhältnissen statt:

*„[S]o wie mit dem Prozess der De-Industrialisierung relativ stabile, sozialrechtlich gut abgesicherte, männlich konnotierte und dominierte Arbeitsplätze, mit denen sich noch ein ‚Familieneinkommen‘ generieren ließ, in größerem Umfang verloren gingen, so brachte umgekehrt der Aufstieg der ‚Dienstleistungsgesellschaft‘ eine Vielzahl von Arbeitsplätzen hervor, die nicht nur in ihrem Anforderungsprofil weiblich codiert waren, sondern sich vielfach durch instabile bis prekäre, schlecht bezahlte und sozialrechtlich lückenhaft verankerte, geschweige denn durch gewerkschaftliche Organisationsmacht abgesicherte Arbeitsbedingungen auszeichneten.“ (Anhorn / Balzereit 2016:89f)*

Vor dem Hintergrund neoliberal geprägter Flexibilisierungsbestrebungen transformiert sich die ehemals fordistische Normalbiografie mit ihrer im Großen und Ganzen lückenlosen Erwerbskarriere in eine neoliberale „Bastelbiografie“ (Beck 1986). Kennzeichnend dafür sind der späte Eintritt der Jugendlichen und der vermehrte Eintritt der Frauen in den Arbeitsmarkt sowie der frühe Austritt älterer Beschäftigter aus dem Arbeitsmarkt. Manche schaffen den Eintritt in den Arbeitsmarkt erst später, manche gar nicht. Auch das Normalarbeitsverhältnis verliert (insbesondere für Frauen) an „Normalität“, wie die steigende Zahl der atypischen Beschäftigungsverhältnisse beweist. Daraus ergeben sich auch veränderte Ansprüche und Erwartungen an die Lohnarbeit. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:92; Minssen 2012:70ff)

Die Herausbildung von Konkurrenz- und Leistungsdenken, das verinnerlichte Gefühl von Eigenverantwortung sowie das beinahe alle Lebensbereiche durchdringende Effizienzstreben verdeutlichen dabei, dass der etablierte neoliberale Zeitgeist bereits zu neuen gesellschaftlichen Selbstverständlichkeiten geführt hat (vgl. Stark 2016:287f). Die gesellschaftliche Strahlkraft des Neoliberalismus zeigt unter anderem auch Schreiner (2015) auf:

*„Längst hat neoliberales Denken auch Einzug gehalten in den Alltag der Menschen. So ist manches was zunächst unpolitisch erscheint, bei genauerer Betrachtung deutlich von neoliberalen Vorstellungen bestimmt: Sie sind zu finden, wenn sich Menschen Gedanken über ihren persönlichen Bildungsweg machen. [...] Sie prägen die Art und Weise, wie heute Sport betrieben und über Körper gedacht wird. [...] Der Neoliberalismus prägt das Fühlen, das Denken und das Handeln der Menschen, ihr Selbstbild und ihre Identität.“ (Schreiner 2015:8)*

Besonders deutlich wird die neue neoliberale Selbstverständlichkeit auch an der veränderten Wahrnehmung von Übergewicht.<sup>18</sup> Zum einen wird Übergewicht erst seit den letzten Jahrzehnten als gesellschaftlich relevante Abweichung beziehungsweise als Problem gesehen, zum anderen spiegelt sich am Beispiel von Übergewicht auch die verinnerlichte Eigenverantwortung wider, da „den Dicken im öffentlichen Bewusstsein Selbstverschulden für ihren körperlichen Zustand zugeschrieben wird.“ (Kreisky 2008:143) Auch im Hinblick auf das gängige Rechtsbewusstsein zeigt sich die Durchdringung neoliberaler Werte, indem sich ein sozialpolitisches Anspruchsdenken etablierte. Demnach hat die/der Einzelne zusehends das Gefühl, Sozialleistungen „[...] verdient zu haben, weil man sich den Anforderungen von Beruf und Leistungskonkurrenz gemäß verhalten hat.“ (Cechura / Wohlfahrt 2016:675). Ferner setzt sich zunehmend manageriales Denken durch, was ebenso auf die zunehmende neoliberale Dominanz schließen lässt. Von der beruflichen Karriere bis hin zum Alltag – alles soll „gemanagt“ werden (Bröckling 2000:132). Effizienzkriterien werden zum umfassenden handlungsleitenden Motiv. Kaum ein Lebensbereich wird dabei verschont – auch jene nicht, die bislang anderen Kriterien folgten, wie beispielsweise die Gesundheit. (vgl. Stark 2016:287)

Wie gezeigt werden konnte, ist der Wandel vom Fordismus zur neoliberalen Gesellschaftsordnung stark von Flexibilisierung geprägt. Mit dem Wandel einher gingen ein intensivierter Wettbewerb, eine stärkere Leistungsorientierung und das Ziel einer stetigen Produktivitätssteigerung. Auch die Gesellschaft und das Selbstbild des Menschen änderten sich mit der Durchsetzung des Neoliberalismus grundlegend; der Markt wurde selbstredend zum allgemeinen Prinzip. Die Frage, die sich in diesem Zusammenhang unweigerlich stellt, ist, wie sich die neoliberale Wirtschafts-, Politik- und Gesellschaftsideologie als weitgehend akzeptierte Form des Zusammenlebens etablieren konnte. Grimm (2016) führt die starke Akzeptanz des neoliberalen Zeitgeistes auf zwei zentrale Ursachen zurück. Zum einen bekräftigte der Zerfall der Sowjetunion (UdSSR) die westlich konzipierte Marktwirtschaft, indem „das offensichtliche Scheitern der planwirtschaftlichen Konzeption [...] das Vertrauen in die Marktwirtschaft als das alternativlos beste Modell zur Koordination wirtschaftlicher Aktivitäten [stärkte].“ (Grimm 2016:22) Dass sich die Marktwirtschaft in ihrer neoliberalen Ausgestaltung durchgesetzt hat, ist zum anderen auf die Vormachtstellung der Neoklassik in der Ökonomie zurückzuführen. Die neoklassische Theorie etablierte sich zum führenden ökonomischen Paradigma in den Wirtschaftswissenschaften und ist im akademischen Lehrbetrieb auch institutionell stark verankert. Im Zuge von ExpertInnenrunden und Politikberatungen sind es häufig ÖkonomenInnen der Neoklassik, deren (Experten-)Meinung in gesellschaftlichen und politischen

---

<sup>18</sup> In Kapitel 2.2.1 wurde auf den Wandel in der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Körpern bereits näher eingegangen.

Debatten eingeholt wird (vgl. Grimm 2016:22). Mitunter erheblichen Einfluss auf den gesellschaftspolitischen Diskurs üben darüber hinaus neoliberal geprägte Think Tanks (vgl. Pühringer / Stelzer-Orthofer 2016). All dies führte dazu, dass sich der Neoliberalismus als Wirtschafts-, Regierungs- und Gesellschaftsweise nachhaltig etablieren konnte.

#### **3.3.3 Die neoliberale (Arbeits-)Moral: Selbstoptimierung als Marktbedingung**

Wie in Kapitel 3.3.2 aufgezeigt werden konnte, läutete der Aufstieg des Neoliberalismus als Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung einen fundamentalen Strukturwandel in der Arbeitswelt ein. Davon erfasst wurde die Betriebsorganisation ebenso wie die Berufsstruktur, aber auch der Arbeitsmarkt als solcher veränderte sich zusehends (vgl. Voß 2001:1). Mit der verstärkten Marktorientierung und der damit einhergehenden Flexibilisierungswelle änderten sich die Anforderungen, die an die Menschen im Allgemeinen und die ArbeitnehmerInnen im Speziellen gestellt werden (vgl. Anhorn / Balzereit 103ff; Kreisky 2008:152; Rau 2016:648; Voß 2001:8ff). Besonders deutlich wird die Flexibilisierung der Arbeitskraft im Hinblick auf die veränderten Kontrollmechanismen. An die Stelle der fordistischen (und kostenintensiven) Detailsteuerung durch hierarchische (Fremd-)Disziplinierung tritt zunehmend die flexible Selbstdisziplinierung der ArbeitnehmerInnen, indem die Partizipation, die Verantwortung aber auch die Autonomie der Arbeitskraft erhöht werden (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:106f; Voß 2001:3f). Dabei handelt es sich „[...] nicht um wirkliche Autonomie der Arbeitenden, sondern um erweiterte Spielräume, die im Interesse der Unternehmen genutzt werden sollen – mit meist (mehr oder weniger) klaren Grenzen und bei oft erheblich steigenden Leistungsdruck.“ (Voß 2001:4) Der Arbeitskraft wird Selbstorganisation abverlangt, woraus sich Unternehmen allen voran eine Kostenreduktion und eine qualitative Leistungsverbesserung versprechen (vgl. Voß 2001:4). Damit einhergehen auch gestiegene Ansprüche an die Selbstoptimierung.

In der soziologischen Fachliteratur wird dieser Wandel in der betrieblichen Organisation auch mit dem Begriff der „Subjektivierung“ zusammengefasst. Subjektivierung stellt demnach das Pendant zur fordistischen Arbeitsorganisation dar, die mit ihrer tayloristisch geprägten Arbeitsteilung (etwa in Form klarer Arbeitsteilung und rigider Hierarchiestrukturen) auf eine „Objektivierung“ der Arbeitsverhältnisse abzielte (vgl. Brunnett 2013:163; Minssen 2012; 117ff; Rau 2016:658):

*„Anders als noch im Taylorfordismus, als die Subjektivität noch als Störfaktor im Produktionsprozess galt, wird heute unter verschärften globalen Wettbewerbsbedingungen gerade die Subjektivität der Arbeitskraft als Produktivfaktor erkannt. Praktisch heißt das,*

*dass Beschäftigte vom Management dazu aufgefordert werden, sich mit ihrer Persönlichkeit und ihren eigenen Ideen einzubringen [...]. Dies beinhaltet, dass sie im historischen Vergleich tatsächlich stärker selbstorganisiert und selbstverantwortlich arbeiten.“ (Rau 2016:658)*

Indem sowohl die Arbeitsorganisation als auch die Verantwortung für den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens individualisiert werden, kann die Arbeitskraft insgesamt besser verwertet werden (vgl. Brunnett 2013:163; Rau 2016:658f). Folglich hat „[d]as Subjekt, der arbeitende Mensch, [...] an Bedeutung für Rationalisierungsstrategien gewonnen.“ (Minssen 2012:118).<sup>19</sup> In diesem Zusammenhang konstatieren Voß und Pongratz (1998) mit dem „Arbeitskraftunternehmer“ eine neue idealtypische Form von Arbeitskraft, die den etablierten Typus der Arbeitnehmerin beziehungsweise des Arbeitnehmers auf lange Sicht ersetzen könnte. Charakteristisch für den „Arbeitskraftunternehmer“ sind dabei die verstärkte *Selbst-Kontrolle* im Arbeitsprozess, die erweiterte *Selbst-Ökonomisierung* durch aktive Weiterentwicklung und Vermarktung der eigenen Arbeitskraft (ähnlich einer Ware) sowie die umfassende *Selbst-Rationalisierung*, im Rahmen derer das gesamte Leben durchorganisiert und die Lebensführung zusehends verbetrieblicht wird. (Voß / Pongratz 1998:2) Mit diesem Typus einher geht auch eine neue, stark neoliberal geprägte Arbeitsmoral (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:103f):

*„So zeichnen sich die neuen ‚moralischen‘ Qualitäten des ‚Arbeitskraftunternehmers‘ insbesondere durch eine Gestaltung der Beziehungen (zu sich selbst und zu signifikanten Anderen) aus, die sich – wie der Begriff nahelegt – am (Handlungs- und Mentalitäts-)Modell eines Unternehmens orientieren, der sich (‚ohne Sicherheitsnetz‘) den Risiken und Herausforderungen des Marktes stellt und dabei alle verfügbaren materiellen, sozialen (Netzwerke) und personalen (kommunikativen, emotional-intuitiven, wissensbasierten) Ressourcen seines unternehmerischen Selbst mobilisiert, um sich den Ungewissheiten des Marktes im Wettbewerb mit anderen ‚Arbeitskraftunternehmern‘ behaupten zu können.“ (Anhorn / Balzereit 2016:103f)*

Diese neue Form der unternehmerischen Nutzung von Arbeitskraft gewinnt vorwiegend bei Angestelltenverhältnissen zunehmend an Relevanz. Bei ArbeiterInnenverhältnissen ist hingegen nach wie vor der Typus der/des fordistischen Arbeitnehmerin/Arbeitnehmers der dominierende (vgl. Minssen 2012:112). Im Branchenvergleich zeigt sich, dass sich der Typus des „Arbeitskraftunternehmers“ speziell in modernen Dienstleistungs-, Telekommunikations- und Mediensektor finden lässt. Wenngleich sich der „Arbeitskraftunternehmer“ quantitativ noch nicht zum vorherrschenden Typus von

---

<sup>19</sup> Obwohl die neuen Formen der Arbeitsgestaltung (Flexibilisierung, Subjektivierung) stark an Bedeutung gewonnen haben, finden sich nach wie vor auch Betriebe mit klassisch tayloristisch-fordistische Arbeitsstrukturen (vgl. Voß 2001:4).

Arbeitskraft etablieren konnte, zeigt sich dennoch seine gesellschaftliche Relevanz (vgl. Minssen 2012:114).

Vor dem Hintergrund zunehmender Flexibilisierung und Subjektivierung von Arbeitsverhältnissen veränderten sich auch die Qualifikationsanforderungen, die an die ArbeitnehmerInnen gestellt werden. Hierbei sind es im Speziellen Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen wie Eigeninitiative, Verantwortungsbereitschaft, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeiten, Risikobereitschaft sowie Kreativität als auch Offenheit und nicht zuletzt Flexibilität und Mobilität, die an Bedeutung gewannen (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:93,103f; Rau 2016:658f). Auch bislang nicht als berufsrelevant erkannte Kompetenzen gewinnen an Bedeutung (vgl. Voß 2001:18), wie etwa „[...] eine aktive Produktivitätsorientierung und Marktkompetenz hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten und Leistungen, die Fähigkeit zur flexiblen Selbstorganisation von Alltag und Lebenslauf, Kompetenzen zum Identitätsmanagement und zur Ich-Stabilisierung einschließlich der Begrenzung von Selbstausbeutung [sowie] komplexe Lernfähigkeiten [...]“ (Voß 2001:18) Insbesondere Kompetenzen zur psychisch-therapeutischen Selbstsorge werden essentieller, denn die selbstverantwortliche Arbeitsorganisation kann umgekehrt auch mit personalisierten Schuldvorwürfen einhergehen (Rau 2016:659):

*„Dort, wo [Beschäftigte] selbst bestimmen, wann und wo sie arbeiten, sind sie als Individuen unweigerlich mit ihrem schlechten Gewissen im Gespräch, und wo sie sich mit ihrer Arbeit leidenschaftlich identifizieren und sich auf der Arbeit selbst verwirklichen wollen, lauert nachts die Angst, persönlich zu versagen.“ (Rau 2016:659)*

Mit dem Einzug des Neoliberalismus veränderten sich die ökonomischen Rahmenbedingungen und – daran anknüpfend – die Anforderungen und Ansprüche, die an die Arbeitskraft gestellt werden, grundlegend. Der Mensch wird in seiner Gesamtheit als wertvolle Ressource erkannt, dabei „[...] verschwimmen die Grenzen zwischen materiellen Produktionsfaktoren und Menschen zunehmend.“ (Stark 2016:287) Um den Erfordernissen des „Marktes“ gerecht werden zu können, braucht es notwendigerweise Selbstoptimierung. Auch in der betriebswirtschaftlichen Managementliteratur ist die fortwährende Arbeit am Selbst zur selbststredenden Anforderungen geworden. Exemplarisch schreibt Fuchs (2006) dazu:

*„Die Mitarbeiter [sic!] müssen einsehen, dass die einzige Arbeitsplatzsicherung ihr marktfähiges Know-how und ihre Teamfähigkeit sind. Alt wird man von selbst – es gilt, wertvoller zu werden. Dazu genügt es nicht mehr, eine Ausbildung zu machen und dann seinen Job darauf auszurichten. [...] Die Unternehmen können im Zeitalter von Dynamik und Wandel keine Sicherheit mehr geben für einen lebenslangen Arbeitsplatz. Sie sind aber verpflichtet, Rahmenbedingungen zu schaffen für lebenslanges Lernen und eine Know-how-Karriere: ‚Lifelong Employability‘ statt ‚Lifelong Employment‘.“ (Fuchs 2006:186)*

Ähnlich der laufenden Qualitätsverbesserung in Unternehmen hinsichtlich ihrer Produkte, Prozesse und Strukturen sollen auch die Beschäftigten ihre Persönlichkeit stets verbessern und für ihr individuelles Wachstum Sorge zu tragen (Bröckling 2000:154). Am umfassendsten kann der „neoliberale[n] Pflichterfüllung“ (Stark 2016:306) dabei im Rahmen von Selbstvermessung nachgekommen werden. In der neoliberalen Auslegung stellt Selbstvermessung in gewisser Weise einen Lösungsvorschlag dar, um dem ökonomischen Problem der begrenzten menschlichen Leistungsfähigkeit bei gleichzeitig verfolgter Output-Erhöhung entgegenzutreten. Dafür setzt Selbstvermessung auf der individuellen Ebene an, indem durch sie eine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit herbeigeführt und der Mensch zu bislang unbekanntem Höchstleistungen befähigt werden kann. (vgl. Stark 2016:287f) Die Erfassung körperlicher Vital- und Leistungswerte bildet dabei die notwendige Voraussetzung, um sich in effizienter Form selbst verbessern und optimieren zu können – entsprechend dem betriebswirtschaftlichen Glaubenssatz „If you can't measure it, you can't improve it.“ (Drucker zit. in Meißner 2016:222) Selbstvermessung folgt demnach der ökonomischen Logik der Effizienzsteigerung, indem der Körper der technischen Rationalisierung unterworfen wird (vgl. Selke 2016b:3). Koch (2014) identifiziert vier Typen von SelbstvermesserInnen: die/den SelbstmotivatorIn, die/den ProduktivitätsmesserIn, die/den KörperoptimiererIn sowie die/der Geschäftstreibende (vgl. Koch 2014:63ff). Alle vier Formen der Selbstvermessung können dabei der Leistungssteigerung dienlich sein, dementsprechend umfassend ist der aus der Selbstvermessung resultierende Nutzen bei der Generierung von Wettbewerbsvorteilen. Durch permanente Selbstvermessung und der damit einhergehenden Optimierung entwickelt sich die/der SelbstvermesserIn zusehends zur neoliberalen Idealvorstellung des Menschen – indem sie/er durch permanente Überwachung, Kennzahlenoptimierung und Selbstdisziplinierung zur/m „UnternehmerIn ihrer/seiner Selbst“ wird (vgl. Kötter 2014:9f; Selke 2016b:3; Stark 2016:305). Selbstvermessung führt dazu, dass die Menschen ihr Leben marktfundamentalistisch (nach den Prinzipien der Effizienz, der Leistungssteigerung und des Wettbewerbs) organisieren und sich selbst auch außerhalb der Arbeitswelt zum Optimierungsprojekt erklären (vgl. Selke 2016:294; Stark 2016c:319). Dass immer mehr Menschen diesem (neoliberalen) Aufruf zur Selbstoptimierung nachkommen, zeigt der gegenwärtige Trend zur Selbstvermessung, worauf bereits in Kapitel 2.3 hingewiesen wurde.

Wie gezeigt werden konnte, ist Selbstoptimierung als liberales Prinzip nicht auf die bloße Symbolisierung von Leistungsfähigkeit (etwa durch Entsprechen des Schlankheits- oder Gesundheitsideals) beschränkt. Vielmehr wird auch die tatsächliche Leistungs- und Persönlichkeitssteigerung (durch lebenslange Kompetenz- und Persönlichkeitsbildung, Stressbewältigung bei gleichzeitiger Steigerung des Glücksempfindens) zusehends eingefordert – mit dem unternehmerischen Ziel, konkurrenzfähig und flexibel



am Markt agieren zu können. Im Wettbewerb um „gute“ Arbeitsplätze und unter verschärften Konkurrenzbedingungen entwickelt sich Selbstoptimierung stillschweigend zur gesellschaftlichen Selbstverständlichkeit (vgl. Bröckling 2016:71f; Voß 2001:5), denn:

*„Zu alldem sind Menschen, die im Neoliberalismus leben, in der Regel durchaus bereit. Sei es aus innerer Überzeugung, sei es aus Angst vor sozialem Abstieg – sie eignen sich die neoliberale Moral an und handeln ihr gemäß. Dies tun sie keineswegs ohne Widerspruch, auch tun es keineswegs alle Menschen in gleichem Ausmaß. Und doch gilt: Es ist schwer, sich der neoliberalen Moral zu entziehen. Zu sehr hängen schließlich das eigene Leben, das Einkommen, der eigene soziale Status und gesellschaftliche Anerkennung davon ab, sich im Neoliberalismus zu bewähren.“ (Schreiner 2015:27)*

### 3.4 Zur politischen Forderung nach Selbstoptimierung

In den vorangegangenen Kapiteln wurde Selbstoptimierung bereits aus zwei unterschiedlichen, aber durchaus miteinander in Einklang zu bringenden theoretischen Blickwinkeln betrachtet. Demnach kann Selbstoptimierung einerseits als Bestandteil eines individuellen Lebensstils begriffen werden, der sich – je nach theoretischer Ausrichtung – entweder als Folge fortschreitender Individualisierung oder aufgrund des schichtabhängigen, verinnerlichten Habitus herausbildet. Die Tendenz zur Selbstoptimierung lässt sich andererseits jedoch auch als das Ergebnis des tiefgreifenden, neoliberalen Umbruchs der Gesellschafts- und Wirtschaftsstrukturen erklären. In diesem Zusammenhang gilt es auch die Politik als treibende Kraft aktueller Selbstoptimierungsbestrebungen zu berücksichtigen. Indem die gegenwärtige (sozial-)politische Ausrichtung der/dem Einzelnen stärker als bisher Eigenverantwortung abverlangt, verstärkt die Politik die Notwendigkeit zur Selbstoptimierung (vgl. Schorb 2010:116). Diese Neuausrichtung der Sozialpolitik wird in der Literatur in der Regel als Ergebnis des neoliberalen Umbaus beschrieben (vgl. u.a. Anhorn / Balzerei 2016; Butterwegge 2007; Tálos 2001; Schorb 2010). Lessenich (2009) sieht die Verortung des sozialpolitischen Wandels im aufkeimenden Neoliberalismus hingegen kritisch, denn mit der neoliberalen Ideologie ist gleichzeitig auch die Vorstellung vom Rückzug des Staates zugunsten des Marktes verbunden. Doch anstatt (wie die Bezeichnung nahelegt) staatlicher Zurückhaltung kommt dem Staat in der aktuellen Ausgestaltung der Sozialpolitik durchaus eine zentrale und aktive Rolle zu (vgl. Lessenich 2009:84), denn „[d]er ‚neoliberale‘ Sozialstaat ist im höchsten Maße aktivistisch mit der Produktion sozialverantwortlicher Subjekte beschäftigt.“ (Lessenich 2009:84) Im Rahmen dieses Kapitels soll auf die veränderte Rolle der österreichischen Sozialpolitik eingegangen und aufgezeigt werden, in welchem Zusammenhang dieser sozialpolitische Wandel mit dem aktuellen Selbstoptimierungsdiskurs

steht. Dabei wird an Beispielen der Arbeitsmarkt- und der Gesundheitspolitik aufgezeigt, wie die Politik konkret die Notwendigkeit zur Selbstoptimierung verstärkt.

So wie beinahe alle hoch entwickelten Industrieländer wurde auch der österreichische Wohlfahrtsstaat im Zuge der neoliberalen Wende von einem weitreichenden Restrukturierungsprozess erfasst, wodurch sich auch das (sozial-)staatliche Selbstverständnis umfassend änderte. Aufgrund der zunehmenden neoliberalen Dominanz aber auch hinsichtlich veränderter wirtschaftlicher, gesellschaftlicher und politischer Rahmenbedingungen<sup>20</sup> erlebte das soziale Sicherungssystem einen merkbaren Umbau. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:113ff; Obinger 2014:33f; Rose 2000:72f) Während im „Goldenen Zeitalter des Wohlfahrtsstaates“ der Staat als aktive kompensatorische Kraft für die sozialen Unzulänglichkeiten des Marktes agierte und sozialstaatliche Leistungen folglich eine beträchtliche Expansion erfuhren, sind ab den 1980er Jahren erste gegenläufige sozialpolitische Entwicklungen erkennbar, ehe der Sozialstaat spätestens mit der Jahrtausendwende eine tiefgreifende Umstrukturierung erlebte. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:113,115; Lessenich 2009:73ff; Tálos 2001:14) In der österreichischen Sozialpolitik kam es in den 1980er Jahren zunächst „[...] weder zu einem Stillstand noch zu einem Kahlschlag [...]“ (Tálos 2001:20). Hier zeigte sich der wohlfahrtsstaatliche Wandel vor allem in Form von Leistungskürzungen und eines erschwerten Leistungszugangs, wobei soziale Sicherungssysteme zum Teil auch ausgebaut wurden (vgl. Tálos 2001:14). Zu einer klareren sozialstaatlichen Transformation kam es ab dem Jahr 2000 unter der Regierungskoalition von ÖVP (Österreichische Volkspartei) und FPÖ (Freiheitliche Partei Österreichs), womit sich die neoliberale Wende auch in der österreichischen Politik endgültig vollzog (vgl. Gall 2013:202; Tálos 2001:21). Die zunehmende Marktausrichtung des Staates wird dabei insbesondere an der verstärkten Praxis angebotsorientierter Politik festgemacht, im Rahmen derer speziell die Geld-, Budget- und Arbeitspolitik an „Marktbedürfnisse“ angepasst wurden (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:85; Gall 2013:196). Insgesamt erfuhr die Wirtschaftspolitik seither eine umfassende Aufwertung, denn mit der neoliberalen Wende musste sich die Sozialpolitik den wirtschaftspolitischen Erfordernissen zusehends unterordnen (vgl. Atzmüller 2009:25). Deutlich wird die neoliberal geprägte Politik insbesondere auch am erklärten Regierungsziel, nämlich der „[...] ‚Abschlankung‘ staatlicher Aufgaben und Tätigkeiten – verbunden mit mehr Eigenverantwortung.“ (Tálos 2001:21) Damit veränderte sich auch die sozialpolitische Programmatik, denn in ihrer neoliberalen Ausrichtung besteht das erklärte Ziel der Sozialpolitik nicht mehr vorrangig darin, die/den Einzelnen mit materiellen und (kollektiv-)gesellschaftlichen

---

<sup>20</sup> Nennenswerte Entwicklungen sind hier beispielsweise der demografische Wandel, sinkendes Wirtschaftswachstum und damit einhergehend sinkende Staatseinnahmen, die Herausbildung neuer sozialer Problemlagen (etwa aufgrund prekärer Arbeitsverhältnisse), wodurch auch die Staatsausgaben stiegen sowie der durch die fortschreitende Globalisierung erhöhte Wettbewerbsdruck. Alle diese Faktoren engten den sozialpolitischen Handlungsspielraum zusehends ein (vgl. Obinger 2014:33f).

