

Selbstoptimierung – Ein komplexes Phänomen

Loreen Dalski/Kirsten Flöter/Lisa Keil/Kathrin Lohse/Lucas Sand/Annabelle Schüle

»Die Vermessung des eigenen Selbst, etwa durch die Quantified-Self-Bewegung, nimmt zuweilen bedrohliche und groteske Ausmaße an, wenn insbesondere junge Leute sich durch die digitale Erfassung körperbezogener Daten gängeln und von Plastikarmbändern per LED-Anzeige vorschreiben lassen, wann sie wo welcher sportlichen Aktivität nachzugehen haben.« (Madel 2015)

»Hört auf euch selbst zu optimieren! [...] Jeder optimiert sich selbst, wo es nur geht. Doch genau das ist ein Fehler. [...] Gut zu sein reicht in der modernen Gesellschaft schon lange nicht mehr aus. Das Ziel ist es, besser zu sein. Dabei muss die Antwort auf diesen Optimierungswahn lauten: Es gibt Grenzen, akzeptiert sie!« (Rutkowski 2020)

Ein kurzer Blick in die gesellschaftliche Debatte um das Thema Selbstoptimierung offenbart einen scheinbar homogenen Diskurs: Es wird von Wahnsinn, Sucht und Perfektionszwang gesprochen, von grotesken Erscheinungen, die als Fehlverhalten diskreditiert werden. Gibt man den Begriff Selbstoptimierung etwa bei Google ein, wird das Schlagwort »Kritik« direkt als Ergänzung vorgeschlagen, und ohne Zweifel wird das Internet von Positionen im Umfeld der oben angeführten Zitate dominiert. Doch würden diese kritischen Perspektiven einen gesellschaftlichen Konsens repräsentieren, hätte wohl niemand mehr ein Interesse daran, eine Smartwatch um das Handgelenk zu legen oder eine Achtsamkeits-App zu downloaden. Die Lebenswirklichkeit sieht anders aus: Ratgeber und Tipps für mehr Erfolg, Disziplin, Schönheit, Gesundheit oder ein verbessertes Sozialleben werden medienübergreifend, in einer kaum zu überblickenden Zahl angeboten. Schrittzähler, Biohacking-tipps, Diätpläne oder Meditations-Apps sind im Alltag ubiquitär, fest verankert und hoch gefragt. Könnte diese große Nachfrage auch ein Indiz für die

positiven Effekte der Selbstoptimierung sein? In der aktuellen Debatte finden sich durchaus Stimmen, die diese Perspektive unterstützen. Selbstoptimierung ist dann »ein lebensbejahender, lustvoller und potenziell subversiver Prozess, der viel Raum für Freiheit lässt. Sie zeugt von Stolz wie von Demut: Ich bin es wert, optimiert zu werden« (Scheller 2019a). Zudem finden sich vermehrt Stimmen im wissenschaftlichen Bereich, die in der Betrachtung des Phänomens aus der Akteur*innen-Perspektive Brüche und Widersprüche hervorheben und dadurch zeigen, dass Selbstoptimierung komplexer und vielschichtiger ist, als viele kulturpessimistischen Sichtweisen suggerieren. So ist etwa keinesfalls eindeutig, welche Relevanz die Optimierung im Leben des*der Einzelnen erhält und ob überhaupt eine Korrelation zwischen dem individuell unterschiedlichen Stellenwert von Optimierung und dem florierenden Optimierungsmarkt besteht. Zudem bezweifeln einige Wissenschaftler*innen, dass die eigenen Optimierungsgrenzen – wie das angeführte Zitat von Rutkowski behauptet – nicht berücksichtigt werden und es besteht kein Konsens darüber, ob der Zielpunkt von Selbstoptimierung wirklich im »Optimum« liegt. Dieser Sammelband möchte verschiedene Perspektiven auf den gegenwärtigen Selbstoptimierungsdiskurs herausgreifen und gegenüberstellen, um Kontroversen sichtbar zu machen und der aktuellen Debatte neue Impulse zu liefern. Er präsentiert die Ergebnisse der Tagung *Optimierung des Selbst*, die 2021 vom Graduiertenkolleg *Ethnographien des Selbst in der Gegenwart* der Johannes Gutenberg-Universität Mainz organisiert wurde. Die Einleitung soll der Beschäftigung mit dem vielschichtigen Phänomen der *Selbstoptimierung* einen Rahmen bieten, den die einzelnen Beiträge an verschiedenen Beispielen konkretisieren und differenzieren. Dafür gilt es zunächst zu erklären, was hinter dem Konzept Selbstoptimierung steckt, welche Praktiken, Techniken und Methoden mit ihr verbunden sind, was für Motive Akteur*innen zur Optimierung bewegt und welche Wertungen damit einhergehen.