Ressourcen auszustatten und so für Verteilungsgerechtigkeit zu sorgen. Vielmehr sollen die BürgerInnen bei der individuellen Herausbildung von Wettbewerbsressourcen unterstützt werden. Durch politische Anleitung zur Selbstoptimierung soll jede/r BürgerIn mit Kompetenzen ausgestattet werden, die die individuellen Teilhabechancen am Arbeitsmarkt erweitern sollen. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:16; Butterwegge 2007:160; Schorb 2010:116) In welchem Zusammenhang Selbstoptimierung mit Sozialpolitik steht, verdeutlicht Schorb (2010):

*„Die fordistische Trinität aus Vollzeitjob, Kraftfahrzeug und Kleinfamilie wusste der Wohlfahrtsstaat bis vor wenigen Jahren noch jeder [sic!] zu garantieren, die [sic!] sich so einigermaßen an die Spielregeln hielt. Heute gelten dagegen andere Bedingungen. Denn weil der Wohlfahrtsstaat in den Augen seiner Vordenker [sic!] nicht länger in der Lage ist, diese Normalbiografie zu garantieren, sucht er die Voraussetzungen jedes Einzelnen [sic!], eben jenen Lebensstandard doch noch zu erreichen [sic!] durch Anleitung zur Selbstoptimierung zu steigern. Die Forderung nach mehr [...] Eigenverantwortung statt der alten ‚Vollkasko-Mentalität‘ wird durch Maßnahmen flankiert, die durch die Ideologie des eigenverantwortlich Sorge tragenden Individuum [sic!], das sich seinen Zugang zum Sozialstaat durch Vorleistungen erst einmal verdienen muss, geprägt sind. (Schorb 2010:116)*

Im Zuge dieses sozialpolitischen Verständniswandels wird der Staat vom ehemals „versorgenden“ zum „aktivierenden Staat“ umgebaut, womit sich das Beziehungsverhältnis zwischen Staat und Leistungsbeziehenden – und in der Folge auch die Verantwortungszuteilung – grundlegend und nachhaltig verändert. Während der Sozialleistungsbezug im „versorgenden“ Sozialstaat an keine expliziten Verhaltensanforderungen geknüpft ist und sich dementsprechend durch (geduldete) Passivität der Leistungsbeziehenden kennzeichnet<sup>21</sup>, ist der Leistungsbezug im aktivierenden Sozialstaat an Konditionen gebunden. Den Sozialleistungsbeziehenden wird eine Gegenleistung (in Form von Leistungsbereitschaft durch Verhaltensänderung oder Transparenz bezüglich der Lebensverhältnisse) abverlangt, sie werden zu „aktiven Agenten“ (Rose 2000:93) umdefiniert. Bislang garantierte Sozialleistungen werden zusehends abgebaut, stattdessen wird die Übernahme von Eigenverantwortung<sup>22</sup> und Selbstaktivierung politisch vorangetrieben. (vgl. Cechura / Wohlfahrt 2016:679; Ewert 2013:37ff; Rose 2000:72f; Schorb 2016:116)

*„Der Ruf nach ‚mehr Eigenverantwortung‘ ist zu einem zentralen Topos der gegenwärtigen Sozialstaatsreform geworden. Als Signum einer Erneuerung der Sozialpolitik verweist ‚Eigenverantwortung‘ auf den Bürger [sic!] als aktiven oder zu aktivierenden Träger*

<sup>21</sup> Die sozialpolitische Ausrichtung am „versorgenden Staat“ verfolgte dabei das vorrangige Ziel, die BürgerInnen am wachsenden Wohlstand teilhaben zu lassen. Die Rolle von Eigenverantwortung fand bis zur sozialpolitischen Wende kaum Eingang in die gesellschaftspolitische Diskussion (vgl. Ewert 2013:38).

<sup>22</sup> Schmidt (2010) zufolge irritiere die politische Verwendung des Begriffs der Eigenverantwortung. Denn obwohl Eigenverantwortung „Eigenständigkeit, Eigenmächtigkeit und Eigenwille“ (Schmidt 2010:24) suggeriert, meint seine politische Verwendung vor allem die folgsame Ausrichtung der Lebensführung an leistungsbetonte Normvorstellungen. (vgl. Schmidt 2010:24)

*von eigenen Anstrengungen, für seine [sic!] soziale Sicherung zu sorgen.“ (Nullmeier 2006:175)*

Die Aufgabe der Sozialpolitik besteht dieser neuen wohlfahrtsstaatlichen Auffassung folgend allen voran darin, durch sozialpolitische Anreiz- und Sanktionsstrukturen die BürgerInnen zu einer aktiven, selbstverantwortlichen Lebensführung und Zukunftssicherung sowie zur Selbsthilfe zu bewegen – insbesondere im Bereich der Gesundheit, der Erwerbsarbeit und der Bildung. Durch die politische Verteilung von Wettbewerbsressourcen (allen voran durch Bildung) soll die/der Einzelne in die Lage versetzt werden, sich eigenverantwortlich um die Absicherung der Lebensrisiken zu kümmern. (vgl. Hanses 2010:92f; Kardorff 2016:273; Lessenich 2009:85; Rose 2000:72; Schreiner 2015:40ff) (Zeitlich begrenzte) Sozialtransfers sollen dabei als „Sprungbrett für Eigenverantwortung und Leistungsbereitschaft“ (Atzmüller 2009:25) dienen. Zusammengefasst wird dieses neue Politikparadigma mit dem Begriff der „Aktivierung“. Lessenich (2009) spricht in diesem Zusammenhang auch von einer neuen Forderungspolitik, die auf die Herstellung einer selbstverantwortlichen Aktivgesellschaft abzielt (vgl. Lessenich 2009:96f), denn: „Keine Lebenslage, keine Lebensphase bleibt von der aktivierungspolitischen Anrufung verschont.“ (Lessenich 2009:117) Besonders stark adressieren die politischen Aktivierungsmaßnahmen Risikogruppen wie bildungsferne Personen mit prekären Lebensverhältnissen (vgl. Kardorff 2016:283). An dem politischen Programm der Aktivierung richten sich auch die aktuellen (politischen wie gesellschaftlichen) Gerechtigkeitsvorstellungen aus. Zeigt die/der Hilfsbedürftige offensichtlich keine Leistungsbereitschaft und keinen Willen daran, seine existentielle Notsituation auch aus eigener Kraft zu verbessern, wird der Bezug von Sozialleistungen (politisch wie gesellschaftlich) als ungerechtfertigt angesehen und mit „Sozialmissbrauch“ gleichgesetzt. Der Leistungswille wird folglich zur Grundvoraussetzung sozialstaatlicher Leistung. (vgl. Brunnett 2013:172; Lessenich 2009:119) Die politische Forderung nach Eigenleistung und -verantwortung soll dabei zugleich dem gesellschaftlichen Interesse dienen – im Sinne „gemeinschaftsentlastender Selbsthilfe“ (Lessenich 2009:120). Dieses Selbstverständnis von Eigenverantwortung als moralische BürgerInnenpflicht schreibt Lessenich (2009) ebenso dem gegenwärtigen sozialstaatlichen Umbau zu, denn im Besonderen strebt der „[...] Präventivstaat der Aktivgesellschaft [...] die Transformation seiner Bürgerinnen und Bürger, ihrer Verhaltensmuster und Denkweisen“ (Lessenich 2009:122) an.

Speziell am Beispiel der Arbeitsmarktpolitik zeigt sich der politische Wandel hin zu Aktivierung und Eigenverantwortung deutlich, womit sich auch die Sichtweise auf Arbeitslosigkeit grundlegend verändert hat. Atzmüller (2009) fasst den Paradigmenwechsel dabei wie folgt zusammen:

*„Arbeitslosigkeit und die damit verbundenen Folgen (Verarmung, sozialer Ausschluss, Veralten von Qualifikationen,..) werden nicht mehr als das Ergebnis von Arbeitsmarktproblemen nach dem Ende der Vollbeschäftigung gesehen. Vielmehr wird die Eigenverantwortung der Individuen für ihr Schicksal betont, sodass Arbeitslosigkeit oder Armut als Folge individueller Defizite erscheinen, die sowohl moralischer Natur (mangelndes Arbeitsethos, geringe Flexibilitätsbereitschaft,...) als auch Ergebnis inadäquater Qualifikationen oder mangelnden Wissens über Möglichkeiten am Arbeitsmarkt sein können.“*  
(Atzmüller 2009:25)

Arbeitslosigkeit wird als das Ergebnis mangelnder Bereitschaft zur Selbstoptimierung und demnach als selbstverschuldet wahrgenommen. Konkret äußert sich die politische Forderung nach Eigenverantwortung etwa in Form eines erschwerten Leistungszugangs und reduzierter Leistungsansprüche beim Arbeitslosen- und Notstandshilfegeldbezug, zudem wurden die Sanktionsmöglichkeiten bei fehlender Arbeitsbereitschaft deutlich ausgebaut und verschärft. Ebenso kam es in diesem Zusammenhang zu einer Aufweicheung der Zumutbarkeitskriterien für Arbeitslose. (vgl. Atzmüller 2009:29f) Im Allgemeinen verfolgen aktivierungspolitische Maßnahmen sowohl therapeutische als auch disziplinierend-straftende Strategien (vgl. Atzmüller 2009:33). So wird zum einen im Rahmen von persönlichkeitsbildenden Coachings und Bewerbungstrainings versucht, die Arbeitslosen auf die Anforderungen des Arbeitsmarktes vorzubereiten und ihre Marktfähigkeit insgesamt zu erhöhen. Zum anderen erfolgt die Aktivierung in Form eines verbindlichen Betreuungsplanes und eines verpflichteten Nachweises über aktive Arbeitssuche, wobei beiden Maßnahmen ein stark disziplinierender Charakter inneohnt. (vgl. Atzmüller 2009:30f) Insgesamt zielt das arbeitsmarktpolitische Programm der aktiven Arbeitsmarktpolitik auf die eigenverantwortliche Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit und die (Re-)Integration in den Arbeitsmarkt ab. Durch gesetzliche Maßnahmen und die enge Koppelung der sozialen Sicherungssysteme an die Erwerbsarbeit entsteht folglich ein gewisser Zwang zur (Erwerbs)Arbeit. (vgl. Atzmüller 2009:24f; Cechura / Wohlfahrt 2016:680f) Verschärft wird dies von der Tatsache, dass die sozialpolitische Absicherung der Lebensrisiken nur mehr selektiv sozialen Schutz bietet. Zurückzuführen ist dies auf das tendenziell erodierende Normalarbeitsverhältnis, womit auch atypische Beschäftigung, lückenhafte Erwerbsbiografien und geringere Einkommen einhergehen. (vgl. Tálos 2001:17) Im Interesse der existenziellen Absicherung seiner BürgerInnen widmet sich der aktivierende Sozialstaat der Herstellung und dem Erhalt der individuellen Beschäftigungsfähigkeit – durch therapeutische, disziplinierende aber auch bildungspolitische Maßnahmen<sup>23</sup>. Insgesamt erhöht die Politik den Druck

---

<sup>23</sup> Auf die veränderte Rolle der Bildungspolitik und ihre Bedeutung im Selbstoptimierungsdiskurs wurde bereits in Kapitel 2.2.4 hingewiesen.

der/des Einzelnen, im Sinne der eigenverantwortlichen Existenzsicherung auch wettbewerbsfähig zu bleiben (vgl. Cechura / Wohlfahrt 2016:680).

Die politische Forderung nach mehr Eigenverantwortung und Selbstoptimierung spiegelt sich – neben der Arbeitsmarktpolitik – im Speziellen auch in der Gesundheitspolitik wider. Im Rahmen aktivierungspolitischer Maßnahmen soll die Bevölkerung zu eigenverantwortlichen und vorsorgenden GesundheitsbürgerInnen „erzogen“ werden. Aus dieser Verantwortungsverlagerung verspricht sich die Politik allen voran eine finanzielle Entlastung des öffentlichen Gesundheitswesens (vgl. Buyx 2005:269f; Hanses 2010:92f; Schmidt 2010:28f; Schmidt-Semisch / Paul 2010:13). Indem die politische Gesundheitsförderung die individuellen gesundheitsbezogenen Selbstversorgungskompetenzen erweitert, leitet sie zur eigenverantwortlichen Optimierung der Gesundheit an (vgl. Schmidt 2010:23f). Dabei wandelt sich Gesundheit zusehends zur BürgerInnenpflicht (vgl. Hanses 2010:93; Lessenich 2009:118ff; Schmidt 2010:23ff; Schmidt-Semisch / Paul 2010: 13f), denn:

*„Die Gesundheitsförderung ist längst zur selbstverständlichen Gesundheitsforderung geworden und diese hat sich von der Forderungsperspektive kaum bemerkt zur selbststrebenden Strategie der Selbstoptimierung gewandelt.“ (Hanes 2010:93)*

Diese Forderung nach Gesundheit steht in engem Zusammenhang mit der – für die Aktivierungsprogrammatik charakteristische – Neuverteilung der Schuldverhältnisse. Ähnlich der aktivierenden Arbeitsmarktpolitik, wo Arbeitslosigkeit tendenziell als selbstverschuldet und Arbeitslose als faul wahrgenommen werden, kommt es auch im Rahmen der gegenwärtigen aktivierenden Gesundheitspolitik zu einer Umkehrung der Schuldverhältnisse (vgl. Bartens 16f; Lessenich 119f; Rose 2000:92f). Denn als logische Folge des politischen Appells an gesundheitliche Eigenverantwortung und Eigenvorsorge wird auch Krankheit zusehends als das Ergebnis einer selbst zu verantwortenden „[...] mangelnden Investition in die eigene Gesundheit“ (Bartens 2008:17) betrachtet, wodurch sich insgesamt der moralische Rechtfertigungsdruck der/des Einzelnen gegenüber der Gesellschaft erhöht (vgl. Bröckling 2008:23ff; Lessenich 2009:119; Rose 2000:92f). In Österreich wird gesundheitliche Eigenverantwortung vor allem in Form von Kostenbeteiligungen und Selbstzahlungen politisch eingefordert (vgl. Hofmarcher 2014:597). „Damit soll sichergestellt werden, dass [...] Eigeninteressen gemäß gesamtgesellschaftlicher Zielsetzungen gesteuert werden.“ (Hofmarcher 2014:599). Im internationalen Vergleich weist Österreich ein hohes Niveau an Selbstzahlungen und Kostenbeteiligungen auf, wobei sich der Krankenversicherungsschutz insgesamt sehr umfassend gestaltet (vgl.

Hofmarcher 2014:607).<sup>24</sup> Mit dem 2011 gestarteten aktivierungspolitischen Vorsorgeprogramm „Selbstständig Gesund“ versucht die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) ihre Versicherten mittels finanziellen Anreizen zu eigenverantwortlichem Gesundheitshandeln zu bewegen, indem praktizierte Selbstoptimierung belohnt wird. Als Gegenleistung für die Erfüllung festgelegter Gesundheitsziele (etwa in Bezug auf Blutdruck- und Gewichtswerte, Rauch-, Alkohol- und Nikotinverhalten oder das Bewegungspensum betreffend) reduziert sich der Selbstbehalt bei Arztbesuchen um die Hälfte, wobei hierfür der gesundheitliche Fortschritt im Rahmen von „Gesundheitschecks“ regelmäßig überprüft werden muss. (vgl. Homepage der SVA 2018:Vorsorgeprogramm)

Wie anhand der beiden Politikbereiche Arbeit und Gesundheit verdeutlicht wurde, geht mit dem sozialpolitischen Aktivierungsparadigma eine stark individuen-zentrierte Sichtweise auf soziale Problemlagen einher. Werden Arbeitslosigkeit und Krankheit zunehmend im Zusammenhang mit der Person, ihrem (schuldhaften) Verhalten, Wissen und Lebensstil gesehen, wird auch die permanente Arbeit am Selbst zur gesellschaftlichen Selbstverständlichkeit (vgl. Hanses 2010:91ff). Vor dem Hintergrund eines veränderten (Sozial-)Politikverständnisses wird Selbstoptimierung zur gesellschaftlichen Notwendigkeit, wobei die Politik ihre Wirkung zum Teil unterschwellig, zum Teil aber auch offenkundig entfaltet. Dabei kann das politische Programm der Aktivierung als Teil gouvernementalistischer Machtausübung verstanden werden, worauf im anschließenden Kapitel 3.5 noch im Detail eingegangen wird. Indem aktivierungspolitische Maßnahmen auf das Selbstverhältnis der einzelnen BürgerInnen einwirken, gelingt der Politik eine indirekte Verhaltenssteuerung. (vgl. Lessenich 2009:83f; 124f) Ohne direkten Zwang, vielmehr in einer „aktivgesellschaftlichen Koproduktion“ (Lessenich 2009:124) werden die BürgerInnen zu Eigenverantwortung und Aktivität bewegt:

*„Wie in anderen europäischen Sozialstaaten auch, ist ‘Aktivierung’ [ist] hierzulande eine politisch kaum umstrittene Programmatik, weil sie [...] den individuellen Wunsch nach Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und die institutionelle Erwünschtheit derselben in perfekter Weise zusammenführt.“ (Lessenich 2009:125)*

Besonders offensichtlich wird dies am Beispiel der Gesundheit, denn: „Auf Gesundheit will niemand freiwillig verzichten.“ (Bartens 2008:12) Indem „der Staat“ die/den Einzelne/n als eigenverantwortlichen BürgerIn anspricht und sie/ihn bei der Realisierung

---

<sup>24</sup> Im Vergleich zu Kostenbeteiligungen spielen Selbstzahlungen in Österreich eine ungleich wichtigere Rolle. 2012 entfielen 67 Prozent aller privaten Gesundheitsausgaben auf Selbstzahlungen, während Kostenbeteiligungen rund 12 Prozent ausmachten. Für einen Großteil der Kostenbeteiligung ist die Rezeptgebühr ursächlich (vgl. Hofmarcher 2014:603).

ihrer/seiner Gesundheit unterstützt, kann die Politik nicht nur dem Wunsch nach Individualisierung nachkommen, sondern auch das eigene (neoliberal geprägte) Interesse vorantreiben – der Rückübertrag der solidarischen Verantwortung auf die Individuen.

### 3.5 Selbstoptimierung als das Ergebnis moderner Machtverhältnisse

In der Fachliteratur herrscht große Einigkeit darüber, dass Selbstoptimierung weder ein naturwüchsiges Phänomen noch alleiniger Ausdruck ureigener Selbstverwirklichung ist (vgl. u.a. Duttweiler 2016:27f; Mämecke 2016a:110; Schorb 2010:114; Stark 2016:304; Wiedemann 2016:69) – wenngleich sie häufig doch als solche empfunden wird. Bewusst praktizierte Arbeit am eigenen Körper, etwa in Form von regelmäßigem Sport, gesundem Essverhalten oder auch der Inanspruchnahme von Weiterbildungsmaßnahmen begründet die/der Einzelne in aller Regel mit individueller Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit. Mit dem Streben nach einem „besseren Selbst“ wird persönliches Glück und das Gefühl von Zufriedenheit in Verbindung gebracht. Zudem wirken positive Selbstwirksamkeitserfahrungen selbstermächtigend und vermitteln das Gefühl von Kontrolle.<sup>25</sup> (vgl. u.a. Duttweiler 2016:30; Girking 2015:48; Gugutzer 2016:146; Selke 2016a:135f) Doch wie zuletzt auch die vorangegangenen Kapitel aufzeigten, ist diese (Entscheidungs-)Freiheit zur Selbstoptimierung nicht wirklich frei. Vielmehr sind es nur kleine Handlungsspielräume, die – angetrieben durch Individualisierungsprozesse – der/dem Einzelnen das Gefühl von freier Entscheidung suggerieren. In der Sozialwissenschaft gilt Selbstoptimierung als Ausdruck eines modernen (neoliberal geprägten) Machtverhältnisses. (vgl. u.a. Cechura / Wohlfahrt 2016:670; Duttweiler 2016:27f; Lemke / Krasmann / Bröckling 2000:8; Schorb 2010:114; Stark 2016:304) Im Zuge dieses Kapitels soll Selbstoptimierung als Ergebnis einer gezielten Menschenführung nachvollziehbar gemacht werden.

Den wohl einflussreichsten machtanalytischen Beitrag zur gegenwärtig praktizierten Selbstoptimierung lieferte Michel Foucault mit seinem Konzept der Gouvernementalität, wobei es sich hier weniger um eine geschlossene Theorie als vielmehr um eine Methodik zur Machtanalyse handelt (vgl. Schwerin 2007:129). Am Beispiel des Neoliberalismus zeigt Foucault auf, wie sich Macht in den Körper einschreibt. Für Foucault ist Macht nicht (ausschließlich) repressiv, sondern subtil und produktiv – indem sie zum Handeln anleitet: „Machtausübung besteht im ‚Führen der Führungen‘ und in der Schaffung der Wahrscheinlichkeit.“ (Foucault 1987:255) Der Begriff der Gouvernementalität beschreibt dabei

---

<sup>25</sup> Auf die individuellen Beweggründe zur Selbstoptimierung wurde bereits in Kapitel 2 sowie in Kapitel 3.2 näher eingegangen.



eine neuzeitliche Praxis der Machtausübung, bei der Individuen nicht durch Zwang oder Gewalt zu bestimmten Handlungen bewegt werden, sondern durch die besondere Verschränkung von Fremd- und Selbstführung. (vgl. Foucault 2000:41ff; Lemke / Krasmann / Bröckling 2000:28f) Das Kunstwort „Gouvernementalität“ kreiert die semantische Verbindung von Regieren („gouverner“) und Denkweise („mentalité“). (vgl. Lemke / Krasmann / Bröckling 2000:8) Mit „Regieren“ meint Foucault nicht die Machtausübung staatlicher Institutionen, denn im foucaultschen Machtverständnis ist der Staat nicht die Quelle der Macht, sondern ihr Produkt (vgl. Foucault 1983:114). Regierung übt keinen unmittelbaren, direkten Zwang aus. Vielmehr wirkt Regieren indirekt, indem die Wahrscheinlichkeit für ein bestimmtes gewünschtes Verhalten erhöht wird. Denn dem Konzept der Gouvernementalität folgend gestaltet sich Machtausübung darin, „[...] das Feld möglichen Handelns der anderen zu strukturieren.“ (Foucault 1987:257) Dabei wirkt der gezielte Einsatz von Regierungstechnologien (als Herrschaftstechnik) auf die Selbsttechnologien ein. Unter *Selbsttechnologien* fasst Foucault jene individuellen Handlungen im Körperumgang und der Lebensführung zusammen, die der/dem Einzelnen ermöglichen, sich selbst zu gestalten und einen Zustand von Glück und Vollkommenheit zu erreichen (vgl. Foucault 2005:210; Lemke / Krasmann / Bröckling 2000:28f). Zusammengefasst können Technologien des Selbst beschrieben werden als „[...] zielgerichtete Eingriffe des Individuums in sein eigenes Leben, die Selbsttransformation anstreben.“ (Wiedemann 2016:69) *Regierungstechniken* wie Programme, Institutionen, Praktiken und Diskurse wirken auf die Menschen ein und leiten sie zum Handeln an, wodurch es – vom Individuum unbemerkt – zur „Führung der Selbstführung“ kommt. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:143f; Duttweiler 2016:27f)

*„Regierungstechniken können anstacheln, ablenken, erleichtern, erschweren, erweitern, begrenzen, auch nötigen und verhindern, doch immer beziehen sie sich auf die Art und Weise, durch die ein Individuum sich selbst in Frage stellt und seine eigene Führung gestaltet.“ (Duttweiler 2016:28)*

Durch das Einwirken auf die Handlungsoptionen können die Handlungen der Einzelnen entsprechend gelenkt werden, während das Individuum aufgrund des (suggerierten) Handlungs- und Entscheidungsspielraum stets das Gefühl von Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit erlebt. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:143f; Duttweiler 2016:27f; Foucault 1987:254) Konkret wird als „Gouvernementalität“ folglich jener Kontaktpunkt beschrieben, wo sich die (herrschaftliche) Fremdführung mit der Selbstführung (folglich des Sich-Verhaltens) verknüpft. (vgl. Foucault 1993:203f; Lemke 2008:36f; Lemke / Krasmann / Bröckling 2000:28) Charakteristisch für diese Schnittstelle ist, dass hier

*„[...] nicht mehr eindeutig bestimmt werden kann, ob Verhalten von ‚außen‘ auferlegt worden ist oder ‚frei‘ und ‚selbstbestimmt‘ aus sich heraus entstanden ist. In den Regierungstechnologien verbinden sich dementsprechend – auf spezifische Wirkungen hin berechnete – Techniken der Individualisierung (Praktiken der Selbsterforschung und Selbstformierung) mit Verfahren der Totalisierung ([...] Regulierung einer Bevölkerung, Organisation eines staatlichen Ordnungsapparates [...]).“ (Anhorn / Balzereit 2016:144)*

Zielkategorie der ökonomischen und politischen Verhaltenssteuerung ist dabei das Ideal des unternehmerisch handelnden Menschen, der „[...] für sich selbst sein eigenes Kapital, sein eigener Produzent, seine eigene Einkommensquelle ist“ (Foucault 2004:314) und sich dementsprechend selbst managt. An Foucault anschließend skizziert Bröckling (2016 [2007]) die Anrufung des „Unternehmerische[n] Selbst“ als neoliberale Regierungsprogramm. Dabei konstatiert er: „Ein unternehmerisches Selbst ist man nicht, man soll es werden. Und man kann es nur werden, weil man immer schon als solches angesprochen ist.“ (Bröckling 2016:47) An diesem normativen Menschenbild richten sich demnach die modernen (neoliberalen) Regierungstechnologien aus. Mit der Schaffung entsprechender Anreizstrukturen und Aktivierungsprogrammen stecken diese Technologien den Möglichkeitshorizont klar ab, mit dem Ziel, die/den Einzelne/n zum unternehmerischen Handeln in allen Lebensbereichen anzuleiten und ihre/seine Selbstführung zu optimieren. (vgl. Duttweiler 2016:29) Die Regierungstechnologien beziehen dabei sowohl die individuelle Freiheit und Eigenverantwortung als auch das Motivations- und Fähigkeitspotenzial in ihr Handeln mit ein. Auch der Wunsch nach Selbstverwirklichung, Wohlergehen und Gesundheit wird von den Regierungstechnologien berücksichtigt. Da Widerstand unproduktiv wäre, wird versucht, (offensichtlichen) Zwang weitestgehend zurückzudrängen. Ihre langfristige Wirksamkeit entfaltet diese Form der Regierungsrationalität ausschließlich durch ihre Art der Verschränkung mit der Selbstführung. Um Selbstführung zu erreichen, braucht es notwendigerweise auch die faktische Gewährleistung der Freiheit und die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. (vgl. Duttweiler 2016:29)

Selbstoptimierung lässt sich aus dieser machtanalytischen Perspektive als das Ergebnis einer neoliberalen Verhaltenssteuerung fassen (vgl. Meuser 2017:69), als „[...] Kontaktpunkt, an dem sich die Wünsche und Interessen der Einzelnen mit politischen Zielen im weiteren Sinne treffen.“ (Duttweiler 2016:27) Die gegenwärtige gesellschaftspolitische Aufforderung zur Übernahme von Eigenverantwortung kann mit dem Konzept der Gouvernementalität als Teil einer modernen Herrschaftsform erklärt werden, die auf der (indirekten) Führung der Selbstführung basiert (vgl. Meuser 2017:69). Anhorn und Balzereit (2016) beschreiben die modernen gouvernementalen Regierungstechnologien und ihre Wirkung demnach als

*„[...] herrschaftlich vorstrukturierte Formen der Machtausübung [...], die im Rahmen hegemonialer Diskurse (beispielsweise zum Gesundheitsbewusstsein) und institutioneller Arrangements (z. B. Krankenversicherungen, die für den Nachweis gesundheitsbewussten Verhaltens Boni vergeben) gesellschaftspolitisch präferierte (gleichwohl nicht unmittelbar erzwungene) Optionen insinuiert, die von den Akteuren letztlich als individuelle ‚Wahlfreiheit‘ und persönliche Entscheidungskompetenz wahrgenommen und als Praktiken einer ‚eigenmächtigen‘ (Selbst-)Führung, (Selbst-)Kontrolle, (Selbst-)Ausbeutung und (Selbst-)Optimierung an sich selbstvollzogen werden.“ (Anhorn / Balzereit 2016:70; Hervorh. im Original)*

Charakteristisch für die moderne Herrschaftspraxis und Menschenführung ist dabei die Art und Weise, wie sie ihre Wirkungsmacht entfaltet. Denn mit der neoliberalen Vergesellschaftung schleicht sich die (herrschaftliche) Disziplinierung in die Bedürfnisse, Interessen und Werte der Subjekte ein, womit auch das Selbstverhältnis der/des Einzelnen neu konstruiert wird. Im Rahmen dieses neuen Modus der „mikroskopischen“ Machtausübung sollen die Subjekte zu selbstverantwortlichen Individuen diszipliniert werden, um so die herrschaftlich initiierte Rückübertragung der solidarischen Verantwortung auf die/den Einzelnen voranzutreiben und den sozialen Kosten Einhalt zu gebieten (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:106f; Hirseland / Schneider 2008:5645f). Diese moderne Form der Machtausübung verschränkt das Machtinteresse (Eigenverantwortung anstelle solidarischer Verantwortung) dabei eng mit dem individuellen Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie – und geht darüber hinaus, denn:

*„Alte‘ Machtinstanzen und Herrschaftsinstitutionen der äußeren Disziplinierung und Kontrolle verbinden sich mit den früheren ‚Gegenmächten‘ Autonomie und Freiheit, indem deren Autonomiebegehren nun gewendet wird [...]. Wie etwa die Arbeitsmarkt- und Sozialstaatsreformen zeigen, stehen sich hier nicht institutionelle Zwänge und Autonomie- bzw. Individualisierungsbegehren gegenüber, sondern fordern Herrschaftsinstitutionen hegemonial definierte Formen der Autonomie, Selbst-Verantwortlichkeit auch dort ein, wo diese von den Subjekten gar nicht begehrt werden.“ (Hirseland / Schneider 2008:5645)*

Als Ergebnis moderner Machtausübung wird die/der Einzelnen heute stärker und umfassender als je zuvor für sein Handeln aber auch für seinen Körper verantwortlich gemacht.<sup>26</sup> An die Stelle der (äußeren) Fremdzwänge tritt infolgedessen zunehmend der (innere) Selbstzwang, „[...] bei dem äußere, institutionelle Formen sozialer Kontrolle zunehmend durch Modi einer inneren, psychologischen Selbstkontrolle abgelöst [...]“ (Kardorff 2016:270) werden. Das Besondere dieser modernen Art der Steuerung ist ihre Verschränkung mit der Psyche, weshalb Rau (2016) Psychopolitik auch als moderne

<sup>26</sup> Deutlich wird diese moderne Vorstellung von Eigenverantwortung auch mit Blick auf die bereits eingegangene politische Neuordnung der Schuldverhältnisse (Kapitel 3.4) sowie die Herausbildung einer gesellschaftlichen Selbst-Schuld-Mentalität in Bezug auf die eigene Gesundheit (Kapitel 2.3.2).

Regierungsweise bezeichnet. Dabei leitet moderne (Psycho-)Politik mittels positiver Anreize, Empfehlungen und Beratungen sowie präventiver Angebote zur freiwilligen Selbstkontrolle an (vgl. Kardorff 2016:270; Rau 2016:656f):

*„In den positiven Semantiken der modernen Psychopolitiken – Potentiale entdecken, zum authentischen Selbst vordringen, Selbstwirksamkeit optimieren, usw. – wird soziales Funktionieren und Anpassung nicht mehr allein an soziale Belohnungen (Status, Anerkennung, Aufstieg) geknüpft, sondern auch an psychologische Faktoren wie innere Zufriedenheit, das Erleben von Selbstwirksamkeit, Selbstkongruenz und persönliches Wachstum.“ (Kardorff 2016:270f)*

Besonders deutlich wird die Führung der Selbstführung am Beispiel der politischen *Gesundheitsförderung*, denn „Gesundheit avanciert zur Zentralkategorie gegenwärtiger Selbsttechnologien.“ (Hanses 2010:93) Als Regierungstechnologien kommunizieren politische Programme und gesellschaftliche Diskurse den selbstverantwortlichen und fürsorglichen Umgang mit der eigenen Gesundheit als Ausdruck von Selbstverwirklichung und persönlichem Lebensglück, womit gleichzeitig auch die innersten Bedürfnisse des Menschen angesprochen werden. Aufgrund dieses „Versprechens“ richten sich auch die Selbsttechnologien an der Gesundheit aus, weshalb die/der Einzelnen nun auf sich selbst gesundheitsfördernd einwirkt. Es kommt zur Wechselwirkung von Führung und Selbstführung. Erlebt wird diese von außen auferlegte und subtil vermittelte „Pflicht“ zur Vorsorge dennoch stets als das Ergebnis von Selbstbestimmung. (vgl. Hanses 2010:93; Wiedemann 2016:67) Ähnlich operieren auch die modernen *Managementprogramme und -handbücher*, wobei hier das konkrete Ziel der Regierungstechniken darin besteht, den Nutzen der Beschäftigten für das Unternehmen zu steigern und folglich die Qualität ihrer Arbeitskraft kontinuierlich zu verbessern. Beruflicher Erfolg wird dabei einerseits als eine Frage der „richtigen“ Einstellung vermittelt, wodurch gleichzeitig mangelnder Erfolg als selbstverschuldet erachtet wird. (vgl. Bröckling 2000:135;162f) Andererseits wird der Arbeitsplatz wird als „Ort persönlicher Entwicklung“ (Rose 2000:93) dargestellt. Dabei wird suggeriert, dass sich mit beruflichem Erfolg auch das Gefühl von Selbstermächtigung, Selbstwirksamkeit und innerer Zufriedenheit einstellt. Managementprogramme agieren entsprechend zwischen Empowerment und Demütigung. An diesem vermittelten Bild von Erfolg richtet sich auch die eigene Führung aus, was zur Verinnerlichung und Anwendung äußerer – nämlich unternehmerischer – Prinzipien wie Optimierungs-, Effizienz- und Konkurrenzdenken sowie Eigeninitiative führt. (Bröckling 2000: 162f; Rose 2000:93) Auch am Trend zur *Selbstvermessung* wird offensichtlich, wie sich die (ehemals äußere) Disziplinierung in das Innere des Menschen verlagert hat. Als Ergebnis dieser Einwirkung auf die Selbstführung treibt sich der vermessende Mensch nunmehr selbst zur erwünschten Leistungssteigerung an. (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:154ff; Stark 2016:293; Wiedemann 2016:69) Auch Selbstvermessung „[...] operiert im Sinne

von: Du bist es dir schuldig auf dich zu achten.“ (Wiedemann 2016:69) Dieser Logik folgend wird das Entstehen von Krankheiten oder mangelndes Glück als verfehlte Selbstsorge der/des Einzelnen interpretiert. Dass Selbstvermessung auch mit dem politischen Interesse eng verwoben und folglich in Machtstrukturen eingebettet ist, stellt Wiedemann (2016) fest:

*„QS und Self-Tracking<sup>27</sup> im Allgemeinen lassen sich [...] als Effekte und Instrumente einer aktivierungspolitischen Rationalität lesen, in der so wenig regieren wie möglich zunehmend heißt, präventiv zu regieren und Bürger [sic!] dazu zu führen, sich selbst zu führen.“ (Wiedemann 2016:68)*

Nicht zufällig gilt die Politik als zentrale treibende Kraft bei der Verbreitung von Selbstvermessungstechnologien, sieht sie doch im Trend zur digitalen Selbstvermessung nicht nur einen vielversprechenden Wirtschaftssektor sondern auch ein ideales Mittel, die BürgerInnen zu mehr Eigenverantwortung und Aktivität zu bewegen (vgl. Feuchtner 2015:243f).

Auch wenn sich die Art der Machtausübung historisch stark gewandelt hat, zeigt sich, dass auch der moderne Mensch nicht frei von Zwängen ist. Die „Pflicht zur aktiven Selbstoptimierung“ (Girkinger 2015:48) gestaltet sich speziell auch in Form sozialer Folgekosten aus, die bei (vermeintlich) nicht praktizierender selbstoptimierender Arbeit drohen – etwa Benachteiligungen am Arbeits- und Beziehungsmarkt, Nicht-Beachtung, Stigmatisierung oder auch Diffamierung. Besonders deutlich werden die sozialen Konsequenzen verweigerter Selbstoptimierung am gesellschaftlichen Umgang mit Übergewicht, worauf in Kapitel 4.3.1 noch näher eingegangen wird. Eine verfehlte oder verweigerter Selbstoptimierung führt zudem nicht nur zu einem erhöhten Rechtfertigungsdruck, sondern verstärkt ebenso das (kollektive) Minderwertigkeitsgefühl. (vgl. Gugutzer 2014:2; Schorb 2010:118) Auch an der gesellschaftlichen und politischen Umwertung von Schuldverhältnissen und den modernen betont leistungsorientierten Gerechtigkeitsvorstellungen wird die Pflicht zur Selbstoptimierung zusehends deutlich, wie bereits in den beiden vorangegangenen Kapiteln aufgezeigt werden konnte. All dies führt dazu, dass Selbstoptimierung nicht wirklich als freie, souveräne Entscheidung betrachtet werden kann. Hirseland und Schneider (2008) sprechen in diesem Zusammenhang vielmehr von einer „organisierten Freiheit“ (Hirseland / Schneider 2008:5647). Im neoliberal geprägten, flexiblen Kapitalismus muss sich die/der Einzelne einer äußerst paradoxen Si-

---

<sup>27</sup> „QS“ ist eine gebräuchliche Abkürzung für „Quantified Self“ und meint das „vermessene Selbst“. „Lifeloggging“ kann mit „Lebensprotokollierung“ übersetzt werden. Damit zielen beide Bezeichnungen im Kern auf Selbstvermessung ab (vgl. Selke 2016b:1)

tuation stellen. Ähnlich einer Naturgewalt ist der Mensch auf der einen Seite den Marktkräften nahezu bedingungslos ausgeliefert, auf der anderen Seite ist allein er für seinen Erfolg oder sein Scheitern verantwortlich. (vgl. Bröckling 2000:162f)

Neben den skizzierten Ursachen sind es im Speziellen auch die daraus ableitbaren sozialen Folgen, weshalb der „Trend“ zur Selbstoptimierung kritisch betrachtet werden sollte. Ehe im Zuge des nachfolgenden Kapitels auf die potenziell negative gesellschaftliche Wirkung der Selbstoptimierungskultur näher eingegangen wird, gilt es an dieser Stelle nochmals zu betonen, dass Selbstoptimierung durchaus auch positive Effekte mit sich ziehen kann – wie etwa ein gesteigertes subjektives Wohlbefinden oder eine verbesserte Gesundheit. Ein allgemein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein ist gesamtgesellschaftlich selbstredend durchaus begrüßenswert. Auch dass Selbstoptimierung unter bestimmten Umständen den beruflichen Ein- beziehungsweise Aufstieg ermöglichen und die staatlichen Sozialausgaben senken kann, soll nicht grundsätzlich bestritten werden. Doch wie Kapitel 4 anschließend darlegen wird, verändert die Praxis zur Selbstoptimierung das soziale Gefüge und das Selbstverhältnis der/des Einzelnen. Denn obwohl Selbstoptimierung insbesondere in der sozialen Mittelschicht praktiziert wird (vgl. u.a. Brunnett 2013:215), sind die Auswirkungen des modernen Selbstverständnisses zur ständigen Selbstverbesserung durch alle sozialen Schichten hinweg spürbar. Eine kritische Betrachtung scheint deshalb angebracht.

## 4 Soziale Risiken der Selbstoptimierungskultur

### 4.1 Selbstoptimierung als ambivalentes Prinzip: Die kranke Gesellschaft

Selbstoptimierung wird zur Lebensaufgabe. Dabei sind es nicht nur die wachsenden sozio-ökonomischen Ansprüche, die an den Körper und seine Leistungsfähigkeit gestellt werden, die die fortwährende Arbeit am Selbst zu einem schier unendlichen Unterfangen machen. Auch die vielfältigen und beinahe unbegrenzten Möglichkeiten zur Selbstverbesserung tragen ihres dazu bei, dass Optimierung zum Dauerzustand wird. Wie bereits in Kapitel 2 definiert, zielt Selbstoptimierung stets auf die Herstellung eines bestmöglichen Zustandes ab, in Bezug auf die/den Einzelnen ebenso wie auf die Gesellschaft in ihrer Gesamtheit. Doch als gesellschaftliches Leitprinzip erweist sich der Anspruch der „Optimierung“ bei genauerem Hinsehen als ambivalent. Denn anstatt eine optimierte Gesellschaft hervorzubringen zeichnet sich zunehmend die Entwicklung hin zu einer dauerhaft erschöpften Gesellschaft ab – wie der Psychologe Stephan Grünewald für Deutschland auch empirisch bestätigt (vgl. Grünewald 2015). Dieses Kapitel widmet sich der widersprüchlichen Logik der Selbstoptimierung und den daraus resultierenden Folgen im Detail.

Wie bereits in vorangegangenen Kapiteln aufgezeigt wurde, wandelten sich die gesellschaftlichen Anforderungen, die an die/den Einzelne gestellt werden, mitunter grundlegend. Vor dem Hintergrund veränderter Betriebsstrukturen und Produktionsweisen kam es zu einer weitreichenden Umwertung der Arbeitskraft (Kapitel 3.3.2 sowie 3.3.3). In der idealtypischen Ausgestaltung als „Arbeitskraftunternehmer“ werden Beschäftigte ganzheitlich, sprich mit samt ihrer Persönlichkeit, in den Produktionsprozess eingebunden (vgl. Gahntz / Graefe 2016:375; Selke 2016a:142f). „Das gesamte ‚Ich‘ wird mit seiner Arbeitskraft gleichgesetzt. Flexibilität, Engagement, Eigeninitiative und Freude sind mehr denn je grundlegende Bestandteile der Ware Arbeitskraft.“ (Selke 2016a:143) Die Flexibilisierung von Organisationsstrukturen und Arbeitszeiten, projektbasierte und ergebnisorientierte Arbeitsgestaltung sowie erhöhte Ansprüche an Mobilität und Produktivität eröffnen speziell (aber nicht ausschließlich) im Dienstleistungssektor ein neues Spannungsfeld zwischen Selbstverwirklichungsversprechen und Selbststeuerungsanforderungen (vgl. Cechura / Wohlfahrt 2016:668; Gahntz / Graefe 2016:375). Damit einher geht ein erhöhtes Erschöpfungsrisiko der Beschäftigten, insbesondere „[...] wenn permanent Outputanforderungen allen Autonomieversprechungen zum Trotz vor allem in Arbeitsverdichtung und verlängerte Arbeitszeiten münden oder zunehmend prekarierte Beschäftigungsbedingungen im eigenen betrieblichen und beruflichen Umfeld als Bedrohung erlebt werden.“ (Gahntz / Graefe 2016:376). Dabei ist die Gefahr emotionaler

und körperlicher Erschöpfung nicht (mehr) auf die Arbeitswelt beschränkt, denn auch im Privaten steigt der Leistungsdruck. Der gegenwärtige Trend zur Selbstvermessung bringt klar zum Ausdruck, dass auch im Freizeitbereich permanentes Optimierungsstreben allgegenwärtig ist (vgl. Stark 2016:682) (Kapitel 2.3). Auch die Arbeit an der eigenen Gesundheit erfordert Selbstdisziplin und ständiges Optimieren der Lebensführung (Kapitel 2.2.2) – insbesondere auch deshalb, weil „[g]esunde Selbstmodellierung [...] zu einem nie endenden Projekt [wird], das der fortwährenden Investition bedarf.“ (Brunnett 2016:215) Verstärkt wird das Erschöpfungsrisiko nicht nur durch die gesellschaftlich eingeforderte Pflicht zur Leistungsbereitschaft, die Konkurrenz um mangelnde Arbeitsplätze und den allgemein erhöhten Wettbewerbsdruck, der sich „[...] in die Lebensläufe, Erwartungs- und Verhaltensmuster der Subjekte übersetzt.“ (Gahntz / Graefe 2016:376) Auch die fehlende Geling-Garantie praktizierter Selbstoptimierung schürt Versagensängste sowie Selbstzweifel. (vgl. Cechura / Wohlfahrt 2016:681ff; Duttweiler 2016:32; Schreiner 2015:29) Denn ob sich die aus der Selbstoptimierung gemachten Versprechen auch bewahrheiten und sich die Anstrengungen lohnen, ist keineswegs sicher. So führt beispielsweise eine höhere berufliche Qualifikation und Bildung nicht immer auch tatsächlich zu besseren beruflichen Möglichkeiten (vgl. Schreiner 2015:41).

All diese Entwicklungen führen dazu, dass der Leistungsdruck der/des Einzelnen – und mit ihm die *Gefahr der psychischen Erschöpfung* – erheblich steigt. Aus Angst vor dem beruflichen und sozialen Abstieg setzen sich immer mehr Personen diesem Risiko aus. Gahntz und Graefe (2016) sprechen in diesem Zusammenhang von der „interessierten Selbstgefährdung“ (Gahntz / Graefe 2016:376). Insbesondere in subjektivierten Arbeitsverhältnissen und unter indirekter Führung tendieren Menschen „[...] dazu, paradoxerweise in ihrem eigenen ‚Interesse‘ (des Erfolgs im Beruf beziehungsweise der Erfüllung von Anforderungen) und ohne direkte manageriale Anweisung ihre Gesundheit zu gefährden – konkret also dazu, Arbeitszeiten nicht einzuhalten, Überstunden nicht abzufeiern, im Urlaub weiterzuarbeiten etc.“ (Gahntz / Graefe 2016:376) Doch wie Kardorff (2016) verdeutlicht, fordert die fortwährende Optimierung von Körper, Leistung und Gesundheit ihren Preis – wie auch der starke Anstieg von psychischen Krankheiten beweist:

*„An der Zunahme diagnostizierter seelischer Beeinträchtigungen zeigen sich [...] das Spektrum individueller Verletzlichkeiten und die Grenzen der Belastbarkeit und Optimierung und die damit verbundenen seelischen und sozialen Kosten für die Menschen, die diesen von außen gesetzten und auch selbst formulierten Ansprüchen nicht genügen oder nicht genügen zu glauben.“ (Kardorff 2016:272)*

Neben einer subjektiv verringerten Lebensqualität als immateriellen Kostenfaktor verweist Kardorff (2016) auch auf die direkten und indirekten gesellschaftlichen Folgekosten der Selbstoptimierung. Als direkte Kosten werden in diesem Zusammenhang all jene



Aufwendungen beschrieben, die für die Behandlung und Rehabilitation von Erschöpfungszuständen aufgebracht werden müssen, wohingegen die Folgen der Arbeitsunfähigkeit aufgrund von psychischer Überlastung als beispielhaft für indirekte Kosten der Selbstoptimierung betrachtet werden können. (vgl. Kardorff 2016:272) Speziell die indirekten Kosten der Selbstoptimierung steigen dabei stetig an. Denn wie die längerfristige statistische Betrachtung krankheitsbedingter Fehlzeiten deutlich zeigt, folgt die Zahl psychisch verursachter Arbeitsausfälle in Österreich einem klaren Aufwärtstrend.<sup>28</sup> Verglichen mit 1994 hat sich Zahl psychisch verursachter Krankenstandstage bis 2016 verdreifacht. Mit durchschnittlich 37,2 Krankenstandstagen liegen psychische Erkrankungen weit über dem Durchschnitt der allgemeinen Krankheitsdauer von 9,8 Tagen. Schätzungen der OECD zufolge weisen rund 20 bis 25 Prozent der im Hinblick auf das Alter erwerbsfähigen Bevölkerung aus den Mitgliedsländern psychische Erkrankungen auf, wobei diese mehrheitlich (15 Prozent) leicht bis moderat ausgeprägt sind. (vgl. Leoni / Schwinger 2017:47f) Im Allgemeinen zeigen diverse Studien und Umfragen, dass „[...] Depressionen, Stress und Angstkrankheiten zu den gesundheitlichen Problemen zählen, die am häufigsten von Beschäftigten im Zusammenhang mit ihrer Erwerbstätigkeit erwähnt werden.“ (Leoni / Schwinger 2017:51) Die Folgen psychischer Leiden am Arbeitsplatz zeigen sich dabei insbesondere in ihrer langfristigen Perspektive – etwa in Hinblick auf vorzeitige Pensionierungen. 2016 wurde die Berufsunfähigkeits- beziehungsweise Invaliditätspension zum überwiegenden Teil aufgrund psychischer Erkrankungen zuerkannt. (vgl. Leoni / Schwinger 2017:50f) Als „Zustand der totalen Erschöpfung“ (Schneider / Dreer 2013:1) kommt im Speziellen der Diagnose „Burn Out“ eine besondere gesellschaftliche Relevanz zu, wobei es sich hier – der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten (ICD 10) folgend – um keine eigenständige Krankheit handelt. Die konkrete Betroffenheit von Burn-Out lässt sich aus der Krankheitsstatistik dementsprechend nur schwer ablesen. (vgl. Schneider / Dreer 2013:1). Auf Selbsteinschätzung basierende Umfragen lassen jedoch auf eine hohe psychische Belastung schließen. So schätzt gut ein Drittel aller ÖsterreicherInnen, selbst von Burn-Out gefährdet zu sein, wobei hier insbesondere die Gruppe der 30- bis 49 Jährigen das eigene Burn-Out-Risiko als hoch einstuft. Generell wird der allgemeine Gesundheitszustand im Vergleich zu 2013 deutlich schlechter eingestuft. Demnach empfinden im Jahr 2018 nur mehr acht Prozent der Befragten ihre Gesundheit als ausgezeichnet, womit sich der Wert verglichen mit 2013 beinahe um die Hälfte reduziert hat. (Der Standard 2018a)

---

<sup>28</sup> Dass psychische Krankheitsursachen auch statistisch repräsentiert werden und so „[...] die wahre Tragweite der Krankheitslast durch psychische Erkrankungen verstärkt zum Vorschein kommt“ (Leoni / Schwinger 2017:51) führen die Studienautoren vorwiegend auf drei Trends zurück: „[...] adäquateres Wissen über die Behandlungsmöglichkeiten, eine geringere Stigmatisierung und erhöhte Wahrnehmung psychischer Probleme [...]“ (Leoni / Schwinger 2017:51).

Wenngleich das Entstehen psychischer Krankheiten und Erschöpfung wohl nicht allein auf das gesellschaftliche Credo zur Selbstoptimierung zurückzuführen beziehungsweise ein direkter Zusammenhang empirisch schwer nachzuprüfen ist, zeigt sich für die Verfasserin an dieser Stelle, dass die psychosozialen Risikofaktoren, die im Zusammenhang mit psychischen Krankheiten diskutiert werden, zum Teil deckungsgleich mit jenen gesellschaftlichen und ökonomischen Veränderungsprozessen sind, die auch Selbstoptimierung zusehends zur Notwendigkeit werden lassen – etwa der Intensivierung von Arbeitsprozessen, der Flexibilisierung der Beschäftigungsformen oder der gesteigerten emotionalen Anforderungen (vgl. Leoni / Schwinger 2017:52).<sup>29</sup> Folglich scheint es für die Verfasserin durchaus plausibel, dass es eben auch diese Anforderungen zur Selbstoptimierung sind, weshalb psychische Probleme zu den häufigsten Gesundheitsproblemen am Arbeitsplatz zählen (vgl. Leoni / Schwinger 2017:51). Gahntz und Graefe (2016) beschreiben das „erschöpfte Selbst“ des modernen neoliberal geprägten Kapitalismus als „[...] ähnlich symptomatisch, wie es die Staublung für den frühindustriellen Kapitalismus war.“ (Gahntz / Graefe 2016:377) Auch mit Gugutzer (2014) lässt sich psychische Erschöpfung als logische Nebenwirkung des gesellschaftlichen Prinzips zur Selbstoptimierung deuten – denn:

*„Selbstoptimierung ist [...] der zeitgenössische Imperativ, das Beste aus sich zu machen, das Maximum aus sich herauszuholen. Das aber schafft niemand, zumindest nicht dauerhaft oder/und nicht schadenfrei.“ (Gugutzer 2014:3)*

Doch Selbstoptimierung kann nicht nur als Auslöser psychischer Erschöpfung und Überforderung betrachtet werden, vielmehr gestaltet sich das Verhältnis zirkulär. Denn in der Therapie psychischer Belastungen ist Selbstoptimierung zentraler Bestandteil zur Genesung emotionaler Erschöpfung. Der *Zirkelschluss* wird hierbei offensichtlich: Als gesellschaftliches Prinzip begünstigt beziehungsweise erzeugt Selbstoptimierung einerseits das Entstehen emotionaler Erschöpfung – ausgelöst durch Selbstzweifel, Überforderung und Versagensängsten. Indem der gängige psychologische Therapieansatz die Problemlösung bei Erschöpfung in der Verbesserung von Selbsttechniken sieht (vgl. Kardorff 2016:272ff; Rau 2016:660), leitet die moderne Psychologie andererseits selbst zur Selbstoptimierung an. Selbstoptimierung erweist sich hier als Problem und Lösung zugleich. Mit dem Erlernen von Entspannungstechniken, der therapeutischen Selbstbearbeitung und dem „[...] kompetenten Umbau individueller Handlungs- und Denkschemata [...]“ (Gahntz / Graefe 2016:380) hilft das psychologische ExpertInnenwissen der/dem Einzelnen nicht nur, mit den entgrenzten Leistungsanforderungen umzugehen, sondern

---

<sup>29</sup> Neben den drei oben genannten psychosozialen Risikofaktoren nennt die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) auch das Altern der Erwerbstätigen und die erschwerte Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben als zentrale Faktoren, die das Entstehen psychischer Krankheiten begünstigen (vgl. Leoni / Schwinger 2017:52).

unterstützt sie/ihn gleichzeitig in ihrer/seiner Funktion als proaktives, präventives und sich selbst optimierendes „Unternehmerisches Selbst“. (vgl. Gahntz / Graefe 2016:380; Rau 2016:659f) Diesem psychologischen Therapieansatz zugrunde liegt ein insgesamt stark individuumzentriertes Gesundheitsverständnis, worauf bereits in Kapitel 2.2.2 verwiesen wurde. Im Falle der Erschöpfung wird dieses Therapieverständnis besonders an der propagierten Lösungsformel der „Work-Life-Balance“ deutlich. Der Logik dieses Konzeptes folgend liegt die Ursache des Leidens in einer falschen Arbeitseinstellung beziehungsweise in einem fehlerhaften Verhältnis zwischen Arbeits- und Privatleben, was dazu führt, dass die eigene Gesundheit vernachlässigt wird (vgl. Cechura / Wohlfahrt 2016:669; Stark 2016:287). Auch die beiden einflussreichsten Stress-Theorien erklären die Entstehung von Stress auf der Ebene des Subjekts. Sowohl das Konzept des Allgemeinen Anpassungssyndroms nach Seyle (1936) als auch das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus (1974) sehen Stress als Folge der individuellen Reaktion auf Stressoren. Die Stressoren selbst sind dabei nicht von Relevanz. (vgl. Brunnett 2013:212) Gesundheit lässt sich so als „Produkt flexibler Selbstregulierung“ (Brunnett 2016:213) lesen, zu deren Herstellung es allein den richtigen Umgang der/des Einzelnen mit äußeren Bedingungen benötigt. Doch damit hat sich auch „[...] die Deutung der Ursache für Leid selbst verschoben, denn es werden nicht mehr die gesellschaftlichen Konfliktverhältnisse dafür verantwortlich gemacht, sondern die eigene als defizitär erscheinende psychische Disposition.“ (Rau 2016:660) Indem die Ursachenzuschreibung auf der Ebene des Verhaltens erfolgt, wird auch Erschöpfung zur eigenverantwortlichen Schuldfrage (vgl. Brunnett 2016:213; Cechura / Wohlfahrt 2016:669). Diesem Verständnis folgend ist gesundheitliches Wohlbefinden vor allem eine Frage von erfolgreicher Selbstoptimierung, worauf auch der psychologische Therapieansatz bei Erschöpfung aufbaut – wie Brunnett (2013) beispielhaft für die Diagnose „Burn Out“ herausarbeitet:

*„Burn Out zieht im mer ‚Arbeit an sich‘ mit detaillierter Selbstbeobachtung und Selbstdiagnose (Innehalten, Bilanz ziehen [...]), sowie minutiös zu erlernenden Änderungen im Verhältnis zum eigenen Leben und zur Erwerbsarbeit nach sich. Das bezieht sich auf Selbsterforschung [...], Gedanken [...], Gefühle und Verhalten, deren Veränderung einem Management-Modell folgend organisiert werden könne [...].“ (Brunnett 2013:169; Hervorh. im Original)*

Wie sich zeigt, spiegelt sich auch im medizinischen beziehungsweise psychologischen Behandlungsverständnis von Erschöpfung Selbstoptimierung wider. Dabei dient die psychische und psychologische Arbeit am Selbst immer auch dem Erhalt beziehungsweise dem Ausbau der eigenen Leistungsfähigkeit und somit der Investition in das eigene Humankapital (vgl. Brunnett 2013:169f; Gahntz / Graefe 2016:380). Auch Gahntz und Graefe (2017) verdeutlichen, dass der therapeutische Ansatz mit seiner beabsichtigten

Anleitung zur Selbstoptimierung über die bloße Behandlung von Erschöpfung hinausgeht, denn: „Burn Out lässt sich [durch Selbstoptimierung] nicht nur langfristig vermeiden, sondern zugleich als ausgezeichnete Gelegenheit für persönliches Wachstum und Erfolg begreifen.“ (Gahntz / Graefe 2016:380) Rau (2016) sieht in dieser Form der therapeutischen Behandlung einen neuen Machttypus verortet, den sie mit dem Begriff der Psychopolitik bezeichnet. Durch die optimierende psychologische Umarbeitung des Selbst kann – anknüpfend an das Konzept der Gouvernamentalität – die Psyche der/des Einzelnen sozialisiert und zum „Unternehmerischen Selbst“ „erzogen“ werden. (Rau 2016:658ff) Wohl nicht zuletzt aufgrund dieser zentralen Rolle in der Selbstoptimierungskultur erfuhr die Psychologie in den letzten Jahrzehnten eine beachtliche Aufwertung. Dabei beschränkt sich die Psychologie längst nicht mehr auf die Behandlung psychischer Krankheiten. Immer häufiger nehmen auch psychisch Gesunde psychologische Angebote und Lebenshilfe in Anspruch (vgl. Kardorff 2016:265). Indem sie unter anderem zum „richtigen“ Umgang mit Krisen anleitet, Stressbewältigungs- und Zeitmanagementtechniken lehrt oder gesteigertes Wohlbefinden fördert die Profession der Psychologie Selbstoptimierung in besonderem Maße. (vgl. Kardorff 2016:272ff; Rau 2016:658ff).

Offenkundig scheint die einzige Lösung, dem mit dem gesellschaftlichen Prinzip der Selbstoptimierung einhergehenden Erschöpfungsrisiko entgegenzuwirken, Selbstoptimierung selbst zu sein. Die logische Konsequenz ist eine in Gang gesetzte Spirale aus Optimierung und Erschöpfung, der sich die/der Einzelne nicht ohne Weiteres entziehen kann. Selbstoptimierung wird zur Lebensaufgabe. Als gesellschaftliches Prinzip zeigt sich die ambivalente Wirkung von Selbstoptimierung jedoch nicht nur insofern, als dass die Lösung des (psychischen) Problems das Problem selbst zu sein scheint. Auch der Anspruch der Optimierung selbst kann sein Ziel verfehlen, wie nachfolgend aufgezeigt wird.

Wie bereits aus Kapitel 2 bekannt, wird Selbstoptimierung in der Praxis sehr individuell praktiziert. Doch unabhängig davon, welche konkreten Ziele die/der Einzelne mit der Arbeit am Selbst verfolgt, kommt gesellschaftlichen *Normen und Zielvorstellungen* eine zentrale Rolle zu, denn an ihnen richtet sich die Optimierung von Körper und Psyche in aller Regel aus. Dies trifft insbesondere in Hinblick auf gesundheitliche Selbstoptimierung zu. Denn um Krankheiten vorbeugen und Gesundheit steigern zu können – dem Kernziel gesundheitlicher Selbstoptimierung – braucht es allen voran ein Verständnis darüber, welche Handlungen der Gesundheit förderlich und welche ihr hinderlich sind (vgl. Bartens 2008:26; 32). Doch im Rahmen der Selbstoptimierung kann die Orientierung an eben diesen Normen und Sollwerten unter Umständen dahingehend ambivalent

sein, als dass die Optimierungsbemühungen zu keiner wirklichen Verbesserung der Gesundheit führen. Indem die von Wissenschaft und Gesellschaft vorgegebenen Gesundheitsempfehlungen eine für die eigene Gesundheit kontraproduktive Wirkung haben, kann potenziell aus dem Bemühen um Optimierung auch eine unbedachte Verschlechterung des Gesundheitszustandes resultieren. Besonders deutlich wird dies in Hinblick auf die Ernährung, wie die unüberschaubare Vielzahl unterschiedlichster und einander auch deutlich widersprechender Ernährungsempfehlungen zeigt. Zurückzuführen ist dies auf grundlegende methodische Schwächen in der Ernährungsforschung. Demnach lässt sich der Großteil der Ernährungsempfehlungen wissenschaftlich nicht ausreichend fundieren (vgl. Bartens 2008:51ff). Dass dies mitunter auch weitreichende gesundheitliche Konsequenzen nach sich zieht, beweist Bartens (2008) am Beispiel der besonders in den 1970er Jahren vertretenen Empfehlung einer fettarmen Ernährung als Schlüssel für ein gesundes und längeres Leben. Doch anstatt der versprochenen Reduktion von Krankheiten brachte diese auch politisch geführte „Low-Fat-Doktrin“ (Bartens 2008:53) einen Anstieg von Diabetes und Bluthochdruck hervor, wodurch auch die Zahl von Herzinfarkten und Schlaganfällen anstieg. Zu erklären sei dies mit dem erhöhten Kohlenhydratanteil, der als Reaktion auf die Empfehlung zur fettarmen Ernährung folgte. Im Jahr 2006 räumten einige MedizinerInnen und ErnährungsexpertInnen dann ein, „[...] dass weniger Fett im Essen offenbar nicht zu weniger Krankheiten führt.“ (Bartens 2008:54) Stattdessen setzten viele Ernährungs- und Diät-Ratgeber nun auf eine „Low-Carb-Ernährung“, also auf kohlenhydratreduzierte Speisen. Doch auch diese Ernährungsempfehlung stößt auf Kritik, denn der Verzicht stärkehaltiger Lebensmittel wird von einigen WissenschaftlerInnen – nicht zuletzt auch aufgrund des erhöhten Fettanteils – als gesundheitsschädlich eingestuft, da dieser in Verdacht steht, Arterien-Verstopfung zu verursachen (vgl. Stern.de 2018). Die Widersprüchlichkeit von Gesundheitsempfehlungen und Selbstoptimierung zeigt sich auch am Beispiel des empfohlenen Idealgewichtes. In der gesellschaftlichen Wahrnehmung wird Gesundheit in aller Regel mit Schlankheit gleichgesetzt und auch Selbstoptimierungsbestrebungen richten sich allen voran am schlanken Körperideal aus. Doch wissenschaftlichen Studien zufolge erweist sich dieser Zusammenhang als Trugschluss (vgl. Bartens 2008:40ff). Denn:

*„Wer geringes bis mittleres Übergewicht auf die Waage bringt, lebt am längsten und ist am wenigsten anfällig für Krankheiten. Es ist daher keineswegs eine sinnvolle Vorsorge, sich der paar Kilos zu entledigen, die man zu viel zu haben glaubt.“ (Bartens 2008:41)*

Am Schlankheitsideal ausgerichtete Selbstoptimierung stellt demzufolge keine gesundheitliche Optimierung im eigentlichen Sinne dar, wenngleich sich der schlanke Körper dennoch „[...] immer mehr zur Grundvoraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe und

Erfolg“ (Schorb 2010:118) entwickelt. Auch dahingehend wird die Ambivalenz des gesellschaftlichen Prinzips zur Selbstoptimierung sichtbar. Im Kern verdeutlichen diese Beispiele, dass die gesellschaftlich eingeforderte Selbstoptimierung weniger auf eine tatsächliche gesundheitliche Optimierung abzielt, sondern vielmehr der Demonstration von Leistungswille und Anpassungsfähigkeit an äußere, gesellschaftliche Bedingungen dient (vgl. u.a. Brunnett 2013:171f; Duttweiler 2016:32)

Die ambivalente Wirkung von Selbstoptimierung spiegelt sich auch in Krankheiten wie jener der *Orthorexie* wider. Hierbei entwächst aus dem Streben nach einem gesunden Lebensstil eine zwanghafte Fixierung auf als gesund erachtete Lebensmittel, die sich in Form einer psychischen Krankheit manifestiert. Das Thema Essen bestimmt bei OrthorektikerInnen den gesamten Alltag, wird zum Lebensinhalt und zur eigenen Identität. Aufgrund der Eigendynamik erzeugt die starke Fixierung auf gesundes Essen einen großen Leidensdruck, der die Lebensqualität enorm einschränkt. Gesundes Essverhalten wird dort zur Orthorexie, wo die selbstaufgelegten strengen Ernährungsregeln Mangelernährung und soziale Isolation hervorrufen und den Alltag wesentlich beeinträchtigen. Die Mangelernährung ist darauf zurückzuführen, dass die von Orthorexie betroffenen Personen den Begriff der Gesundheit im Zeitverlauf stets enger fassen. Dementsprechend gelten immer weniger Lebensmittel als gesund und selbst an sich schonende Zubereitungsarten wie Garen werden zusehends als schädlich angesehen. Der Genuss beim Essen ist nachrangig, stattdessen bestimmt der gesundheitliche Wert eines Lebensmittels den Speiseplan. Wird gegen diesen strikten Plan verstoßen, folgen ein schlechtes Gewissen und intrapersonale Konflikte. In der Wissenschaft herrscht Konsens darüber, dass sich dieses relativ neue Phänomen des krankhaften Gesundessens auch gesellschaftlich verorten lässt. Schlankheitsideale und der vorherrschende Gesundheitsimperativ mit seiner Pflicht zur gesunden Lebensweise und seiner Rückverantwortung auf die/den Einzelne/n gelten als anerkannte Auslöser von Orthorexie. (vgl. Cvitkovich-Steiner 2005:7; Depa 2015:21ff; Klotter 2015:96f) Die übertriebene Fixierung auf gesundes Essen sehen viele OrthorektikerInnen als „Mittel zur Selbstverbesserung“ an (vgl. Cvitkovich-Steiner 2005:7) – eine Selbstverbesserung, die zur Krankheit führt. Der Zusammenhang zwischen dieser Essstörung und dem gesellschaftlichen Prinzip der Selbstoptimierung ist offensichtlich.

Neben der potentiell kontraproduktiven Wirkung von Gesundheitsempfehlungen verweist auch Orthorexie auf die weitreichenden negativen Folgen, die mit dem Streben nach Selbstoptimierung einhergehen können. Selbstoptimierung verfehlt hier nicht nur ihr eigentliches Ziel nach Verbesserung und Fortschritt (im Sinne gesunder Menschen), darüber hinaus macht sie die Gesellschaft auch potenziell krank. Die Menschen schrei-

ben sich selbst eine Minderwertigkeit zu, die es durch Selbstdisziplin und Askese auszugleichen gilt, um die gesellschaftlichen Erwartung zu erfüllen und so soziale Ablehnung zu vermeiden. Auch weil Gesundheit nie erreicht werden kann und ein immer noch gesünderes Verhalten des Einzelnen eingefordert wird, entsteht ein kollektives Gefühl der Überforderung, welches sich in Krankheiten und psychischer Erschöpfung manifestieren kann. (vgl. Gugutzer 2014:2) Deutlich erkennbar ist dabei, dass Überforderung nicht auf den Bereich des Arbeitsplatzes beschränkt ist, sondern mitunter die gesamte Lebensweise zur Belastung wird. Selbstoptimierung wird zum Dauerzustand, wobei die daraus resultierenden Konsequenzen die Gesundheit und das Wohlbefinden der Einzelnen verschlechtern und damit das eigentliche Ziel weit verfehlen können. Zumindest kurzfristig erreicht der Mensch durch Selbstoptimierung nicht notwendigerweise einen besseren Zustand. Als Auslöser und Heilmittel zugleich zeigt sich hier die widersprüchliche Logik aber auch die weitreichende gesellschaftliche und therapeutische Bedeutung, die der Selbstoptimierung zukommt, besonders deutlich.

## 4.2 Selbstoptimierung als solidarische Bewährungsprobe

Selbstoptimierung ist immer auch Arbeit am Sozialprestige. Wie bereits in den vorangegangenen Kapiteln mehrfach hingewiesen wurde, kommt der fortwährenden Verbesserung des Körpers und seiner Leistungsfähigkeit besonders in neoliberal geprägten Leistungs- und Konkurrenzgesellschaften eine zentrale Bedeutung zu. Selbstoptimierung dient als Quelle sozialer Anerkennung, Gesundheit wird zum „Markenzeichen“ (Kapitel 2.2.2) – insbesondere für die soziale Mittelschicht (vgl. Brunnett 2016: 214ff; Schmidt 2010:30). Doch zusehends entwickelt sich Selbstoptimierung zur allgemeinen Voraussetzung, zur „[...] verlangte[n] Vorleistung, ohne die die Teilnahme am Spiel von vorneherein aussichtslos erscheint.“ (Schorb 2010:119). Selbstoptimierung wird damit zur gesellschaftlichen Forderung, die durch alle sozialen Schichten hindurch wirkt. Vor dem Hintergrund verschärfter Konkurrenzverhältnisse ist diese Entwicklung insbesondere für Personen mit niedrigem sozio-ökonomischen Status problematisch, aber nicht nur für diese. Inwiefern Selbstoptimierung langfristig auch das gesellschaftliche Zusammenleben grundlegend verändern und zur solidarischen Bewährungsprobe werden kann, soll im Rahmen dieses Kapitels aufgezeigt werden.

Der gegenwärtige „Trend“ zur Selbstoptimierung ist – der Fachliteratur folgend – allen voran als Antwort auf die gesellschaftliche Aufforderung zur Eigenverantwortung zu interpretieren. Im Rahmen ihrer/seiner „Pflicht zur Selbstsorge“ soll sich die/der eigenverantwortliche BürgerIn nunmehr verstärkt selbst um die eigene Gesundheit und die existenz-

tenzielle Absicherung sorgen. Zum Ausdruck kommt dies einerseits in Form des sozialpolitischen Aktivierungsprinzips, andererseits zeigt sich die eingeforderte Eigenverantwortung auch in den modernen leistungsorientierten Gerechtigkeitsvorstellungen (etwa beim Sozialleistungsbezug) und im Aufkeimen einer gesellschaftlichen „Selbst-Schuld-Mentalität“ (Kapitel 3.3 sowie 3.4). Als Folge der „[...] moralisch-soziale[n] Verantwortung der Subjekte gegenüber den knappen Ressourcen der Gemeinschaft“ (Schmidt-Semisch / Paul 2010:13) lässt sich Selbstoptimierung hier als selbstverständliche BürgerInnenpflicht deuten, deren Nichterfüllung auch soziale Sanktionen und Abwertungen legitimieren. Offensichtlich wird diese *leistungsorientierte Sichtweise* unter anderem auch an der starken Moralisation von Krankheiten, denn auch diese werden zunehmend als verweigerter beziehungsweise verfehlter Selbstsorge interpretiert. Unabhängig der konkreten (Lebens-)Bedingungen und der Frage nach der tatsächlich möglichen Gestaltbarkeit und Beeinflussung von Gesundheit wird die Leistungsbereitschaft zur Teilhabevoraussetzung. (vgl. Bartens 2008:16ff; Brunnett 2013:173; 2016:214ff) Mit diesem Selbstverständnis einher geht ein umfassender Wertewandel, der sich letztendlich auch auf das solidarische Grundverständnis von Gesellschaften auswirkt (vgl. Koppelin / Müller 2010:81). Besonders stark äußert sich dies etwa in einer sinkenden Toleranz gegenüber ökonomisch „unproduktiven“ Gesellschaftsgruppen, wie Arbeitslosen und Obdachlosen (vgl. Brunnett 2016:214; Lessenich 2008:97ff). Auch „[...] Kranke und Eingeschränkte [werden] nicht länger von gesellschaftlichen Rollen- und Leistungsanforderungen entlastet.“ (Brunnett 2016:214) Wie sich das Credo zur Selbstoptimierung konkret auf das solidarische Sozialgefüge auswirken kann, zeigt Zeh (2012) überdeutlich:

*„Wenn es einen optimalen Lebensstil gibt, der zum optimalen Körper führt, dann gibt es auch messbare Abweichungen, an die sich Belohnung und Strafe knüpfen lassen. [...] Die Verknüpfung von Krankheit und Schuld bedeutet nicht weniger als das Ende von persönlicher Freiheit und gesellschaftlicher Solidarität – zwei Werte, die das Fundament einer demokratischen Gesellschaft bilden. Wer glaubt, Gesundheit und Wohlbefinden könne man sich erarbeiten, indem man entlang von Normen alles ‚richtig‘ macht, der mag bald nicht mehr einsehen, warum er mit seinen Versicherungsbeiträgen für die Raucherlungen [sic!], Säuferlebern [sic!] und verfetteten Herzen irgendwelcher undisziplinierter Hedonisten [sic!] aufkommen soll.“ (Zeh 2012)*

Mit dem Bild von der möglichen und grenzenlosen Herstellung und Optimierung von Gesundheit ändert sich auch die kollektive Sichtweise auf Krankheiten, Schwächen und Leiden grundlegend (vgl. Brunnett 2013:173). Damit sieht sich die/der Einzelne nicht nur mit einem erhöhten moralischen Rechtfertigungsdruck gegenüber der „gesunden“ Gesellschaft konfrontiert (vgl. Lessenich 2008:119ff), auch auf das sozialstaatliche *Solidaritätsprinzip* könnte sich diese Sichtweise nachhaltig auswirken. Für Deutschland hält Feuchtner (2015) eine Entsolidarisierung des gesetzlichen Versicherungswesens für durchaus denkbar. Aufgrund des abnehmenden Verständnisses Gesunder, für einen



„selbstverschuldeten“ schlechten Gesundheitszustand der restlichen Versicherungsgemeinschaft aufkommen zu müssen, werde an die Stelle solidarischer Absicherung von Lebensrisiken zunehmend die Forderung nach individuellen Versicherungsprämien treten, wie sie auch bei privaten Krankenkassen bereits vorzufinden seien, so Feuchtners Prognose. (vgl. Feuchtners 2015:246) Auch die Diskussion um Steuererhöhungen auf zucker- und fetthaltige Nahrungsmittel spiegelt die sinkende Toleranz gegenüber als ungesund erachteten Lebensstilen wider. Übergewichtige müssen in Teilen Großbritanniens im Falle von Gelenkoperationen Zuzahlungen zur staatlichen Versicherung übernehmen und auch für Prothesen bei Raucherbeinen wird den rauchenden Patienten eine Eigenleistung abverlangt. In manchen englischen Gemeinden ist zudem der Sozialleistungsbezug an die Bedingung der gesundheitsfördernden Lebensstiländerung geknüpft. (vgl. Schorb 2016:486ff) Politisch gerechtfertigt werden diese Maßnahmen häufig vor dem Hintergrund eines drohenden Finanzierungsproblems des Gesundheitssystems, wenngleich anhand dieser Beispiele auch die zunehmende „Selbst-Schuld-Mentalität“ offensichtlich wird. Im Allgemeinen wird in der politischen aber auch wissenschaftlichen Diskussion um das Gesundheitswesen und seine Finanzierbarkeit mehr Eigenverantwortung im Sinne von Kostenbeteiligung gefordert (vgl. Aichinger 2015; Buyx 2005; Walach / Mayer-Abich 2005). So fordert beispielsweise der Klubobmann der Österreichischen Volkspartei (ÖVP) Reinhold Lopatka im Jahr 2015, ungesunden Lebensstil mit höheren Sozialversicherungsbeiträgen und beziehungsweise höheren Selbstbehalten zu „bestrafen“ (vgl. Aichinger 2015). Walach und Meyer-Abich (2005) schlagen mit ihren „Thesen zu einer verantwortlichen Gesundheitspolitik für mündige Bürger [sic!]“ unter anderem ein System der Kostenbeteiligung vor, das sich variabel am Grad der Selbstverschuldung von Krankheiten orientiert. Krankheiten sollten ihnen zufolge hinsichtlich ihrer Ursächlichkeit klassifiziert werden, wobei Walach und Meyer-Abich als mögliches Szenario hierfür fünf Eigenverantwortungsgrade exemplarisch anbieten. Krankheiten wie Diabetes Typ A, HIV-Infektionen aufgrund einer Vergewaltigung oder ärztliche Kunstfehler sollte keine Eigenverantwortung zugeschrieben werden, wohingegen bei Verletzungen durch Freizeitaktivitäten wie Bergsteigen, durch selbstverschuldete Verkehrsunfälle sowie HIV-Infektionen und Geschlechtskrankheiten in Folge von ungeschütztem Geschlechtsverkehr der/m Einzelnen volle Eigenverantwortung übertragen werden sollte. Krebserkrankungen ohne eindeutigen verhaltensbedingten Hintergrund kann Walach und Meyer-Abich zufolge eine geringe Eigenverantwortung bemessen werden, Lungenkrebs bei Rauchenden oder verhaltensbedingte Herzinfarkte gelten hingegen beispielhaft für einen sehr hohen Eigenverantwortungsgrad. Für Diabetes Typ B und ernährungsbedingte Erkrankungen sehen die beiden Wissenschaftler einen mittleren Grad der Eigenverantwortung vor. Auf der Basis einer solchen – hier

beispielhaft angeführten – Klassifizierung soll sich demnach auch die Höhe der Kostenbeteiligung bei gesetzlichen Krankenkassen gestalten. (vgl. Walach / Meyer-Abich 2005:4f) Insbesondere für Krankheiten, die im Zusammenhang mit Übergewicht stehen, hält Schorb (2008a) eine derartige finanzielle Haftung angesichts der aktuellen politischen Ausrichtung als durchaus wahrscheinlich (vgl. Schorb 2008a:73).

Wenngleich eine tatsächliche politische Umsetzung der skizzierten Vorschläge und Maßnahmen zumindest für Österreich (noch) nicht konkret absehbar ist, lässt sich das erodierende Solidargefüge doch als Kehrseite der Selbstoptimierungskultur beschreiben. Der Trend zur Selbstvermessung – als Ausdruck gesteigerter Selbstsorge und Prävention – verstärkt dabei diese gegenwärtige Entwicklung (vgl. Feuchtnner 2015:245f, Selke 2016a:144f). Mit der modernen digitalen Selbstvermessung wird immer häufiger auch eine Zurschaustellung der eigenen Leistungs-, Fitness- und Vitalwerte praktiziert. Nieland (2016) spricht in diesem Zusammenhang auch von einem steigenden „[...] Medialisierungsdruck, auch weil das Messen, Dokumentieren, Veröffentlichen und Vergleichen zum bestimmenden wie belastenden Lebensinhalt geworden ist [...].“ (Nieland 2016:107) Indem die individuellen Vermessungsdaten auf sozialen Netzwerken für Dritte zugänglich gemacht werden, versucht die/der Einzelne ihre/seine moralische Pflichterfüllung expressiv nach außen zu tragen und verspricht sich daraus soziale Anerkennung. (vgl. Grasse / Greiner 2013:158). Doch Selbstvermessung ermöglicht dabei nicht nur den direkten und unmittelbaren Vergleich mit anderen, auch moralische Pflichtverletzungen und individuelle Normabweichungen werden nun sichtbar. Dabei geht auch von der Nicht-Verwendung von Selbstvermessungstechnologien eine potenziell „verdächtige“ Wirkung aus, wodurch der individuelle moralische Rechtfertigungsdruck steigt. Rationale Messverfahren erlauben zudem Wahrscheinlichkeitsaussagen und Verhaltensvorhersagen. So kann mittels Aktivitätsaufzeichnungen und Gesundheitsmonitoring nicht nur das individuelle Krankheitsrisiko abgelesen werden, sondern auch die künftige Produktivität der/s Einzelnen. (vgl. Selke 2016a:144ff) Auf der Grundlage der Selbstvermessungsdaten lässt sich die/der Einzelne klassifizieren, indem sie/er als Leistungstragende oder Leistungsverweigernde, als Kostenverursachende oder Kosteneinsparende identifiziert wird (vgl. Selke 2016a:144ff) – denn: „Vermessen führt immer zu (sozialen) Vergleichen und Vergleichen endet in sozialen Sortierungen.“ (Selke 2016a:144)

Selbstvermessung wirkt nachhaltig auf das Sozialgefüge ein, denn die damit verbundenen Sortierungen bringen neue Formen sozialer Abwertung und Kontrolle hervor. Basierend auf Sollwerten und Meta-Annahmen über Normalität zwingt Selbstvermessung nicht nur zur Konformität, sondern macht auch Normabweichungen sichtbar. (vgl. Selke 2016a:144; 2016c:329) Neben digitalen GewinnerInnen (also jenen Personen, deren Leistung den Sollwerten entspricht und folglich soziale Anerkennung genießen) schafft

Selbstvermessung auch *digitale VerliererInnen* – in Form all jener, die sich der Selbstvermessung verweigern beziehungsweise deren Leistung nicht der sozialen Norm und Erwartung entspricht. Selbstvermessung „[...] kann vor diesem Hintergrund auch als *shame punishment* verstanden werden“ (Selke 2016c:329; Hervorh. im Original). Selke (2016c) fasst dieses Phänomen auch mit dem Begriff der „rationalen Diskriminierung“ zusammen.<sup>30</sup> Ausgangspunkt dieser neuen Diskriminierungsform bildet dabei eine vermeintlich objektive Datengrundlage, die gleichzeitig als „Vorab-Definition des Normalen“ (Selke 2016c:324) angesehen wird. Anhand dieser werden die Menschen bewertet, kategorisiert und bei Abweichung abgewertet (vgl. Selke 2016c:323f). Die der Diskriminierung zugrundeliegenden Sortierungen zeigen dabei deutlich, dass sich durch Selbstvermessung auch das Verständnis vom Menschsein nachhaltig ändert, denn rationale Messverfahren entwickeln sich mit dem Trend zur Selbstvermessung zusehends zum neuen Bewertungsmaßstab des Menschen (vgl. Selke 2016a:144ff). Mit dem modernen humanistischen Menschenbild scheint „[d]er vermessene und skalierte und nach seiner Nützlichkeit für bestimmte Zwecke bewertete Mensch [...]“ (Grasse / Greiner 2013:165) damit unvereinbar. Selbstvermessung und der damit ermöglichte direkte soziale Vergleich verändert dabei nicht nur das Selbstbild des Menschen grundlegend, auch auf das gesellschaftliche Zusammenleben wirkt sich der Trend zur zahlenbasierten Selbstbeobachtung aus – wie Selke (2016b) pointiert darlegt:

*„Durch die Allgegenwart von Vermessungsmethoden kommt es zu ständiger Fehlersuche, sinkender Fehlertoleranz und gesteigerter Abweichungssensibilität anderen und uns selbst gegenüber. [...] Mathematische Methoden zerreißen den organischen Zusammenhang des Lebens. [...] Individuelle Geschichten werden in die Sprache der Statistik und Wahrscheinlichkeit übersetzt. Letztlich verändert sich damit das Verständnis von Leben selbst. [...] Wir beginnen uns anders zu sehen, wenn wir uns gegenseitig beobachten.“* (Selke 2016c:325; Hervorh. im Original)

Durch den einfachen und direkten Vergleich der eigenen Körperwerte mit jenen der digitalen „Freunde“ kann zudem ein neues Verständnis von *Normalität* geschaffen werden. Denn „[...] mit der systematischen Erhebung großer Datenbestände [ist] eine enorme realitätskonstruierende Wirkkraft verbunden.“ (Mämecke 2016a:105) Die veröffentlichten Statistiken erlauben der/dem Einzelnen, sich selbst in ein Verhältnis mit anderen Selbstvermessenden zusetzen, wobei der erzeugte Durchschnitt – „als vermeintlicher Spiegel der Normalität“ (Mämecke 2016a:107) – Orientierung für das eigene Verhalten bietet (vgl. Mämecke 2016a:107;115; Selke 2016c:324). „Relevante Vergleichsgröße ist jetzt der eigene Freundeskreis, sind all jene die so ähnlich sind wie ich.“ (Grasse /

<sup>30</sup> Kapitel 4.3.2 widmet sich der diskriminierenden Wirkung von Selbstvermessung noch genauer, indem aktuelle Beispiele rationaler Diskriminierung aufgezeigt werden.

Greiner 2013:150) Indem die durch Selbstvermessung produzierten Daten ein neues Verständnis von Normalität schaffen, definieren sie für die Selbstvermessungscommunity gleichzeitig auch abweichendes Verhalten neu (vgl. Mämecke 2016a:107; Selke 2016c:324). Innerhalb der Vermessungsszene werden Abweichungen von dieser geschaffenen Normalität vermutlich noch stärker wahrgenommen, wodurch auch die Toleranz gegenüber der sich nicht optimierenden Bevölkerungsschicht stärker sinkt. Insbesondere junge Generationen nutzen soziale Netzwerke zur Selbstvermarktung und als Plattform der Selbstinszenierung (vgl. Grasse / Greiner 2013:158) Die digitale Offenlegung der eigenen Aktivitäten dient damit auch der Distinktion von Personengruppen, die sich der fortwährenden Arbeit am Selbst verweigern beziehungsweise deren Möglichkeiten zur Selbstoptimierung aufgrund sozio-ökonomischer Bedingungen beschränkt sind. Neben der sinkenden Toleranz wird Selbstvermessung auch dahingehend zur sozialen Bewährungsprobe, als durch sie die gesellschaftlichen Unterschiede betont und die „leistungslosen“ Milieus offensichtlicher werden. Wenngleich auch die Oberschicht in diesem Zusammenhang als leistungslos gilt, sieht sich ausschließlich die untere soziale Schicht tatsächlich mit der Gefahr der moralischen Diskreditierung konfrontiert (vgl. Anhorn / Balzereit 2016:121). Vor diesem Hintergrund überrascht es wenig, dass auch Selke (2016c) in der Selbstvermessung allen voran ein neues „ungleichheitsproduzierendes Organisationsprinzip“ (Selke 2016c:310) verortet, das zur „Ausweitung der Kampfzone“ (Selke 2016c) führt.

Indem der „gesellschaftlich vorgegebene Zwang zur erfolgreichen Selbstvermarktung immer totaler [wird]“ (Schorb 2010:214), entwickelt sich Selbstoptimierung zusehends zur sozialen und ökonomischen Teilnahmevoraussetzung. Doch während die soziale Mittelschicht in der fortwährenden Arbeit am Selbst mitunter eine „lustvolle Optimierung des eigenen Marktwertes“ (Selke 2016a:143) sieht, verschärft die gesellschaftliche Pflicht zur Selbstoptimierung die Lebensbedingungen sozial schwacher Bevölkerungsgruppen deutlich. Denn zur fortwährenden Verbesserung des eigenen Körpers und der Gesundheit braucht es bestimmte Voraussetzungen, wie etwa körperbezogenes und gesundheitsrelevantes Wissen, regelgeleitetes Handeln sowie finanzielle als auch zeitliche Ressourcen (vgl. Schmidt 2010:30). Aufgrund der ungleichen Ressourcenverteilung sind dementsprechend auch die individuellen Optimierungsmöglichkeiten nicht für alle Menschen gleich. Insbesondere Personen aus sozio-ökonomisch schwachen Milieus können der gesellschaftlichen Aufforderung zur Selbstoptimierung unter den gegebenen Voraussetzungen nur begrenzt nachkommen, wodurch soziale *Ungleichheitsverhältnisse* weiter verschärft werden. Für Personengruppen mit geringer Ressourcenausstattung ist es ungleich schwerer, aus eigener Kraft ein „konkurrenzfähiges“ Humankapital zu generieren, wodurch auch die Chance auf den sozialen Aufstieg stark verringert wird. In diesem Zusammenhang kommt speziell der Gesundheit eine Schlüsselrolle zu, denn sie gilt als

Ausdruck „funktionstüchtiger Arbeitsfähigkeit“ (Schmidt 2010:30). Doch wie auch Schmidt (2010) feststellt, erweist sich gesundheitliche Selbstoptimierung für Personen mit niedrigem sozio-ökonomischen Status in zweifacher Hinsicht als schwierig:

*„[...] einerseits, weil sie nicht über die Macht verfügen, auf die politische Tagesordnung zu setzen, was krank macht und veränderungswürdig ist (beispielsweise die Beschäftigung unter prekären Arbeitsbedingungen); andererseits ist das ‚Health Capital‘ analog zum ökonomischen, kulturellen und sozialen Kapital in Deutschland zwischen den Sozial-schichten ungleich verteilt.“ (Schmidt 2010:28)*

Diese Ungleichverteilung der Ressourcen lässt sich auch für Österreich vermuten. Dabei gilt es als empirisch gesichert, dass die individuelle Gesundheit maßgeblich von der sozialen Position einer Person abhängig ist (vgl. Koppelin / Müller 2016:84). Angehörige höherer sozialer Schichten sind demnach durchschnittlich „[...] gesünder, größer, stärker und leben länger [...]“ (Giddens et al. 2009:305) als jene aus weniger privilegierten Milieus. Ausschlaggebend sind hierbei vor allem Einkommensverhältnis und Bildungsgrad. (vgl. Giddens et al. 2009:305ff; Koppelin / Müller 2016:84). Besonders deutlich zeigt sich dies am Beispiel Übergewicht, denn die Zahl übergewichtiger und adipöser Personen ist umso geringer, je höher der Bildungsstand ist (vgl. Zwick 2011:81). Dementsprechend überrascht es wenig, dass Personen mit niedriger sozio-ökonomischer Ressourcenausstattung vielfach häufiger von Krankheiten betroffen sind, als Personen aus höheren sozialen Schichten (vgl. Schmidt 2010:30). Folglich wird der Gesundheitszustand stärker von der sozialen Lage als von der individuellen Gesundheitsleistung beeinflusst (Schmidt 2010:23). In der modernen leistungsorientierten, selbstoptimierenden Eigenverantwortungsgesellschaft mit dem vorherrschenden Bild der Gestaltbarkeit von Gesundheit und der verhaltensbezogenen Schuldzuschreibung wird dies jedoch nicht weiter berücksichtigt. Vielmehr wird die sozial schwache Gesellschaftsschicht – aufgrund der auffälligen Krankheitshäufigkeit – problematisiert, stigmatisiert und zur Verhaltensänderung aufgefordert. Indem Krankheit als verfehlte gesundheitliche Selbstoptimierung und als persönliche Schwäche interpretiert wird, werden aus (sozio-ökonomischen) „Opfern“ nun „TäterInnen“. (vgl. Schmidt 2010:30) Die von sozialer Exklusion Betroffenen werden unter Verweis auf ihre „falschen“, zusehends passiven Verhaltensweise selbst für ihre Lage verantwortlich gemacht (vgl. Schorb 2016:481), wohingegen die konkreten Verhältnisse (wie etwa gesundheitsgefährdenden Lebens- und Arbeitsbedingungen) unhinterfragt bleiben – mit weitreichenden sozialen Konsequenzen, denn:

*„Die Unterklasse wird zum ‚kollektiven Entrüstungsobjekt‘, und die gültige ‚social correctness‘, die es den etablierten Schichten bislang öffentlich verbot, rücksichtslose Urteile über benachteiligte Bevölkerungsgruppen zu fällen, kann aufgekündigt werden. Die gesunde Mitte grenzt sich offensiv ab gegen die ungesunde Randbevölkerung und deren Konsumvorlieben (fast food), Freizeitgewohnheiten (fernsehen) und Krankheiten*

*(fett sein). Die ungesunde Nicht-Mitte wird pathologisiert und pädagogisiert, gleichsam ermöglicht ihre Existenz eine sich abgrenzende Selbstvergewisserung all jener, die selbst zur erfolgreichen Mittelschicht gehören oder gehören wollen.“ (Schmidt 2010:30)*

Während die soziale Mittelschicht unter verschärfter Konkurrenzbedingungen aus dieser Spreizung (im Sinne der Selbstvergewisserung) durchaus profitieren kann, wird die Pflicht zur eigenverantwortlichen Selbstsorge und -optimierung für die soziale Unterschicht zur *Doppelbelastung*. Die ungleichen Ausgangsbedingungen erzeugen unter verschärften Konkurrenzbedingungen nicht nur ungleiche Wettbewerbsvorteile zugunsten der Mittelschicht. Auch soziale Marginalisierung wird aufgrund der Selbst-Schuld-Mentalität und des gesteigerten „Moral- und Entrüstungsbedürfnis“ (Schmidt 2010:30) der sozialen Mittelschicht gegenüber den Verhaltensweisen sozial schwacher Personengruppen legitimiert. Besonders deutlich zeigt sich das Entrüstungsbedürfnis beim Rauchen, welches zunehmend einem Akt „mörderischer Rücksichtslosigkeit“ (Schmidt 2010:30) gleicht, sowie in Bezug auf Übergewicht. Beide gesundheitliche Risikofaktoren treten dabei überdurchschnittlich häufig im sozio-ökonomisch benachteiligten Milieu auf, worauf auch der aktuelle Länderbericht der Europäischen Union für Österreich verweist. So zeigt der Vergleich von Fettleibigkeit und Bildungsniveau, dass Personen mit dem niedrigsten Bildungsstand doppelt so häufig von Fettleibigkeit betroffen sind als jene mit dem höchsten Bildungsniveau. (vgl. OECD / European Observatory on Health Systems and Policies 2017:5). Die politische Forderung nach Eigenverantwortung verstärkt diese Täterkonzipierung der sozial schwachen Gesellschaftsschicht, wodurch soziale Spreizungen folglich vertieft werden können (vgl. Lessenich 2009:127; Schmidt 2010:30; Schorb 2010:110). Das Selbstverständnis zur Selbstoptimierung verschärft die gesellschaftlichen Konkurrenzverhältnisse – sowohl für die soziale Mittel- als auch (und insbesondere) für die Unterschicht. Doch während die Mittelschicht der gesellschaftlichen Aufforderung zur Selbstoptimierung (aus Angst vor dem sozialen Abstieg) „pflichtbewusst“ nachzukommen versucht, stoßen solche sozialen Normen in sozio-ökonomisch schwachen Milieus – vermutlich aufgrund der von vornherein aussichtslosen Ausgangslage – häufig auf achselzuckende Gleichgültigkeit. Speziell unter prekären Lebensbedingungen stellt das Erreichen eines bestimmten Gesundheits- oder Körperideals eben nicht immer das oberste Lebensziel dar. (vgl. Schmidt 2010:30; Schorb 2008b:119f) Dabei werden die daraus resultierenden Schichtunterschiede mitunter auch bewusst betont, wie Schmidt (2010) feststellt:

*„Selbstbewusst wird Normablehnung und Differenz inszeniert, und ein wie auch immer definierter Trash-Stil findet Verbreitung bei all jenen, die nicht angepasst sind bzw. sein wollen. Die Inszenierung von Ungesundheit wird zum avantgardistischen Modeausdruck all jener, die sich Gesundheit nicht leisten können und nicht leisten wollen – Fit or Fun!“ (Schmidt 2010:31)*

Gesundheitsriskante Verhaltensweisen, wie sie laut Studien vor allem in schwachen Sozialmilieus vorzufinden sind (vgl. OECD / European Observatory on Health Systems and Policies 2017:5), können folglich auch als bewusste – wenngleich nicht unbedingt freiwillige – Nicht-Anpassung interpretiert werden. Übergewicht und Rauchen wird so zum gesellschaftlichen Statement einer ausgeschlossenen Bevölkerungsgruppe. Wie sich dieser soziale Ausschluss konkret gestaltet, soll im nachfolgenden Kapitel am Beispiel von Übergewicht nachgezeichnet werden.

### **4.3 Die diskriminierende Wirkung der Selbstoptimierungskultur**

#### **4.3.1 Übergewicht als (vermeintliches) Fehlverhalten**

Selbstoptimierung reproduziert und legitimiert soziale Ungleichheiten. Wie bereits im vorangegangenen Kapitel aufgezeigt wurde, kann der gesellschaftliche Imperativ zur fortwährenden Selbstverbesserung das soziale Zusammenleben grundlegend verändern. Die Vorstellung vom optimierbaren Körper und der herstellbaren Gesundheit setzt dabei speziell all jene unter Druck, die sich nicht (oder zumindest nicht augenscheinlich) um Selbstoptimierung bemühen. Besonders offensichtlich wird die sinkende Toleranz gegenüber nicht-optimierender Lebensweisen am gesellschaftlichen Umgang mit Übergewicht. Am Beispiel der Gewichtsdiskriminierung soll nachfolgend auf die sozialen Folgen dieses vermeintlichen „Fehlverhaltens“ eingegangen werden, womit auch der subtile Zwang zur Selbstoptimierung erneut deutlich wird. Dass auch Selbstvermessung zum Zwang werden, diskriminierend wirken und die soziale Spreizung fördern kann, legt das anschließende Teilkapitel 4.3.2 dar.

Übergewicht gilt europaweit als das größte Gesundheitsproblem. Im Jahr 2018 werden 3,4 Millionen ÖsterreicherInnen als übergewichtig (32 Prozent) oder adipös (14 Prozent) eingestuft. Wenngleich seriöse Zahlen fehlen, stuft das Institut für Höhere Studien (IHS) die ökonomische Bedeutung von Übergewicht – unter Berufung auf die medizinischen Kosten, die durch Diabetes mellitus entstehen – als „dramatisch“ ein. (vgl. Salzburger Nachrichten 2018) Längst wird Übergewicht nicht mehr als rein ästhetisches oder medizinisches Problem wahrgenommen, sondern auch als gesellschaftliche Bedrohung (vgl. Barlösius / Philipps 2011:181; Gransee 2008:163; Schorb 2008a). Indem übergewichtige Körper als das Resultat abweichenden Verhaltens interpretiert werden, ist Übergewicht in selbstoptimierenden Gesellschaften besonders sichtbar – wie unter anderem auch Schorb (2016) feststellt:

*„Dicke Körper werden als Abweichung vom Normalzustand bzw. der Norm charakterisiert. Aus dieser Abweichung resultiert eine besondere Sichtbarkeit dicker Körper und damit einhergehend eine – meist negative – Bewertung, die mit einer mal implizit mal explizit geäußerten Pflicht zur Rechtfertigung für den eigenen Körper einhergeht, während gleichzeitig die schlanke respektive normalgewichtige Norm unhinterfragt bleibt bzw. positiv hervorgehoben wird.“ (Schorb 2016:490f)*

In der öffentlichen Wahrnehmung wird Übergewicht nicht länger mit dem Schicksal begründet. Vielmehr wird die/der Übergewichtige für ihre/seine Normabweichung und die daraus resultierenden gesundheitlichen wie sozialen Folgen selbst verantwortlich gemacht. Wie auch zahlreiche Studien beweisen, wird Dickleibigkeit „[...] in der Öffentlichkeit mehrheitlich weniger als Krankheit, denn als charakterliche Verfehlung angesehen“ (Schorb 2016:487) – vorrangig also „[...] als Ergebnis eigenen Handelns und mangelnder Selbstdisziplin [...], dem daher die betroffenen Personen selbst entgegenwirken müssen.“ (Barlösius / Philipps 2011:181). Als Folge dieser Problemwahrnehmung vom selbstverschuldeten Übergewicht werden Betroffene zur Verhaltensänderung aufgefordert, wodurch speziell sozial schwache Milieus angesprochen werden (vgl. Bartens 2008:46ff; Schorb 2008b:105) – denn:

*„Im Unterschied zur ersten großen Problematisierungswelle in den 1970ern gilt Übergewicht heute nicht länger als Volkskrankheit, die alle gleichermaßen betrifft, sondern zuvorderst als ein Problem beratungsresistenter ‚Unterschichten‘. Die Ansicht, dass die Dicken überspitzt gesagt auch noch doof und arm seien, verschärft die Ausgrenzung abweichender Körper und Ernährungsweisen.“ (Schorb 2010:118)*

Obwohl die Fettleibigkeitsquoten in bildungsfernen Schichten tatsächlich mehr als doppelt so hoch sind, als in jener Schicht mit dem höchsten Bildungsstand (vgl. OECD / European Observatory on Health Systems and Policies 2017:5), und auch statistisch betrachtet Kinder aus einkommensschwachen Familien deutlich häufiger adipös sind, lässt sich das verstärkte Auftreten von Übergewicht in benachteiligten Milieus wissenschaftlich nicht allein durch falsche Verhaltens- und Ernährungsweisen erklären. Vielmehr sind es die durch die materielle Not begründeten prekären Wohn- und Arbeitsverhältnisse sowie die dadurch verschärften Alltagsprobleme und die verstärkte psychische Belastung, die Übergewicht zum Schichtproblem werden lassen. (vgl. Schorb 2008b:120f) Im Allgemeinen lässt das gesellschaftliche Problematisierungsmuster außer Acht, dass die Ursachen für Übergewicht und Adipositas in Wirklichkeit um einiges komplexer sind. Denn neben individuellem Verhalten spielen auch genetische Veranlagung sowie veränderte Umweltbedingungen (wie etwa die fortschreitende Urbanisierung und Mobilisierung, der Rückgang körperlich anstrengender Arbeit und die einfache Verfügbarkeit kaloriendichter Nahrungsmittel) beim Entstehen von Übergewicht eine zentrale



Rolle. (vgl. Schorb 2008b:113; Der Standard 2018b) Das öffentliche Bild des selbstverschuldeten Übergewichts stimmt folglich nur zum Teil mit der Wirklichkeit überein. In der sozialwissenschaftlichen Fachliteratur wird darüber hinaus auch die epidemieartige und alarmierende Wahrnehmung von Übergewicht und Adipositas als zum Teil sozial konstruiert interpretiert. So sei Schorb (2008a) zufolge der statistische Gewichtsanstieg allen voran auf veränderte Normvorgaben und herabgesetzte Obergrenzen zurückzuführen, und weniger auf eine tatsächliche Zunahme übergewichtiger Personen (vgl. Schorb 2008a:57ff). Als problematisch wird hierbei insbesondere der Body-Mass-Index (BMI) betrachtet, dem gängigen Maß zur Gewichtsdefinition, denn durch die engen Gewichtsgrenzen werde Übergewicht zu stark problematisiert (vgl. Bartens 2008:42ff; Schorb 2008a:58) Zudem zeigen neuere Studien, „[...] dass Personen, die nach den geltenden Standards als ‚übergewichtig‘ gelten, kaum mit gesundheitlichen Folgen, geschweige denn mit einer verminderten Lebenserwartung rechnen müssen.“ (Zwick 2011:71)

Wie wirkungsmächtig die gesellschaftliche Schuldzuweisung in Bezug auf Übergewicht dennoch ist, verdeutlichen die gewichtsbezogenen *Stereotypen* sowie die zahlreichen Beispiele alltäglicher *Gewichtsdiskriminierung*. Deuschle und Sonnberger (2011) konnten im Rahmen ihrer empirischen Studie zur Stereotypisierung von Kindern aufzeigen, dass bereits Kinder übergewichtigen Kindern negative Eigenschaften sowie persönliche Verantwortung zuschreiben. Im direkten Vergleich von Kindern mit schwarzer Hautfarbe, in Rollstuhl sitzenden Kindern und Kindern ohne weiteres auffälliges Körpermerkmal wird das übergewichtige Kind von den befragten (normalgewichtigen) Kindern „[...] mehrheitlich als am faulsten, am wenigsten nett, am wenigsten schön und am wenigsten intelligent bewertet und ist als SpielkameradIn am wenigsten begehrt.“ (Deuschle / Sonnberger 2011:172) Zu ähnlichen Erkenntnissen führte auch die Studie von Barlösius und Philipps (2011), wobei hier auch die Selbstwahrnehmung übergewichtiger Kinder untersucht wurde. Für die befragten übergewichtigen Kinder ist es dabei zur „[...] alltäglichen und gewohnten Erfahrung geworden, als ‚dick‘ wahrgenommen zu werden. Sie sind mit nonverbaler Kommunikation, wie kritischem Anschauen, intensiven Anstarren oder Fingerzeigen konfrontiert.“ (Barlösius / Philipps 2011:187) Die körperbezogene Stigmatisierung bringt dabei nicht nur die gesellschaftliche Entrüstung gegenüber Übergewicht zum Ausdruck, sondern äußert sich auch in Form realer Benachteiligung. Insbesondere in Bezug auf den Arbeitsmarkt belegen diverse empirische Studien die Allgegenwärtigkeit von Gewichtsdiskriminierung (vgl. Schorb 2010:118). Sowohl im Hinblick auf die Anstellungs- und Beförderungswahrscheinlichkeit als auch in Bezug auf die Gehaltshöhe wirkt sich Übergewicht demnach nachweislich negativ aus, wobei hier übergewichtige Frauen grundsätzlich stärker betroffen sind als übergewichtige Männer (vgl. Schorb 2016:488; Steuerwald 2017:265). Ein Grazer Unterwäsche-Unternehmen stellt

beispielsweise keine Frauen ein, deren Kleidergröße größer als 38 ist (vgl. Dunst 2016). Wenngleich solche firmeninternen Regelungen stark benachteiligend wirken, stellt Gewichtsdiskriminierung im Allgemeinen keinen anerkannten arbeitsrechtlichen Diskriminierungsgrund dar.<sup>31</sup> Neben dieser informellen Sanktionspraxis übergewichtiger Personen wird in einigen Bundesländern Deutschlands Übergewicht auch zum formalen Hindernis, denn um Beamte/r zu werden braucht es hier einen BMI von unter 30 (vgl. Lubowski 2012; Schorb 2016:488). Übergewichtigen Menschen bleiben demnach Berufe wie RichterIn und Staatsanwältin beziehungsweise Staatsanwalt verwehrt, wodurch sich sowohl finanzielle als auch soziale Nachteile ergeben. Japanische Unternehmen müssen für jeden dickleibigen Beschäftigten Strafgebühren verrichten, weshalb viele Firmen ihren MitarbeiterInnen die Teilnahme an Abnehmprogrammen verordnen. (vgl. Schorb 2016:488f) In Neuseeland wird übergewichtigen ArbeitsemigrantInnen behördlich die Einreise verwehrt beziehungsweise die Arbeitserlaubnis entzogen, sollten sie übergewichtig werden (vgl. Schorb 2016:489; Spiegel 2013). Besonders deutlich wird die gewichtsbezogene Benachteiligung auch bei privaten Krankenversicherungen. Aufgrund der weltweiten Beitragsstaffelung nach BMI ergibt sich für Übergewichte hier ein finanzieller Nachteil gegenüber Normalgewichtigen. Für Eltern überernährter Kinder hat Übergewicht in Großbritannien auch weitreichende strafrechtliche Konsequenzen, denn Überernährung soll künftig mit Kindesmisshandlung gleichgesetzt werden, wodurch auch der Sorgerechtsentzug dicker Eltern erleichtert werden würde. (vgl. Schorb 2016:488f)

Es ist im Allgemeinen weniger die Sorge um die eigene Gesundheit, die Übergewichtige zur Gewichtsreduktion veranlassen, als vielmehr die Angst vor Ablehnung und die Sorge um die eigene Attraktivität (vgl. Schorb 2016:490). Besonders unter den Lebensbedingungen der Überflussgesellschaft wird der schlanke Körper zum Leistungssymbol, denn „[...] in den hoch entwickelten, ökonomisch saturierten Industrie- und Wohlfahrtsstaaten [besteht] die Kunst darin, dem Überfluss zu trotzen und ‚trotzdem‘ schlank zu bleiben.“ (Zwick 2011:73). Die gesellschaftliche Problematisierung von Übergewicht verdeutlicht dabei, wie stark sich Selbstoptimierung bereits in die öffentliche Erwartungshaltung eingeschrieben hat. Der dicke Körper gilt als ultimativer Ausdruck verweigerter Selbstoptimierung, denn ihm wird Krankheit, Unnatürlichkeit und Undiszipliniertheit zugeschrieben (vgl. Bartens 2008:48; Gransee 2008:164f; Schorb 2016:484). Verstanden als moralische Verfehlung und individuelle Schuld werden die sozialen Abwertungen und Ausgrenzungen, die Übergewichtige aufgrund der negativen Zuschreibung und Stigmatisierung erleben, zusehends als legitim betrachtet (vgl. Barlösius / Philipps 2011:189; Deuschle / Sonnberger 2011:172f; Schorb 2016:490f). Dass die negative

---

<sup>31</sup> Seit einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) im Jahr 2014 kann starke Fettleibigkeit jedoch zumindest im Einzelfall als Behinderung anerkannt werden (vgl. Dunst 2016).

Stereotypisierung von übergewichtigen Menschen und die damit verbundene Schuldzuschreibung bereits im Kindesalter beginnt, verdeutlicht einerseits, wie früh das gesellschaftliche Schlankheits- und Leistungsideal internalisiert wird. Andererseits wird damit auch das frühe Selbstverständnis zur Arbeit am Selbst sichtbar. Deuschle und Sonnberger (2011) zufolge sei dies auch auf eine misslungene Integration von übergewichtigen Kinder in den kindesweltlichen Alltag zurückzuführen, denn:

*„Während in jüngerer Zeit mit Fug und Recht viel Aufwand betrieben wird, Kinder mit dunkler Hautfarbe oder mit körperlicher Behinderung im positiven Sinne in die Medien-, Spiel- und Phantasiewelten zu integrieren, bleibt das übergewichtige Kind außen vor.“*  
(Deuschle / Sonnberger 2011:177f)

### 4.3.2 Die diskriminierende Wirkung der Selbstvermessung: Aktuelle Beispiele

Wie bereits in Kapitel 4.2 dargelegt wurde, kann auch der anhaltende Trend zur (digitalen) Selbstvermessung das gesellschaftliche Zusammenleben und das Solidaritätsgefüge nachhaltig verändern. Selke (2016a-c) aber auch Duttweiler und Passoth (2016) gehen davon aus, dass mit der digitalen Selbstvermessung ein schleichender, jedoch umso tiefgreifender sozio-technischer Wandel einhergehen wird (vgl. u.a. Duttweiler / Passoth 2016:17ff; Dax 2014). Bereits im Jahr 2014 prognostizierte der Soziologe Stefan Selke in einem Interview mit dem Interviewportal Futurezone die Entwicklung hin zur Transparenzgesellschaft, „[...] in der alles bewiesen, vermessen und vorhergesagt werden kann [...]“ (Dax 2014). Wenngleich dieser Prozess erst an seinem Beginn steht und erst in den nächsten zwanzig Jahren auch allgemein sichtbar sein mag, sind erste Effekte dieses Umbruchs bereits heute spürbar – wie nachfolgend anhand von Beispielen bewiesen werden soll. Indem im Rahmen dieses Kapitels die diskriminierende Wirkung der Selbstvermessung herausgearbeitet wird, wird die Kritik am aktuellen Trend offensichtlich. Dabei gilt es an dieser Stelle erneut festzuhalten, dass Selbstvermessung durchaus positive Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit haben kann. Internationalen Studien zufolge führt die regelmäßige Aufzeichnung von Erfahrungen und Gefühlen nachweislich zu einer verbesserten Gesundheit (vgl. Reumschüssel 2015). Auch Heyen (2016) sieht im Trend zur Selbstvermessung großes Potenzial, das über den individuellen Nutzen (wie etwa einer subjektiv verbesserten Lebensqualität) hinausgeht – etwa indem die erhobenen Daten auch zu neuen medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen führen. Zudem sind positive gesundheitsökonomische Effekte durchaus denkbar. Demgegenüber steht jedoch ein großes Diskriminierungs-, Stigmati-

sierungs- und Überwachungsrisiko, das mit der zunehmenden Ökonomisierung von Vermessungsdaten einhergeht. (vgl. Dax 2014; Heyen 2016:6f) Über diese Gefahren herrscht nur geringes gesellschaftliches Bewusstsein (vgl. Dax 2014). Auch vor diesem Hintergrund soll nachfolgend exemplarisch aufgezeigt werden, inwiefern Selbstvermessung bereits heute diskriminierend wirkt und die Freiheit der/des Einzelnen einschränken kann.

Als treibende Kräfte des Selbstvermessungstrends hegen Politik und Wirtschaft großes Interesse an der Verbreitung von digitalen Selbstvermessungstechnologien. Denn indem diese gezielt zur Selbstoptimierung anleiten, kann auch ein politischer wie auch wirtschaftlicher Nutzen generiert werden – im Sinne des Gesundheitssystems entlastender gesunder BürgerInnen oder auch gesunder und leistungsstarker Beschäftigter. (vgl. Feuchtner 2015:244) Duttweiler und Passoth (2016) sprechen in diesem Zusammenhang auch von der schleichenden Gefahr einer subtilen „Selbstvermessungspflicht“, die sich künftig wohl herausbilden wird:

*„Es ist absehbar, dass die Modi der Selbstvermessung, die mehr oder weniger ‚sanften‘ Zwang auf die Einzelnen ausüben, sich zu vermessen und ihre Daten an diese Institutionen weiterzuleiten, zunehmend zentraler werden. Schon derzeit regen Gesundheitsämter und Krankenkassen sowie Arbeitgeber oder Schulen und Universitäten den Einsatz von Wearable-Technologien an, um Kundendaten zu erhalten und auszuwerten und ihre Mitglieder zu gewünschten Verhaltensweisen – sei es mehr Bewegung, gesunde Ernährung oder effizientere Arbeit – anzuregen, zu verpflichten oder zu nötigen.“ (Duttweiler / Passoth 2016:19)*

Besonders offensichtlich wird das wirtschaftliche Interesse an der Selbstoptimierung und -vermessung im Bereich der Versicherungen. So animiert beispielsweise der Versicherungskonzern Generali im Rahmen seines Bonusprogramms „Vitality“ seine Versicherten dazu, ihre Gesundheits- und Fitnessdaten zur Verfügung zu stellen. Für jede gesundheitsbezogene Aktivität kann die/der Versicherte Punkte sammeln und so das eigene Status-Level aufbessern. Die Punkte können anschließend gegen Vergünstigungen bei Partner-Unternehmen eingetauscht werden. Bonusprogramme wie dieses zeigen dabei deutlich, dass Selbstoptimierung nicht mehr nur subtil eingefordert, sondern aktiv gefördert wird. Von der angestrebten Verhaltensänderung und dem gesünderen Lebensstil verspricht sich die Versicherung allen voran eine Kostenreduktion – wie auch aus einem Interview mit Generali Konzern-Chef Mario Greco hervorgeht: „Wir beeinflussen das Verhalten unserer Kunden [sic!], denn gesündere Kunden [sic!] sind besser für uns.“ (Greco zit. in Mämecke 2016a:121) Ein ähnliches Programm bietet auch die Sozialversicherungsanstalt der Gewerblichen Wirtschaft an, worauf im Zuge des Kapitels 3.4 bereits näher eingegangen wurde. Wenngleich solche Gesundheits-Belohnungspro-

gramme bislang stets auf Freiwilligkeit beruhen, ist es für Mämecke (2016a) nicht auszuschließen, dass sich diese Bonus-Logik von Versicherungen künftig auch umkehrt und folglich die „[...] Nicht-Nutzung zu monetären Nachteilen führen oder auf andere Weise schleichenden Druck auf abweichende Lebensstile ausüben“ (Mämecke 2016a:122) kann.

Doch nicht nur die Kundinnen und Kunden sollen zur Selbstoptimierung animiert werden. Immer mehr Unternehmen regen auch ihre Beschäftigten im Sinne der betrieblichen Gesundheitsprävention dazu an, Selbstvermessungstechnologien zu nutzen. Um entsprechende Anreize zu schaffen, wird Beschäftigten häufig ein Fitness-Tracker zur Verfügung gestellt. (vgl. Mämecke 2016a:104;117) So stattete auch das Schweizer Versicherungsunternehmen Swiss Re seine MitarbeiterInnen zur Erfassung der täglichen Schritte mit entsprechenden Geräten aus und knüpfte einen (mehr oder weniger freiwilligen) Wettbewerb um die meisten Schritte daran. Über einen freiwilligen Wettbewerb hinaus geht der Einsatz von Selbsttechnologien bei der Supermarktkette Tesco und dem Onlinehändler Amazon, denn beide Unternehmen vermessen damit die Laufstrecken und die Effizienz ihrer Beschäftigten pro Arbeitstag. (vgl. Hönegger / Raabe 2014; Selke 2016a:138) Für Unternehmen ist die betrieblich angelegte Selbstvermessung ihrer MitarbeiterInnen speziell dahingehend interessant, als das sich auf dieser Datengrundlage das individuelle krankheitsbedingte Ausfallsrisiko kalkulieren und folglich auch der Bruttoertrag pro Beschäftigten errechnen lässt (vgl. Mämecke 2016b:120). Selke (2016c) sieht diese betriebliche Förderung von Selbstvermessung kritisch, denn:

*„Hinter dem Versprechen auf weniger Krankheitstage, die Senkung gesundheitsbezogener Kosten und der Steigerung der Mitarbeiterproduktivität [sic!] steckt auch eine Form rationaler Diskriminierung, die Druck auf diejenigen ausübt, die sich suboptimal verhalten.“ (Selke 2016a:145)*

Die potenziell diskriminierende Wirkung wird auch am Geschäftsmodell von Dacadoo deutlich. Aus der Summe der individuellen Gesundheits- und Fitnesswerte der MitarbeiterInnen setzt sich hierbei der unternehmensinterne „Health Score“ zusammen, auf dessen Grundlage sich die Beitragshöhe für die Betriebskrankenkasse gestaltet. Dabei kann jede/r Einzelne mit ihrem/seinem „Fehl“-Verhalten den „Health Score“ auch verschlechtern, womit sich der soziale Druck hinsichtlich eines gesundheitsgerechten Verhaltens enorm erhöht. Aus dem Wettbewerb um den besten „Health Score“ kann so rasch auch eine Ausgrenzung all jener MitarbeiterInnen entstehen, deren Werte sich nicht verbessern. Trotz notwendiger Einwilligung der Belegschaft ist der Einsatz von Selbstvermessungstechnologien am Arbeitsplatz dabei nicht immer wirklich freiwillig. (vgl. Selke 2016c:326ff) Der zusätzliche Leistungsdruck kann außerdem zu einem erhöhten Stresslevel führen, da die Beschäftigten „[...] ständig mit der Aufdeckung eines Fehlverhaltens

und konkreten Bestrafungen rechnen müssen.“ (Selke 2016c:326) Neben dem betrieblichen Gesundheitsmanagement wird Selbstvermessung zunehmend auch für das betriebliche Risikomanagement, zur Leistungssteigerung und zur Kontrolle eingesetzt, wobei die Vermessungsdaten vermehrt auch in Personalentscheidungen miteinfließen. (vgl. Mämecke 2016a:104; 2016b:105) Wenngleich der Einsatz von Selbstvermessungstechnologien als Teil eines solchen evidenzbasierten Personalmanagements gegenwärtig noch verhältnismäßig wenig verbreitet ist, wächst die Bedeutung solcher Programme (insbesondere vor dem Hintergrund von Rationalisierungs- und Kostenreduktionsbestrebungen) kontinuierlich. (vgl. Selke 2016a:136; Mämecke 2016b:104f) Dabei sind es sowohl global agierende Konzerne als auch Klein- und Mittelbetriebe, in denen sich Vermessungstechnologien bereits etablieren konnten (vgl. Mämecke 2016b:104).

Indem die wirtschaftlichen und politischen Akteure Anreize zur Selbstvermessung setzen, setzen sie ihren Beschäftigten, Versicherten und BürgerInnen gleichzeitig auch Anreize zur Selbstoptimierung. Die damit einhergehende Fremdüberwachung der eigenen Körperwerte lässt vor dem Hintergrund der beabsichtigten Verhaltenskonditionierung die Grenzen zwischen Selbst- und Fremdführung zusehends verschwimmen – wenngleich der „[...] Schein individueller Selbstbestimmung“ (Feuchtner 2015:244) in aller Regel gewahrt bleibt. Oftmals unbemerkt werden in Deutschland sensible Personendaten auch an Krankenkassen weitergeleitet oder an andere Unternehmen verkauft. Es zeigt sich, dass insbesondere bei finanziellen Belohnungen die Bereitschaft zur Weitergabe der eigenen Daten groß ist. (vgl. Feuchtner 2015:244; Selke 2016b:4f) Von den Selbstvermessenden wird dabei häufig die Tatsache ignoriert, dass die übermittelten Daten Auslöser einer kausalen Ereigniskette mit unmittelbaren Folgen sein können – und im Falle von Normabweichungen potenziell diskriminierend wirken (vgl. Mämecke 2016a:113; Selke 2016b:4f). Auf lange Sicht wird Selbstvermessung und der damit einhergehende Anspruch auf Selbstoptimierung vermutlich nicht nur zu mehr Konformität zwingen, sondern auch neue strukturelle Rahmenbedingungen für soziale Diskriminierung schaffen (vgl. Selke 2016c:324; 329).

Wie im Rahmen dieses Kapitels 4 dargelegt wurde, ist der Anspruch der Selbstoptimierung auch mit weitreichenden Auswirkungen verbunden – sowohl auf individueller als auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene. Dabei zeigt sich, dass nicht nur vermeintlich verweigerte Selbstoptimierung unmittelbar negative Konsequenzen nach sich ziehen kann (wie etwa erhöhter Rechtfertigungsdruck, sozialer Ausschluss und Stigmatisierung), sondern auch praktizierte Selbstverbesserung (in Form von psychischer Erschöpfung, Krankheiten oder auch rationaler Diskriminierung).

## 5 Diskussion

### 5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Wie aus der Literaturanalyse hervorgeht, handelt es sich beim Trend zur Selbstoptimierung allen voran um die individuelle Anpassung an äußere Anforderungen. Durch aktive Selbstformung und -gestaltung unternimmt die/der Einzelne den Versuch, gesellschaftlichen Idealen zu entsprechen. Die modernen Ideale sind dabei stark von neoliberalen Vorstellungen und Werten geprägt, wie beispielsweise Eigenverantwortlichkeit und Leistungsorientierung. Der gesunde, schlanke, fitte Körper (als Leitbild aktueller Selbstoptimierungsbestrebungen) gilt speziell in neoliberal geprägten Gesellschaften als Symbol für Leistungs- und Disziplinbereitschaft. Auch die gestiegene gesellschaftliche wie politische Bedeutung von Eigenverantwortung (als Ausgangspunkt für Selbstoptimierung) ist nicht zuletzt auf den neoliberalen Wandel zurückzuführen. Durch Selbstoptimierung können beide Ideale erfüllt und wirksam nach außen getragen werden. Im Wettbewerb um Arbeitsplätze, Aufmerksamkeit und gesellschaftliche Stellung wird Selbstoptimierung darüber hinaus auch für die eigene Konkurrenzfähigkeit zusehends notwendig. Dieser Internalisierung äußerer normativer Vorstellungen sind sich die Selbstoptimierenden in der Regel nicht bewusst – im Gegenteil. Denn wahrgenommen wird praktizierte Selbstoptimierung als Ausdruck von Selbstverwirklichung, Selbstkontrolle und persönlichem Wachstum. Aus machtanalytischer Perspektive lässt sich dieser Widerspruch mit dem Konzept der Gouvernamentalität erklären. Mit Hilfe der gewonnen Erkenntnisse sollen die zu Beginn aufgestellten Forschungsfragen nun zusammenfassend beantwortet werden.

#### *Wie gestaltet sich Selbstoptimierung gegenwärtig?*

Die aktuelle Praxis der Selbstoptimierung orientiert sich insbesondere stark an den gesellschaftlichen Leitbildern Schlankeheit, Fitness, physische und psychische Gesundheit, Persönlichkeitsbildung sowie kognitive Bildung. Vor allem dem *äußeren Erscheinungsbild* wird gesellschaftlich eine zentrale Rolle beigemessen, da aufgrund sozialer Zuschreibungen von der Körperform auch auf Charaktereigenschaften geschlossen wird. In der Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft wird der schlanke beziehungsweise fitte Körper als Ausdruck von Disziplin und Ehrgeiz zum Leistungsträger und zur Quelle sozialer Anerkennung. Als ultimative Zielvorstellung repräsentiert *Gesundheit* den Inbegriff moderner Selbstoptimierungsbestrebungen. Denn der „optimierte“ Mensch ist allen voran ein gesunder Mensch. Längst geht Gesundheit dabei über ihren Selbstzweck hin-

aus. Als Ausdruck von Leistungs- und Funktionsfähigkeit wird (demonstratives) Gesundheitshandeln zum symbolischen Kapital, das sowohl Wettbewerbsvorteile sichert als auch der sozialen Stellung dienlich ist. Ähnlich der Entwicklungen im Bereich der Gesundheit etablierte sich auch rund um die *Persönlichkeitsbildung* ein eigenständiger, rasch wachsender Markt. Zum Optimierungsgegenstand wird hierbei die emotionale und psychische Verfassung der Einzelnen. Allen Angeboten rund um die Persönlichkeitsentwicklung gemein ist das Versprechen, dass sowohl beruflicher Erfolg und soziale Anerkennung als auch innere Zufriedenheit und Glück durch Selbstreflexion erlernbar sind. Daneben zielt Selbstoptimierung auf die Verbesserung der *kognitiven Leistungsfähigkeit* ab. Höhere berufliche Qualifikationen sowie die Bereitschaft fortwährender Inanspruchnahme beruflicher Weiterbildungsmaßnahmen sollen die beruflichen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern und folglich die eigene Arbeitskraft optimieren.

Mit den neuen wissenschaftlichen wie technischen Möglichkeiten und der stark individualisierten Lebensführung erreicht Selbstoptimierung ein bislang noch nicht dagewesenes Ausmaß. Während historische Bestrebungen körperlicher Selbstformung auf einen relativ statischen Zustand des Seins ausgerichtet waren, ist der moderne Prozess körperlicher Selbstbearbeitung im Sinne von Optimierung ungleich dynamischer. Sein Ziel kann nicht erreicht werden, denn Optimierung ist endlos. Das verfolgte Ziel ist nicht mehr ein „Sein“, sondern ein „Werden“. Besonders offensichtlich wird der Trend zur Selbstoptimierung am Trend zur *Selbstvermessung*. Die Möglichkeiten das Verhalten, die Leistung oder die Vitalwerten zu messen und darzustellen sind mittlerweile vielfältig. Selbstvermessungstechnologien ermöglichen ein unmittelbares Feedback, auf Basis dessen auch individuelle Optimierungsvorschläge angeboten werden. Zusätzlich werden die Selbstvermessenden durch spielerische Anreize zur Leistungssteigerung und Selbstverbesserung motiviert.

*Auf welche Ursachen lässt sich die gegenwärtige Selbstoptimierungskultur zurückführen? Welche Rolle spielt dabei die Ideologie des Neoliberalismus?*

Die gegenwärtige Praxis zur Selbstoptimierung erklärt sich aus einem Zusammenspiel unterschiedlicher Entwicklungen und Einflüsse. Während die gängige Erklärungspraxis die Gründe insbesondere in der zunehmenden Dominanz neoliberaler Ideologien zu erkennen versucht, lässt sich Selbstoptimierung auch als individueller Lebensstil plausibel erklären. Dabei schließen die beiden Erklärungsansätze einander nicht aus, vielmehr ergänzen sie sich. Auch die politische Neuausrichtung des Wohlfahrtsstaates trägt ihres



dazu bei, dass sich Selbstoptimierung zusehends zum gesellschaftlichen Prinzip entwickelt. Zusammenfassend veranschaulicht Abbildung 1 die Einflussfelder der Selbstoptimierung grafisch.



**Abbildung 1: Einflussfelder der Selbstoptimierung**

Quelle: Eigene Darstellung

Einerseits werden die Ursachen für die zunehmende Popularisierung von Selbstoptimierung im Individuum selbst beziehungsweise in seiner Sozialstruktur verortet, weshalb es die Gesellschaft als erste treibende Kraft zu nennen gilt. Hier von besonderer Relevanz ist die Individualisierungsthese (nach Beck), der zufolge Selbstoptimierung als orientierungstiftendes und handlungsanleitendes Verhalten in der Multioptionsgesellschaft zum Lebensstil wird. Durch die Fokussierung auf den eigenen Körper kann dem erlebten Kontrollverlust entgegengewirkt und gleichzeitig auch der gesellschaftlich eingeforderten Selbstverantwortung nachgekommen werden. Zudem speist sich aus der Erfüllung gesellschaftlicher Idealbilder soziale Anerkennung, um die sich die/der Einzelne in einer zunehmend individualisierten Gesellschaft selbst sorgen muss. Als Quelle sozialer Anerkennung wird der Körper zum Selbstinszenierungsprojekt, Selbstoptimierung dient hierbei dem sozialen Erfolg. Auch mit Hilfe der Sozialstrukturanalyse (Habitus Theorie nach Bourdieu) lässt sich Selbstoptimierung erklären. Ihr zufolge ist Selbstoptimierung ein „Phänomen“ der sozialen Mittelschicht, das sich auf dem speziellen Handlungs- und Wahrnehmungsmuster dieses Milieus begründet. Das fortwährende Verbesserungsstreben im Hinblick auf den eigenen Körper dient dabei sowohl der symbolischen Abgrenzung (von sozialen Klassen mit niedrigem sozio-ökonomischen Status) als auch der Angleichung (an jene Klassen mit hohem sozio-ökonomischen Status). Anhand beider Theorien – sowohl der Individualisierungs- als auch der Habitus Theorie – lässt sich der Trend zur Selbstoptimierung erklären. Entscheidend sind hierbei die gesellschaftlichen Strukturen aber auch die soziale Symbolkraft dominierender Körperbilder, um Selbstoptimierung als Lebensstil zu deuten. Maßgeblichen Einfluss auf die steigende Bedeutung von

Selbstoptimierung üben andererseits auch veränderte Wirtschaftsstrukturen aus. Mit dem Einzug einer flexibilisierten Wirtschafts- und Produktionsweise änderten sich auch die Anforderungen, die an die Arbeitskraft – insbesondere hinsichtlich ihrer Arbeitsmoral – gestellt werden. Die Persönlichkeit wurde im Rahmen von Flexibilisierungs- und Subjektivierungsprozessen als Produktivitätsfaktor erkannt, und als solche zur ganzheitlich verwertbaren Ressource. Aufgrund neuer Kompetenz- und Verantwortungszuteilungen steigt auch die Notwendigkeit zur Selbstoptimierung. Die Bereitschaft zur laufenden Verbesserung des Selbst entwickelt sich immer mehr zur Voraussetzung für die Teilhabe am Arbeitsmarkt. Dabei verstärken zunehmender Wettbewerb und Konkurrenz um Arbeitsplätze sowie die Zunahme prekärer Arbeitsverhältnisse den Druck der Beschäftigten, der unternehmerischen Aufforderung zur Selbstoptimierung auch nachzukommen. Als dritte treibende Kraft im aktuellen Selbstoptimierungsdiskurs gilt es die Politik zu nennen. Denn mit der sozialpolitischen Neuausrichtung wird auch politisch die Arbeit am Selbst zusehends eingefordert – im Speziellen in Hinblick auf die Arbeitsmarkt- und Gesundheitspolitik. Mit dem Konzept der Aktivierung und der Fördern-und-Fordern-Politik wird der/dem LeistungsbezieherIn mittels Anreizen und Sanktionen Selbstverantwortung, Eigeninitiative und Leistungsbereitschaft abverlangt, was die Arbeit am Selbst notwendig erscheinen lässt. All diese Entwicklungen trugen ihres dazu bei, dass sich Selbstoptimierung zu einem nahezu selbstredenden gesellschaftlichen Prinzip entwickeln konnte.

Die Ideologie des Neoliberalismus spielt für die Erörterung der Selbstoptimierung eine zentrale Rolle, denn mit zunehmender gesellschaftlicher Durchdringung neoliberaler Werte änderten sich nicht nur die Wirtschaft und die Politik grundlegend, sondern auch gesellschaftliche Selbstverständnisse und Ideale. So ist beispielsweise auch das aktuell vorherrschende schlanke, fitte Körperideal auf neoliberale (Leistungs-)Vorstellungen zurückzuführen. Mit zunehmender neoliberalen Dominanz beschränkt sich das kontinuierliche Verbesserungs- und Effizienzstreben nicht länger auf den Bereich des Wirtschaftlichen, vielmehr durchdringt das Optimierungsdenken die gesamte Lebensführung. Auch der Körper wird nun vom Verbesserungs- und Rationalisierungsstreben erfasst. Selbstoptimierung dient aus neoliberaler Sicht vor allem der Investition in das eigene Humankapital. Der Mensch wird in neoliberal geprägten Gesellschaften zum nutzenmaximierenden Marktsubjekt, welches sich – als „Unternehmerisches Selbst“ (Bröckling) – fortlaufend optimiert, um gegenüber der Konkurrenz auf den Arbeits-, Beziehungs- und Aufmerksamkeitsmärkten bestehen zu können. Der gesellschaftliche Druck, stets das Beste aus sich selbst zu machen, hat sich mit dem Einzug des Neoliberalismus aufgrund neuer Denkmuster und leistungsorientierter Gerechtigkeitsvorstellungen spürbar verstärkt. Neben der Konkurrenz kommt in neoliberal geprägten Gesellschaften der Eigenverantwortung eine zentrale Rolle zu. Mit dem Konzept der Gouvernamentalität lässt

sich Selbstoptimierung als das Ergebnis neoliberaler Verhaltenssteuerung (im Sinne einer „Führung der Selbstführung“) begreifen. Dem neoliberalen Machtinteresse entsprechend wird der Mensch zur eigenverantwortlichen Lebensführung bewegt, indem er als „Unternehmerisches Selbst“ angesprochen wird und sich in weiterer Folge (in eigenem Interesse) selbst diszipliniert. Dabei berücksichtigt die moderne Menschenführung die innersten, psychologischen Bedürfnisse wie Autonomie, Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum. Um der gesellschaftlichen Forderung nach Eigenverantwortung und Leistungsbereitschaft gerecht werden zu können, ist die Arbeit am Selbst die logische Konsequenz. Wenngleich erfolgreiche Körperarbeit selbstermächtigend wirken kann, ist die Entscheidung zur Selbstoptimierung nicht wirklich autonom. Dass Eigenverantwortung zur zentralen gesellschaftlichen Kategorie wurde, spiegelt sich auch in der aufkeimenden Selbst-Schuld-Mentalität deutlich wider. Ebenso üben die niederschweligen und vielzähligen Möglichkeiten zur Selbstoptimierung Druck auf die Einzelnen aus, die möglichen Verbesserungen auch herbeizuführen. Körperliche „Mängel“ werden nicht länger als hinzunehmendes Schicksal gesehen, sondern als Frage der „richtigen“ Einstellung – wie auch die Moralisierung von Gesundheit und Krankheit zeigt. Die durchgeführte Analyse der Optimierungsgründe zeigt im Allgemeinen sehr deutlich auf, dass das moderne Streben nach körperlicher Verbesserung weniger in der Natur des Menschen liegt, sondern vielmehr das Ergebnis gesellschaftlicher Machtstrukturen und sozialer Anpassung ist.

*Welche sozialen Risiken können mit dem gesellschaftlichen Prinzip der Selbstoptimierung verbunden sein?*

Wenngleich Selbstoptimierung durchaus auch positive Effekte für die eigene Gesundheit und die subjektive Lebensqualität mit sich bringen kann, ist die sich abzeichnende moralische Pflicht zur Selbstoptimierung aus mehreren Perspektiven kritisch zu betrachten. Zum einen verfehlt Selbstoptimierung als gesellschaftliches Prinzip – zumindest teilweise – ihren Anspruch auf Optimierung, indem sie krank macht. Immer mehr Menschen fühlen sich bei ihrem Streben nach einem besseren Selbst überfordert, womit gleichzeitig auch das Risiko psychischer Krankheiten beträchtlich steigt. Das Credo zur Selbstoptimierung fördert jedoch nicht nur das Entstehen psychischer Erschöpfungszustände maßgeblich, auch neue Krankheitsbilder, wie jenes der Orthorexie, gehen aus dem permanenten Verbesserungsstreben hervor. Zurückzuführen ist das kollektive Gefühl der Überforderung nicht zuletzt auf die nahezu unüberschaubare Vielzahl an Optimierungsempfehlungen, welche sich mitunter auch grundlegend widersprechen. Ebenso werden

die entgrenzten Selbststeuerungsanforderungen im beruflichen Alltag zusehends als belastend erlebt. Dass Selbstoptimierung zur Lebensaufgabe wird, beweist auch die gängige psychotherapeutische Behandlungspraxis, die zur (Wieder-)Herstellung der psychischen Gesundheit selbst zur Selbstoptimierung anleitet. Selbstoptimierung erweist sich hier als Problem und Lösung zugleich.

Zum anderen kann die moralische Pflicht zur Selbstoptimierung längerfristig zur solidarischen Bewährungsprobe werden. Insbesondere gegenüber (vermeintlich) unproduktiven Gesellschaftsgruppen mit (vermeintlich) ungesunden Lebensstilen zeichnet sich zunehmend sinkende Toleranz und ein kollektives Entrüstungsbedürfnis ab, wie auch am Beispiel der gesellschaftlichen Problematisierung von Übergewicht nachgezeichnet wurde. Das Selbstverständnis zur Selbstoptimierung fördert nicht nur ein stark leistungsorientiertes Gerechtigkeitsverständnis, auch die gesellschaftlichen Konkurrenzverhältnisse werden in selbstoptimierenden Gesellschaften deutlich verschärft. Speziell sozial schwache Bevölkerungsgruppen werden durch diese Wirkungsweise der Selbstoptimierungskultur noch weiter an den Rand gedrängt. Da gesundheitsriskante Verhaltensweisen besonders häufig in Sozialschichten mit geringer sozio-ökonomischer Ressourcenausstattung auftreten, sind Angehörige dieses Sozialmilieus besonders stark von der moralischen Entrüstung betroffen. Indem Übergewicht als Fehlverhalten interpretiert wird, wird zudem auch die allgegenwärtige Gewichtsdiskriminierung zusehends legitimiert. Auf lange Sicht ist darüber hinaus eine Entsolidarisierung im gesetzlichen Versicherungswesen denkbar, etwa in Form individualisierter, nach Eigenverantwortungsgrad gestaffelter Kostenbeteiligungen. Mit dem Trend zur Selbstvermessung werden auch neue Formen sozialer Abwertung und Kontrolle wahrscheinlich.

*Wie lässt es sich erklären, dass einerseits Selbstoptimierung als Pflicht beschrieben wird, andererseits aber die Zahl übergewichtiger Personen stetig steigt?*

Die moralische Aufforderung zur Selbstoptimierung adressiert zwar jede/n BürgerIn, doch speziell die soziale Mittelschicht ist es, die dieser auch tatsächlich nachkommt beziehungsweise nachkommen kann und muss. Vor dem Hintergrund verschärfter Konkurrenzverhältnisse und des permanent drohenden sozialen Abstiegs wird Selbstoptimierung zur notwendigen Investition in das eigene Humankapital, um sich selbst konkurrenzfähig zu halten und so die eigene soziale Stellung absichern zu können. Selbstoptimierung dient hierbei auch der Abgrenzung zu Bevölkerungsgruppen niedriger sozialer Schichten. In der sozialen Mittelschicht hat sich das permanente Optimierungsstreben bereits in das Denk- und Handlungsmuster eingeschrieben, wodurch es selbst auch als „Pflicht“ erlebt wird.

Übergewicht ist hingegen ein Problem sozio-ökonomisch schwacher Milieus. Wie auch der aktuelle Länderbericht der Europäischen Union für Österreich feststellt, sind Personen aus sozio-ökonomisch schwachen Schichten um ein vielfaches häufiger von Übergewicht betroffen, als jene aus höheren sozialen Schichten. Aus sozialwissenschaftlicher Perspektive kann dies mit den prekären Lebensverhältnissen und der begrenzten Ressourcenausstattung erklärt werden, wodurch auch die individuellen Optimierungsmöglichkeiten stark eingeschränkt sind. Indem der dicke Körper in der gesellschaftlichen Wahrnehmung als Normabweichung interpretiert wird, wird er gleichzeitig auch besonders sichtbar. In selbstoptimierenden Gesellschaften wird Übergewicht (und speziell Fettleibigkeit) mit moralischer Entrüstung begegnet, da dieses – aufgrund der individualzentrierten Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit – als moralisches Fehlverhalten und offensichtliche „Pflichtverletzung“ interpretiert wird. Als Antwort auf diese entgegengebrachte Entrüstung kann Übergewicht auch als bewusste – wenn auch nicht unbedingt freiwillige – Nicht-Anpassung an den modernen Selbstoptimierungsimperativ gesehen werden, folglich als Statement einer ausgeschlossenen Bevölkerungsgruppe. Auch als Ausdruck sozialer Resignation könnte die steigende Zahl übergewichtiger Personen interpretiert werden. Wie im Rahmen der Arbeit deutlich aufgezeigt werden konnte, wird Selbstoptimierung allen voran um der sozialen Anerkennung willen praktiziert. Indem die/der Einzelne ihre/seine Leistungsbereitschaft am eigenen Körper demonstriert, verspricht sie/er sich gleichzeitig einen sozialen Aufstieg beziehungsweise zumindest den Stuserhalt. Für sozio-ökonomisch schwache Personengruppen ist dieser Aufstieg unter den gegebenen Verhältnissen und den damit einhergehenden stark begrenzten Optimierungsmöglichkeiten nur äußerst schwer realisierbar. Da hier der soziale Aufstieg von vornherein aussichtslos erscheint, gibt es keinen Grund zur Selbstdisziplinierung in Form von Selbstoptimierung.

Aus Sicht der Sozialstruktur sind die beiden gegensätzlichen Trends demnach durchaus miteinander in Einklang zu bringen. Wenngleich diese sozialwissenschaftliche Perspektive plausibel erscheint, sind die Ursachen für Übergewicht und Fettleibigkeit jedoch komplex und bedingen ein Zusammenspiel mehrerer (etwa auch genetischer) Faktoren. Übergewicht ausschließlich als sozialstrukturelles Problem zu betrachten, wäre demnach verkürzt. Darüber hinaus warnt Schorb (2008a; 2016) von einer sozial konstruierten Problematisierung von Übergewicht. Die Zunahme übergewichtiger Personen sei dem Soziologen zufolge auch auf herabgesetzte Obergrenzen und veränderte Normvorgaben im Hinblick auf das Körpergewicht zu erklären.

## 5.2 Fazit

Das unbearbeitete Selbst scheint ausgedient zu haben. In ihrer Natürlichkeit fühlen sich die Menschen nicht mehr gut genug. Stattdessen streben sie nach einer besseren Version ihres Selbst. Individualisierungsprozesse eröffnen dem Menschen neue Möglichkeiten der Selbstbearbeitung. Zweifelsohne kann die gestiegene Orientierung an Gesundheit und eine subjektiv verbesserte Lebensqualität positiv betrachtet werden, und auch die veränderten flexiblen Arbeitsstrukturen mit den erhöhten Selbststeuerungsanforderungen können der/den Einzelnen eine neue Art von Freiheit eröffnen und als Möglichkeit zur Selbstentfaltung erlebt werden. Durchaus kann Selbstoptimierung mit Spaß und Freude praktiziert werden. Und auch die politische Förderung und die innerbetrieblichen Anreize zu körperlicher Bewegung und Gesundheit können unbestreitbar sinnvoll sein. Als problematisch erweist sich jedoch die sich abzeichnende Forderung nach Gesundheit, Fitness und Co. Denn mit zunehmendem Selbstverständnis zur Arbeit am Selbst kann sich nicht nur das gesellschaftliche Zusammenleben grundlegend ändern, auch in die Freiheit der/des Einzelnen wird eingegriffen. So ist es nicht unwahrscheinlich, dass sich in der leistungsorientierten Konkurrenzgesellschaft Selbstoptimierung als neuer Bewertungsmaßstab des Menschen etabliert. Die Praxis zur Selbstoptimierung eröffnet ein modernes Spannungsfeld zwischen gemeinschaftsentlastender Selbstsorge und solidarischer Bewährungsprobe.

Optimierung meint den Versuch, stets das Beste unter den gegebenen Voraussetzungen hervorzubringen. Doch was auf den ersten Blick lediglich dem modernen Zeitgeist entsprechen mag, offenbart sich bei genauerem Hinsehen doch als Risiko für die solidarische Gemeinschaft. Bei der politischen, ökonomischen und medialen Aufforderung zur Selbstoptimierung wird in der Regel übersehen, dass dieser nicht alle Menschen in gleicher Weise nachkommen können. Die gegenwärtig stark individuenzentrierte und leistungsorientierte Sichtweise auf Gesundheit, Erfolg und Armut ist zwar Voraussetzung dafür, dass Selbstoptimierung überhaupt betrieben wird, jedoch sind die Folgen eines solchen Denk- und Wahrnehmungsmusters gesamtgesellschaftlich weitreichend. Das ehemals unverschuldet widerfahrende Schicksal hat als Erklärung für Ungleichheit, Armut und Ausgrenzung ausgedient, vielmehr werden Lebenslagen und Körper auf die Frage der „richtigen“ Einstellung und Willenskraft, die ähnlich einem Muskel trainiert werden könne (vgl. Hagspiel 2016:7), reduziert. Damit werden die sozial Schwächsten für die ihnen zuteilwerdende soziale Marginalisierung und (gewichtbezogene) Diskriminierung selbst verantwortlich gemacht, wodurch sich ihre Lage zusätzlich verschärft. Indem Selbstoptimierung gleichzeitig auch der Selbstinszenierung dient und Normabweichungen in selbstoptimierenden Gesellschaften besonders sichtbar werden, werden nicht nur gesellschaftliche Unterschiede stärker betont, sondern auch soziale

Spreizungen potenziell weiter vertieft. Darüber hinaus könnte sich durch die Praxis der Selbstoptimierung langfristig auch das Verständnis von sozialer Gerechtigkeit grundlegend ändern, indem die Leistungsgerechtigkeit zum entscheidenden Verteilungskriterium wird und weniger die Bedarfsgerechtigkeit. Am Beispiel der gegenwärtigen Diskussion rund um die bedarfsorientierte Mindestsicherung zeigt sich der verstärkte Zuspruch zur Leistungsgerechtigkeit deutlich. So wird der Bezug dieser Sozialleistung durch „leistungslose“ Personengruppen (wie beispielsweise Asylberechtigten) zunehmend als ungerecht angesehen. Der Leistungsbereitschaft kommt demnach eine zentrale Rolle zu und entwickelt sich immer mehr zur Grundlage für soziale Teilhabe. Selbstoptimierung wird zusehends Teil eines moralischen Pflichtbewusstseins und zum Ausdruck eines verantwortungsvollen Umgangs mit gesellschaftlichen Ressourcen. Krankheit wird hingegen vermehrt zum sozialen Risiko. Mehr denn je ist die/der Einzelne mit ihrem/seinem Verhalten dazu aufgefordert, für das Wohl der Gemeinschaft Sorge zu tragen.

Vor dem Hintergrund der gewonnenen Erkenntnisse sollte die Frage gestellt werden, wie sinnvoll die politische Forderung nach Selbstoptimierung beziehungsweise Eigenverantwortung ist. Denn auch die politische Forderung nach (körperlicher) Eigenverantwortung treibt die soziale Spreizung weiter voran. Darüber hinaus scheint die versprochene Kostenreduktion keineswegs gewiss (vgl. Schmidt 2010:28). Nullmeier (2006) kritisiert in diesem Zusammenhang, dass sich „[d]ie Erziehung zur Eigenverantwortlichkeit die Politik mit Aufgaben der Verhaltenssteuerung [belastet], die komplexer, problematischer, kostspieliger und unberechenbarer sind als jene Aufgaben, von denen sich die Politik entlasten will.“ (Nullmeier 2006:177) Verglichen mit anderen Ländern (wie etwa Großbritannien, Japan oder Neuseeland) ist die politische Aufforderung zur Selbstoptimierung in Österreich relativ schwach ausgeprägt. Im Hinblick auf die Wirkungsweise des politischen Aktivierungsprinzips eröffnet sich für Österreich ein Forschungsbedarf – konkret etwa bezüglich der Frage, wie sozial Schwache mit der politischen Aufforderung zur Eigenverantwortung und Selbstoptimierung tatsächlich umgehen. Offen bleibt darüber hinaus die Frage, ob auch in Österreich derart punitive Maßnahmen im politischen Umgang mit Übergewichtigen denkbar sind, wie sie in anderen Ländern vorherrschen. Im aktuellen Regierungsprogramm gelten die Stärkung der Eigenverantwortung sowie die Forderung zur Leistungsbereitschaft jedenfalls als zentrale Regierungsziele (vgl. Regierungsprogramm 2017 - 2020).

Im Allgemeinen ist das Thema der Selbstoptimierung für Österreich empirisch sehr wenig erforscht. Von besonderem Interesse wäre hierbei speziell auch die Frage, inwieweit die skizzierten möglichen Folgen der Selbstoptimierungskultur (wie etwa eine geringere Toleranz gegenüber ungesunden Lebensstilen) tatsächlich bereits spürbar sind. Auch

hinsichtlich des Einsatzes von Neuroenhancement zur Leistungssteigerung am Arbeitsplatz besteht für Österreich großer empirischer Forschungsbedarf. Auch die Gründe für die rasant anwachsende Zahl übergewichtiger Personen sollten weiter erforscht werden. Indem die Ursachen von Übergewicht auch abseits von „Selbstverschulden“ untersucht und diskutiert werden, könnte die ohnehin bereits an den sozialen Rand gestellte Bevölkerungsgruppe vom moralischen Vorwurf, sich falsch zu verhalten, zumindest etwas entlastet werden.

Die Herausbildung einer selbstoptimierenden (und damit auch selbstvermessenden) Gesellschaft steht erst am Beginn ihrer Entwicklung. Bereits 1932 beschrieb Aldous Huxley in seinem dystopischen Roman „Schöne neue Welt“ die Folgen einer leistungssteigernden, effizienzsuchenden und gesunden Gesellschaft. Wenngleich Huxley mit seinem Werk eine totalitäre Gesundheitsgesellschaft skizziert, sind zumindest ansatzweise Parallelen zur modernen neoliberalen Leistungsgesellschaft zu erkennen. Die daraus resultierenden Folgen lassen sich gegenwärtig nur abschätzen beziehungsweise hinsichtlich ihres Risikopotenzials bewerten. Fest steht allerdings, dass die Praktiken der Selbstoptimierung längst mehr als bloß ein kurzlebiger Fitnesshype ist. Die gesellschaftliche Verbesserungssehnsucht schleicht sich in die individuelle Denkweise ein und umfasst so gut wie alle Lebensbereiche. Durch die individuelle Bearbeitung und Disziplinierung der Psyche werden nicht zuletzt auch emanzipative Veränderungsprozesse erschwert. Das Streben nach Selbstoptimierung kann der Schlüssel zu einem erfüllten Leben sein, es kann aber auch in Zwang enden, normative Vorgaben zu erfüllen. Allen Verbesserungspotenzialen und Optimierungsaufforderungen zum Trotz sollte in einer freien, demokratischen Gesellschaft das Recht auf einen ungesunden Lebensstil erhalten bleiben. Darüber hinaus bleibt offen, ob mit der Praxis zur Selbstoptimierung tatsächlich ein „besseres“ Selbst hervorgeht – oder eher ein erschöpftes, intolerantes und unfreies.



## Literatur

- Aichinger, Philipp (2015):** Lopatka: Wer ungesund lebt, soll mehr zahlen. In: Die Presse vom 02.04.2015. Artikel online abrufbar unter URL: [https://diepresse.com/home/innenpolitik/4699433/Lopatka\\_Wer-ungesund-lebt-soll-mehr-zahlen](https://diepresse.com/home/innenpolitik/4699433/Lopatka_Wer-ungesund-lebt-soll-mehr-zahlen), Abruf am 18.03.2017.
- Amt der Oberösterreichischen Landesregierung (Hrsg.) (2016):** Information zur Pressekonferenz am 10. November 2016 zum Thema „5. Internationale Konferenz ‚Die Optimierung des Menschen‘ Schloss Hartheim von 18. bis 19. November 2016“. Online abrufbar unter URL: <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/Mediendateien/LK/PKPuehringer10112016Internet.pdf>, Abruf am 26.02.2017.
- Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (2016):** Die "Arbeit am Sozialen" als "Arbeit am Selbst". Herrschaft, Soziale Arbeit und die therapeutische Regierungsweise im Neo-Liberalismus. Einführende Skizzierung eines Theorie- und Forschungsprogramms, in: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden, S. 3-203.
- Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.) (2016):** Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden.
- Barlösius, Eva / Philipps, Axel (2011):** Die Gesellschaft und das Selbst der "Dicken". Wie Kinder und Jugendliche gesellschaftliche Haltungen und Erwartungen in ihre Selbstkonstitution hineinnehmen, in: Zwick, Michael / Deuschle, Jürgen / Renn, Ortwin (Hrsg.): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, Wiesbaden, S. 181-201.
- Bartens, Werner (2008):** Vorsicht Vorsorge! Wenn Prävention nutzlos oder gefährlich wird, Frankfurt am Main.
- Bauer, Anna-Maria (2018):** Fitness-Boom. Österreicher schwitzen sich in Höchstform, in: Kurier vom 31.03.2018, Artikel online abrufbar unter URL: <https://kurier.at/chronik/oesterreich/oesterreicher-schwitzen-sich-gemeinsam-in-hoehchstform/400014283>, Abruf am 28.08.2018.
- Beaton, Caroline (2016):** Never Good Enough. Why Millennials Are Obsessed With Self-Improvement, in: Forbes vom 25.02.2016, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.forbes.com/sites/carolinebeaton/2016/02/25/never-good-enough-why-millennials-are-obsessed-with-self-improvement/#3df6a1027efa>, Abruf am 29.08.2018.
- Beck (2015 [1986]):** Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne, 22. Auflage, Frankfurt / Main.
- Becker, Gary (1993):** Der ökonomische Ansatz zur Erklärung menschlichen Verhaltens. 2. Auflage, Tübingen.
- Beinsteiner, Andreas / Kohn Tanja (Hrsg.) (2016):** Körperphantasien. Technisierung, Optimierung, Transhumanismus, Innsbruck.
- Bock-Schappelwein, Julia / Janger, Jürgen / Reinstaller, Andreas (2012):** Bildung 2025. Die Rolle von Bildung in der österreichischen Wirtschaft, Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung (WIFO) (Hrsg.), Wien.
- Böhmer, Christian (2018):** Zu dick und nicht belastbar. Immer weniger junge Österreicher tauglich, in: Kurier vom 03.08.2018, Artikel online abrufbar unter URL: <https://kurier.at/politik/inland/die-zahl-der-anpassungs-und-belastungsstoerungen-steigt/400080389>, Abruf am 30.08.2018.
- Bongaerts, Gregor (2017):** Wahrnehmung. In: Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.): Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven, Wiesbaden, S. 137-141.
- Bourdieu, Pierre (1996 [1982]):** Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft, 8. Auflage, Frankfurt am Main.

- Bröckling, Ulrich (2003):** Menschenökonomie, Humankapital. Eine Kritik der biopolitischen Ökonomie. In: Mittelweg, 36 1/2003, S. 3-22.
- Bröckling, Ulrich (2008):** Der moralische Zwang zur Vorsorge. In: Bartens, Werner: Vorsicht Vorsorge!: Wenn Prävention nutzlos oder gefährlich wird. Frankfurt am Main, S. 23-30.
- Bröckling, Ulrich (2016):** Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, 6. Auflage, Frankfurt am Main.
- Bröckling, Ulrich / Krasmann, Susanne / Lemke, Thomas (Hrsg.) (2000):** Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen, Frankfurt am Main.
- Bröckling, Ulrich (2000):** Totale Mobilmachung. Menschenführung im Qualitäts- und Selbstmanagement, in: Bröckling, Ulrich / Krasmann, Susanne / Lemke, Thomas (Hrsg.): Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen, Frankfurt am Main, S. 131-167.
- Brunnett, Regina (2013):** Burnout und soziale Anpassung. Stress, Arbeit und Selbst im flexiblen Kapitalismus, in: Dellwing, Michael / Harbusch, Martin (Hrsg.): Krankheitskonstruktionen und Krankheitstreiberei. Die Renaissance der soziologischen Psychiatriekritik, Wiesbaden, S. 161-175.
- Brunnett, Regina (2016):** Gesundheit als Kapital. Zur Produktivität symbolischer Gesundheit im flexiblen Kapitalismus, in: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden, S. 207-223.
- Bust-Bartels, Nina (2013):** Ritalin. Auf den Lernrausch folgt die Einsamkeit, in: Zeit Online vom 06.03.2013, Artikel online abrufbar unter URL: <http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2013-03/ritalin-medikament-studenten>, Abruf am 10.03.2018.
- Butterwegge, Christoph (2007):** Rechtfertigung, Maßnahmen und Folgen einer neoliberalen (Sozial-) Politik. In: Butterwegge, Christoph / Lösch, Bettina / Ptak, Ralf (Hrsg.): Kritik des Neoliberalismus. Wiesbaden, S. 135-220.
- Cechura, Suitbert / Wohlfahrt, Norbert (2016):** Konkurrenz - Sozialstaat - Therapiebedarf. Einige grundsätzliche Anmerkungen zu den Nebenwirkungen freiheitlicher Selbstverantwortung, in: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden, S. 667-685.
- Cvitkovich-Steiner, Helga (2005):** Orthorexie. Essender Extremismus. In: ernährung heute, 5 / 2005, S. 7-8.
- DAK (2016):** DAK-Studie. Doping im Job nimmt deutlich zu, online abrufbar unter URL: <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/gesundheitsreport-2015-1585966.html>, Abruf am 10.03.2018.
- Dax, Patrick (2014):** Lifelogging. Wer nicht mit macht, wird bestraft, in: Futurezone vom 10.07.2014, Artikel online abrufbar unter URL: <https://futurezone.at/digital-life/lifelogging-wer-nicht-mitmacht-wird-bestraft/74.083.145>, Abruf am 17.08.2018.
- Degele, Nina (2017):** Schönheit und Attraktivität. In: Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Wittdorf, Michael (Hrsg.): Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven, Wiesbaden, S. 115-119.
- Depa, Julia (2015):** Ursachen der Orthorexia nervosa. In: Klotter, Christoph / Depa, Julia / Humme, Svenja (Hrsg.): Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa. Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche Diskussion. Wiesbaden, S. 17-27.
- Der Standard (2018a):** Drei von zehn Österreichern halten sich für Burnout-gefährdet. Online-Ausgabe vom 18.04.2018, Artikel online abrufbar unter URL: <https://derstandard.at/2000078170681/Drei-von-zehn-Oesterreichern-halten-sich-fuer-Burnout-gefaehrdet>, Abruf am 19.06.2018.

- Der Standard (2018b):** Falsche Annahme: Fettleibige sind selbst schuld. Online-Ausgabe vom 06.02.2018, Artikel online abrufbar unter URL: <https://derstandard.at/2000073662614/Falsche-Annahme-Fettleibige-sind-selbst-schuld>, Abruf am 25.07.2017.
- Deuschle, Jürgen / Sonnberger, Marco (2011):** Zum Stereotypus des übergewichtigen Kindes. In: Zwick, Michael / Deuschle, Jürgen / Renn, Ortwin (Hrsg.): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, Wiesbaden, S. 161-180.
- Duden (2018):** Stichwort: Optimum. Online abrufbar unter URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Optimum>, Abruf am 20.08.2018.
- Dunst, Ulrich (2016):** Diskriminierung wegen Gewicht. Mit Dicksein wird häufig Faulheit verbunden, in: Kleine Zeitung vom 09.08.2016, Artikel online abrufbar unter URL: [https://www.kleinezeitung.at/steiermark/5065423/Diskriminierung-wegen-Gewicht\\_Mit-Dicksein-wird-haeufig-Faulheit](https://www.kleinezeitung.at/steiermark/5065423/Diskriminierung-wegen-Gewicht_Mit-Dicksein-wird-haeufig-Faulheit), Abruf am 25.07.2018.
- Duttweiler, Stefanie (2016):** Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. Nicht neu, aber bestmöglich. In: Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ), 66. Jg., 37-38 / 16, S. 27-32.
- Duttweiler, Stefanie / Passoth, Jan-Hendrik (2016):** Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hrsg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?, Bielefeld, S. 9-42.
- Duttweiler, Stefanie et al. (Hrsg.) (2016):** Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?, Bielefeld.
- Eichinger, Tobias (2016):** Medikalisierte Phantasien. Ethische Aspekte ärztlicher Hilfe zur Selbstoptimierung, in: Beinsteiner, Andreas / Kohn Tanja (Hrsg.): Körperphantasien. Technisierung, Optimierung, Transhumanismus, Innsbruck, S. 153-174.
- Elias, Norbert (2005):** Mozart. Zur Soziologie eines Genies. Frankfurt.
- Ewert, Benjamin (2013):** Vom Patienten zum Konsumenten? Nutzerbeteiligung und Nutzeridentitäten im Gesundheitsweisen, Wiesbaden.
- Falb, Roland et al. (2011):** Zukunftsmarkt Gesundheit. Trends und Handlungsempfehlungen für Ihr Unternehmen, in: Wirtschaftskammer Österreich (Hrsg.): Schriftenreihe des Wirtschaftsförderungsinstituts Nr. 338, online abrufbar unter URL: [https://www.wko.at/service/unternehmensfuehrung-finanzierung-foerderungen/Zukunftsmarkt\\_Gesundheit.pdf](https://www.wko.at/service/unternehmensfuehrung-finanzierung-foerderungen/Zukunftsmarkt_Gesundheit.pdf), Abruf am 04.04.2018.
- Feuchtner, Monika (2015):** Gesundheitsdaten. Von der Selbstvermessung zum Versicherungsmarkt, in: Imago Hominis (Quartalschrift für Medizinische Anthropologie und Bioethik), Band 22, Heft 4, S. 242-247.
- Foucault, Michel (1983):** Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit, Band 1 (1976), Frankfurt am Main.
- Foucault, Michel (1987):** Das Subjekt und die Macht. In: Dreyfus, Hubert / Rabinow, Paul (Hrsg.): Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik, Frankfurt am Main, S. 243-261.
- Foucault, Michel (2000):** Die Gouvernementalität (1978). In: Bröckling, Ulrich / Krasmann, Susanne / Lemke, Thomas (Hrsg.): Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen, Frankfurt am Main, S. 41-67.
- Foucault, Michel (2004):** Geschichte der Gouvernementalität II. Die Geburt der Biopolitik, Vorlesung am Collège de France 1978-1979, Frankfurt am Main.
- Foucault, Michel (2005):** Sexualität und Einsamkeit. In: Defert, Daniel / Ewald, Francois (Hrsg.): Michel Foucault. Schriften in vier Bänden, Band 4: 1980-1988, Frankfurt am Main, S. 207-219.
- Fritzl, Martin / Prior, Thomas (2017):** Schwarz-Blau beschließt 12-Stunden-Arbeitstag. In: Die Presse vom 06.12.2017, online abrufbar unter URL: <https://diepresse.com/home/innenpolitik/5334384/SchwarzBlau-beschliesst-12StundenArbeitstag>, Abruf am 17.04.2018.

- Fuchs, Jürgen (2006):** Karriere zur Employability. Wie man im 21. Jahrhundert Karriere macht, in: Rump, Jutta / Sattelberger, Thomas / Fischer, Heinz (Hrsg.): Employability Management. Grundlagen, Konzepte, Perspektiven, Wiesbaden, S. 179-186.
- Gahntz, Christian / Graefe Stefanie (2016):** Burnout. Die widersprüchliche Logik der Therapeutisierung von Arbeitsstress, in: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden, S. 367-389.
- Gall, Franz (2013):** Neoliberale Wirtschaftspolitik in Österreich. In: WISO, 36/4, S. 195-215.
- Generali (2018):** Generali Vitality. Online abrufbar unter URL: <https://www.generali.at/vitality/>, Abruf am 01.08.2018.
- Giddens, Anthony / Fleck, Christian / Egger de Campo, Marianne (2009):** Soziologie. 3. Auflage, Graz / Wien.
- Girkinger, Michael (2015):** Glück und Erfolg durch Persönlichkeitsbildung? Über die Ambivalenz eines boomenden Marktes, in: DIE (Zeitschrift für Erwachsenenbildung), 4 / 15, S. 46-48.
- Gransee, Carmen (2008):** Essstörungen, Körperbilder und Geschlecht. In: Schmidt-Semisch, Henning / Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden, S. 164-170.
- Grasse, Christian / Greiner, Ariane (2013):** Mein digitales Ich. Wie die Vermessung unser Leben verändert und was wir darüber wissen müssen, Berlin.
- Grimm, Christian (2016):** Wirtschaftspolitische Positionen österreichischer Parteien im historischen Verlauf. Die Ausgestaltung österreichischer Parteiprogrammatiken hinsichtlich neoliberalen Gedankenguts, in: ICAE Working Paper Series, Institut für die Gesamtanalyse der Wirtschaft der Johannes Kepler Universität Linz (Hrsg.), Nr. 51 / Juli 2016, online abrufbar unter URL: <https://www.jku.at/icae/content/e248904/e248907/e249185/e311748/wp51.pdf>, Abruf am 10.09.17.
- Grünewald, Stephan (2015):** Die erschöpfte Gesellschaft. Warum Deutschland neu träumen muss, Freiburg im Breisgau.
- Gugutzer, Robert (2014):** Das Unbehagen an der Selbstoptimierungskultur. In: Impulse für Gesundheitsförderung, 83 / 14, S. 2-3.
- Gugutzer, Robert (2016):** Körperzauber? Der Kult um den Körper in der "entzauberten Welt", in: Hettlage, Robert / Bellebaum, Alfred (Hrsg.): Religion. Spurensuche im Alltag, Wiesbaden, S. 137-155.
- Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.) (2017a):** Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven, Wiesbaden.
- Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.) (2017b):** Handbuch Körpersoziologie. Band 2: Forschungsfelder und Methodische Zugänge, Wiesbaden.
- Han, Pyong-ch'ol (2016):** Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken, 2. Auflage, Frankfurt am Main.
- Hanses, Andreas (2010):** Gesundheit und Biografie. Eine Gradwanderung zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge als gesellschaftliche Kritik, in: Paul, Bettina / Schmidt-Semisch, Henning (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft, Wiesbaden, S. 89-103.
- Heilinger, Jan-Christoph (2016):** Grenzen des Menschen. Zu einer Ethik des Enhancement, in: Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ), 66. Jg., 37-38 / 16, S. 22-26.
- Heyen, Nils B. (2016):** Digitale Selbstvermessung und Quantified Self. Potenziale, Risiken und Handlungsoptionen, Karlsruhe.

- Hirseland, Andreas / Schneider, Werner (2008):** Biopolitik und Technologien des Selbst. Zur Subjektivierung von Macht und Herrschaft, in: Rehberg, Karl-Siegbert (Hrsg.): Die Natur der Gesellschaft. Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006, Frankfurt am Main, S. 5640-5648.
- Hofmarcher, Maria (2014):** Eigenverantwortung im Gesundheitssystem verlangt eine Symphonie klug abgestimmter Regulierungen. In: Wirtschaftspolitische Blätter, 3-4 / 14, S. 597-609.
- Homepage der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) (2018):** Gesund ist, selbstständig gesund zu bleiben. Das SVA Vorsorgeprogramm Selbstständig Gesund, online abrufbar unter URL: <https://www.svagw.at/cdscontent/load?contentid=10008.586901&version=1518681172>, Abruf am 16.05.2018.
- Hönegger, Kathrin / Raabe, Norbert (2014):** Quantified Self – gesunder Trend oder grosse Gefahr? In: SRF vom 20.02.2014, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.srf.ch/radio-srf-3/digital/quantified-self-gesunder-trend-oder-grosse-gefahr>, Abruf am 18.08.2018.
- Hradil, Stefan / Spellerberg, Annette (2011):** Lebensstile und soziale Ungleichheit. In: Gesellschaft - Wirtschaft - Politik (GWP), Heft 1, S. 51 - 62.
- Hübner, Dietmar (2011):** Verbesserung des Menschen. Enhancement - Mehr als Science Fiction, in: Wissenschaftsethik. Zeitschrift der Leibniz Universität Hannover, 03/04, S. 20-22.
- Kardorff, Ernst von (2016):** Zur Transformation der Therapeutisierung und Psychiatrisierung des gesellschaftlichen Alltags. Auf dem Weg der (nicht ganz) freiwilligen Selbstoptimierung. In: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Wiesbaden, S. 263-298.
- Klotter, Christoph (2015):** Fragmente einer Sprache des Essens. Ein Rundgang durch eine essgestörte Gesellschaft, Wiesbaden.
- Koch, Christoph (2014):** Vermesst euch! Was treibt Leute, sich von Technik auf Schritt und Tritt beobachten zu lassen?, in: brand eins, Jahrgang 16, Heft Nr. 3, S. 62-67.
- Koppelin, Frauke / Müller, Rainer (2010):** Gesundheit und Krankheit in "biopolitischen Zeiten". In: Paul, Bettina / Schmidt-Semisch, Henning (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft, Wiesbaden, S. 73-87.
- Kötter, Carina (2014):** Under Construction. Mit mobilen Diätcoaches und Fitnessapps zum Körper 2.0, in: Impulse für Gesundheitsförderung 83 / 14, S. 9-10.
- Kreisky, Eva (2008):** Fitte Wirtschaft und schlanker Staat. Das neoliberale Regime über die Bäuche, in: Schmidt-Semisch, Henning / Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden, S. 143-161.
- Küenzlein, Gottfried (2016):** Der alte Traum vom neuen Menschen. Ideengeschichtliche Perspektiven, in: Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ). 66. Jg., 37-38 / 16, S. 4-9.
- Lemke, Thomas (2008):** Gouvernamentalität und Biopolitik. 2. Auflage, Wiesbaden.
- Lemke, Thomas / Krasmann, Susanne / Bröckling, Ulrich (2000):** Gouvernamentalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung, in: Bröckling, Ulrich / Krasmann, Susanne / Lemke, Thomas (Hrsg.): Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen, Frankfurt am Main, S. 7-40.
- Leoni, Thomas / Schwinger, Johanna (2017):** Fehlzeitenreport 2017. Krankheits- und unfallbedingte Fehlzeiten in Österreich. Die alter(n)sgerechte Arbeitswelt, Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung (WIFO) (Hrsg.), Wien.

- Lessenich, Stephan (2009):** Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus, 2. Auflage, Bielefeld.
- Liebsch, Katharina (2017):** Sozialisation. In: Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.): Handbuch Körpersoziologie. Band 2: Forschungsfelder und Methodische Zugänge, Wiesbaden, S. 275-288.
- Lubowski, Karin (2012):** Zu dick, um Beamter zu werden. In: Schleswig-Holstein am Sonntag vom 11.12.2012, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.shz.de/regionales/schleswig-holstein/zu-dick-um-beamter-zu-werden-id291067.html>, Abruf am 25.07.2017.
- Mämecke, Thorben (2016a):** Die Statistik des Selbst. Zur Gouvernementalität der (Selbst)Verdattung, in: Selke, Stefan (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden, S. 97-125.
- Mämecke, Thorben (2016b):** Benchmarking the Self. Kompetitive Selbstvermessung im betrieblichen Gesundheitsmanagement, in: Duttweiler, Stefanie et al. (Hrsg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungprojekt?, Bielefeld, S. 103-122.
- McLaren, Lindsey (2007):** Socioeconomic Status and Obesity. *Epidemiologic Reviews* 29, S. 29-48.
- Meißner, Stefan (2016):** Selbstopтимierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung, in: Selke, Stefan (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden, S. 217-236.
- Meuser, Michael (2017):** Macht. In: Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.): Handbuch Körpersoziologie. Band 1: Grundbegriffe und theoretische Perspektiven, Wiesbaden, S. 67-72.
- Minssen, Heiner (2012):** Arbeit in der modernen Gesellschaft. Eine Einführung, Wiesbaden.
- Mühlhausen, Corinna (2016):** Selbstopтимierung 2.0. Entspannt schneller, höher und weiter kommen, in: news aktuell, Whitepaper 03: Selbstopтимierung. Wie Menschen und Unternehmen vom Megatrend profitieren, Hamburg, S. 3-5.
- Nieland, Jörg-Uwe (2016):** Optimierung als neues Leitbild. Anmerkungen zur Berichterstattung über die "Quantified Self-Bewegung", in: Beinsteiner, Andreas / Kohn Tanja (Hrsg.): Körperphantasien. Technisierung, Optimierung, Transhumanismus, Innsbruck, S. 105-120.
- Nullmeier, Frank (2006):** Eigenverantwortung, Gerechtigkeit und Solidarität. Konkurrierende Prinzipien der Konstruktion moderner Wohlfahrtsstaaten?, in: WSI Mitteilungen, 4 / 06, S. 175-180.
- Obinger, Herbert (2014):** Lange Entwicklungslinien des Sozialstaates. In: Soziale Sicherheit (Fachzeitschrift der österreichischen Sozialversicherung), 1/2014, S. 33-41.
- OECD / European Observatory on Health Systems and Policies (2017):** Österreich. Länderprofil Gesundheit 2017, State of Health in the EU, OECD (Hrsg.), Paris / Brussels.
- Paul, Bettina / Schmidt-Semisch, Henning (Hrsg.) (2010):** Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft, Wiesbaden.
- Plinz-Wittorf, Claudia / Heindl, Ines (2014):** Körperbilder und ihre kommunikative Bedeutung. Berücksichtigung der personalisierten Ernährung, in: Impulse für Gesundheitsförderung 83 / 14, S. 10-11.
- Ptak, Ralf (2005):** Etappen des Neoliberalismus. In: Imhof, Kurt / Eberle, Thomas (Hrsg.): Triumph und Elend des Neoliberalismus, Zürich, S. 59-73.
- Pühringer, Stefan / Stelzer-Orthofer, Christine (2016):** Neoliberale Think Tanks als (neue) Akteure in österreichischen gesellschaftspolitischen Diskursen. In: ICAE Working Paper Series, Institut für die Gesamtanalyse der Wirtschaft der Johannes Kepler Universität Linz (Hrsg.), Nr. 44 / Jänner 2016, online

abrufbar unter URL: <https://www.jku.at/institut-fuer-die-gesamtanalyse-der-wirtschaft/publikationen/working-paper-series/>, Abruf am 19.12.2017.

**Rau, Alexandra (2016):** Die Regierung der Psyche. Psychopolitik und die Kultur des Therapeutischen in der neoliberalen Gesellschaft, in: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden, S. 647-665.

**Regierungsprogramm 2017 bis 2020 der Neuen Volkspartei und der Freiheitlichen Partei Österreichs (2017):** Zusammen. Für unser Österreich, online abrufbar unter URL: <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/regierungsdokumente>, Abruf am 03.09.2018.

**Reumschüssel, Anja (2015):** Selbstvermessung. Auf der Jagd nach dem Optimum, in: Geo Wissen, Nr. 55, 05/15, Artikel online abrufbar unter URL <https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/996-rtkl-selbstvermessung-auf-der-jagd-nach-dem-optimum>), Abruf am 17.08.2018.

**Römer, Jörg (2013):** „Fitter dank Twitter“. In: Spiegel Online vom 20.08.2013, online abrufbar unter URL: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/diaeten-mit-sozialen-netzwerken-fitter-mit-twitter-a-910278.html>, Abruf am 05.03.2018.

**Rose, Nikolas (2000):** Tod des Sozialen? Eine Neubestimmung der Grenzen des Regierens, in: Bröckling, Ulrich / Krasmann, Susanne / Lemke, Thomas (Hrsg.): Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen, Frankfurt am Main, S. 72-109.

**Salzburger Nachrichten (2016):** Immer mehr Österreicher schwitzen in Fitnessstudios. Online-Ausgabe vom 05.10.2016, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.sn.at/wirtschaft/oesterreich/immer-mehr-oesterreicher-schwitzen-in-fitnessstudios-1001755>, Abruf am 28.05.2017.

**Salzburger Nachrichten (2018):** Übergewicht bleibt weiterhin größtes Gesundheitsproblem. Online-Ausgabe vom 28.06.2018, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.sn.at/panorama/gesundheit/uebergewicht-bleibt-weiterhin-groesstes-gesundheitsproblem-29771854>, Abruf am 24.07.2018.

**Schaupp, Simon (2016):** "Wir nennen es flexible Selbstkontrolle." Self-Tracking als Selbsttechnologien des kybernetischen Kapitalismus, in: Duttweiler, Stefanie et al. (Hrsg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?, Bielefeld, S. 63-86.

**Schmidt, Bettina (2010):** Der kleine Unterschied. Gesundheit fördern - und fordern, in: Paul, Bettina / Schmidt-Semisch, Henning (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft, Wiesbaden, S. 23-37.

**Schmidt-Semisch, Henning / Paul, Bettina (2010):** Risiko Gesundheit. Eine Einführung, in: Paul, Bettina / Schmidt-Semisch, Henning (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft, Wiesbaden, S. 7-22.

**Schmidt-Semisch, Henning / Schorb, Friedrich (Hrsg.) (2008):** Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden.

**Schneider, Friedrich / Dreer, Elisabeth (2013):** Volkswirtschaftliche Analyse eines rechtzeitigen Erkennens von Burnout. Linz.

**Schorb, Friedrich (2008a):** Adipositas in Form gebracht. Vier Problemwahrnehmungen, in: Schmidt-Semisch, Henning / Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden, S. 57-77.

**Schorb, Friedrich (2008b):** Keine "Happy Meals" für die Unterschicht! Zur symbolischen Bekämpfung der Armut, in: Schmidt-Semisch, Henning / Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden, S. 107-124.

- Schorb, Friedrich (2010):** Fit for fun? Schlankeheit als Sozialprestige, in: Paul, Bettina / Schmidt-Semisch, Henning (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft, Wiesbaden, S. 105-121.
- Schorb, Friedrich (2016):** Das "Adipositas-Epidemie"-Narrativ. Zur Medikalisierung und Moralisierung eines Verteilungskonflikts, in: Anhorn, Roland / Balzereit, Marcus (Hrsg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, Band 23, Wiesbaden, S. 481-494.
- Schreiner, Patrick (2015):** Unterwerfung als Freiheit. Leben im Neoliberalismus, 2. Auflage, Köln.
- Schroer, Markus (2010):** Individualisierung als Zumutung. Von der Notwendigkeit zur Selbstinszenierung in der visuellen Kultur, in: Berger, Peter / Hitzler, Ronald (Hrsg.): Individualisierungen. Ein Vierteljahrhundert „jenseits von Stand und Klasse“, Wiesbaden, S. 275-291.
- Schumacher, Florian (2016):** Selbstoptimierung. Wechselspiel aus Freiheit und Verantwortung, in: news aktuell, Whitepaper 03: Selbstoptimierung. Wie Menschen und Unternehmen vom Megatrend profitieren, Hamburg, S. 9.
- Selke, Stefan (2016a):** Vom vermessenen zum verbesserten Menschen? Lifelogging zwischen Selbstkontrolle und Selbstoptimierung, in: Beinsteiner, Andreas / Kohn Tanja (Hrsg.): Körperphantasien. Technisierung, Optimierung, Transhumanismus, Innsbruck, S. 131-152.
- Selke, Stefan (2016b):** Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, in: Selke, Stefan (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden, S. 1-21.
- Selke, Stefan (2016c):** Ausweitung der Kampfzone. Rationale Diskriminierung durch Lifelogging und die neue Taxonomie des Sozialen, in: Selke, Stefan (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden, S. 309-339.
- Selke, Stefan (Hrsg.) (2016):** Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden.
- Spiegel (2013):** Neuseeland weist übergewichtigen Einwanderer aus. Online-Ausgabe vom 27.07.2013, Artikel online abrufbar unter URL: <http://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/neuseeland-weist-uebergewichtigen-einwanderer-aus-a-913458.html>, Abruf am 25.07.2018.
- Stark, Christoph (2016):** Der neoliberale Zeitgeist als Nährboden für die digitale Selbstvermessung. Selbstevaluation - allumfassend, 86.400 Sekunden am Tag, 365 Tage im Jahr, in: Selke, Stefan (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden, S. 287-308.
- Stern (2018):** Low Carb. Die Diäten-Lüge, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.stern.de/gesundheit/low-carb-die-diaeten-luege-3540996.html>; Abruf am 22.06.2018.
- Steuerwald, Christian (2017):** Soziale Ungleichheit. In: Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.): Handbuch Körpersoziologie. Band 2: Forschungsfelder und Methodische Zugänge, Wiesbaden, S. 259-273.
- Stürmlinger, Daniela (2014):** Mit dem Schrittzähler ins Büro. In: Welt vom 21.06.2014, Artikel online abrufbar unter URL: [https://www.welt.de/print/die\\_welt/hamburg/article129316781/Mit-dem-Schritzaehler-ins-Buero.html](https://www.welt.de/print/die_welt/hamburg/article129316781/Mit-dem-Schritzaehler-ins-Buero.html), Abruf am 20.04.2017.
- Tálos, Emmerich (2001):** Sozialstaat Österreich. In: WISO, 24. Jg., Nr. 4, S. 13-27.
- Villa, Paula-Irene / Zimmermann, Katherina (2008):** Fitte Frauen - Dicke Monster? Empirische Exploration zu einem Diskurs von Gewicht, in: Schmidt-Semisch, Henning / Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden, S. 171-189.



- Voß, G. Günter (2001):** Der Arbeitskraftunternehmer. Ein neuer Typus von Arbeitskraft und seine sozialen Folgen, online abrufbar unter URL: <http://www.zwe.uni-bremen.de/data/43-voss.pdf>, Abruf am 19.12.2017.
- Voß, G. Günter / Pongratz, Hans (1998):** Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der Ware Arbeitskraft?, online abrufbar unter URL: <http://ggv-webinform.de/wp-content/uploads/2016/05/AKUKZfSS-Original-neu-formatiert-mit-Abb-1.pdf>, Abruf am 19.12.2017.
- Wagner, Greta (2014):** Stichwort: Neuroenhancement. Fantasien der Selbstoptimierung, in: WestEnd - Neue Zeitschrift für Sozialforschung, S. 65-68.
- Walach, Harald / Meyer-Abich, Klaus-Michael (2005):** Eigenverantwortung und gesunde Lebensweise. Thesen zu einer verantwortlichen Gesundheitspolitik für mündige Bürger, online abrufbar unter URL: [http://www.psychologie.uni-oldenburg.de/wilfried.belschner/vl\\_gw\\_2005\\_walach.pdf](http://www.psychologie.uni-oldenburg.de/wilfried.belschner/vl_gw_2005_walach.pdf), Abruf am 17.03.2017, Universitätsklinikum Freiburg.
- Weber, Andreas / Rebscher, Herbert (2009):** "Risiken und Nebenwirkungen" der Wettbewerbsgesellschaft? Doping im Beruf, in: Deutsches Ärzteblatt, 09 / 09, S. 400-403.
- Weber, Max (1980 [1921]):** Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie, 5. Auflage, Tübingen.
- Weber, Max (1995 [1917]):** Wissenschaft als Beruf. Stuttgart.
- Weigelt, Franziska (2012):** Mit anderen trainieren, ohne sie zu treffen. In: Stern Online vom 25.02.2012, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.stern.de/gesundheit/fitness/tipps/soziale-netzwerke-fuer-fitness-und-sport-mit-anderen-trainieren--ohne-sie-zu-treffen-3559092.html>, Abruf am 05.03.2018.
- Wiedemann, Lisa (2016):** Datensätze der Selbstbeobachtung. Daten verkörpern und Leib vergessen!?, in: Selke, Stefan (Hrsg.): Lifeloggging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden, S. 65-93.
- Wustmann, Julia / Pfadenhauer, Michaela (2017):** Lebensstil. In: Gugutzer, Robert / Klein, Gabriele / Meuser, Michael (Hrsg.): Handbuch Körpersoziologie. Band 2: Forschungsfelder und Methodische Zugänge, Wiesbaden, S. 147-159.
- Zeh, Juli (2012):** Der vermessene Mann. In: Tages-Anzeiger vom 11.07.2012, Artikel online abrufbar unter URL: <https://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/Der-vermessen-Mann/story/14508375>, Abruf am 28.05.2018.
- Zwick, Michael (2011):** Die Ursachen der Adipositas im Kindes- und Jugendalter in der modernen Gesellschaft. In: Zwick, Michael / Deuschle, Jürgen / Renn, Ortwin (Hrsg.): Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, Wiesbaden, S. 71-90.
- Zwick, Michael / Deuschle, Jürgen / Renn, Ortwin (Hrsg.) (2011):** Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, Wiesbaden.