Selbstoptimierung

In der Betrachtung des Phänomens Selbstoptimierung stellt sich zunächst die Frage, warum wir von *Selbstoptimierung* sprechen und nicht etwa von *Subjektoptimierung*. Dies lässt sich auf diverse Defizite des Begriffs *Subjekt* zurückführen, dessen prekärer Status in der Geisteswissenschaft vielfach diskutiert wurde (vgl. etwa Nagl-Docekal/Vetter 1987; Frank 1988; Schrödter 1994; Bürger 1998; Reckwitz 2012). Das Konzept *Subjekt* entsteht in der Frühen Neu-

zeit, konturiert sich in der aufklärerischen Philosophie des ausgehenden 17. und 18. Jahrhunderts und findet seinen Höhepunkt im Idealismus. Während der Begriff *Individuum* einen einzelnen, konkreten Menschen im Unterschied zu einer Gruppe bezeichnet, steht der Ausdruck *Subjekt* für einen allgemeinen, also überindividuellen Fluchtpunkt gesellschaftlicher und kulturhistorischer Ordnungen und Diskurse (vgl. Reckwitz 2012: 11). Universalität, Einheit, Erkenntnisfähigkeit und Autonomie waren die Eigenschaften, durch die das Subjekt zur emphatischen »Schlüsselfigur der modernen politischen, ökonomischen, ästhetischen und religiösen Emanzipationsbewegungen« (Reckwitz 2008: 75) avancierte. Ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts kündigt sich allerdings, etwa prominent bei Schopenhauer, Marx und Nietzsche, eine Abkehr von der Idee eines souveränen und vergeistigten Subjekts an. Die idealistische Vorstellung, dass das Subjekt »blosse Grundlegung des Wahren und als absoluter Geist von jener Individualität losgesagt« (Strassberg 2007: 7) sein soll, wird zunehmend problematisiert. Der Übertritt in das 20. Jahrhundert treibt den Begriff weiter in die Krise: Der Nihilismus, der moderne Kapitalismus, Technisierung und Verwissenschaftlichung depotenzieren die Handlungsautonomie des*der Einzelnen und gipfeln später mit Foucaults Studien im »Tod des Subjekts« (vgl. Foucault 1974). Diese »Dezentrierung des Subjekts« (Reckwitz 2008: 78) führt dazu, dass das Prozesshafte, Mehrdeutige und Widersprüchliche in den Vordergrund rücken. Im Zuge der Subjektkritik wird auf das Konzept des *Selbst* zurückgegriffen, das von der Allgemeinheit des Subjektiven abrückt und stärker zur Spezifik des Individuellen tendiert. Denn es versteht den einzelnen Menschen als ein speziell personenbezogenes Erfahrungs- und Handlungszentrum. Im Unterschied zum *Subjekt* soll der Selbstbegriff die kulturelle Prägung und Abhängigkeit eines Individuums hervorheben und die Skepsis gegenüber seiner Autonomie und seiner Erkenntnismöglichkeit artikulieren. Das Selbst wird dabei anders als das Subjekt nicht als geschlossene Einheit betrachtet und lässt sich in verschiedene Segmente gliedern. Es wird somit als etwas Fragmentarisches beobachtbar, das »eine Art wandelbare[n] ›Kern‹« (Graefe 2019: 8) besitzt, zu dem es sich reflexiv in Beziehung setzen kann. Im gegenwärtigen Forschungsdiskurs treten daher verschiedene Selbstbegriffe auf, die nicht holistisch angelegt sind und sich auf spezifische gesellschaftliche und kulturelle Aspekte konzentrieren: So ist etwa die Rede von einem unternehmerischen Selbst (vgl. Bröckling 2007), einem narrativen (vgl. Teichert 2013), kognitiven (vgl. Rager/Quitterer/Runggaldier 2002), spirituellen (vgl. Kuhl 2005), sozialen (vgl. Prinz 2016) oder digitalen Selbst (vgl. Bächle 2020; Spengler 2018). Mit dem Begriff ei-

nes transitorischen und projekthaften Selbst wurde somit ein »transdisziplinäres Konzept« (Richter 2013: 21) gefunden, das für operationalisierbare und modularisierte Formungsprozesse besonders anschlussfähig ist.

Der Zielpunkt dieser Formungsprozesse verbirgt sich im zweiten Teil des Kompositums *Selbstoptimierung*. Etymologisch verweist er auf den lateinischen Superlativ *optimum* und meint der*die Tüchtigste oder das bzw. der*die Beste. Damit sind für den Begriff Optimierung zwei Aspekte festzuhalten: Einerseits geht es um einen Prozess, der Anstrengung und Ausdauer und somit eine gewisse Kontinuität erfordert, und andererseits zielt der Prozess auf ein bestmögliches Ergebnis ab. Dieser etymologische Ursprung spiegelt sich in der angewandten Mathematik bzw. Netzwerktechnologie sowie der Neurowissenschaft wider. Dort meint man mit *Optimierung* einen »charakteristischen Lernprozess des Nervensystems« (Fenner 2019: 11), der auf eine bessere Funktionsfähigkeit zielt (Neurowissenschaften), oder die analytische oder numerische Suche nach bestmöglichen Parametern für die Entwicklung eines Gegenstandes, eines Systems oder Systemeigenschaften (Mathematik) (vgl. Schöbel 2010: 1-2). Das »Bestmögliche« ist demnach das Optimum, wobei dieses, je nach Parametern und Anwendungskontext, ein Maximum oder ein Minimum sein kann oder sich gar zwischen den Extremen befindet. Das Phänomen funktioniert also entweder nach einer Steigerungslogik, die als Reduktion (etwa das Ziel minimaler Körperfettanteil) oder als Erhöhung (etwa das Ziel maximaler Muskelaufbau) sichtbar wird, oder sie folgt einer Ausgleichsbewegung (etwa das Ziel ein schlanker, nicht zu dünner, aber gut trainierter Körper). In der Mathematik und Neurowissenschaft fällt zudem auf, dass zu optimierende Gegenstände als Probleme verstanden werden (vgl. Grossmann/Terno 1993). *Optimierung* fasst demnach nicht allein den Veränderungsprozess als Problemlösung, sondern sie ist auch Probleminterpretation. Damit besitzt die Optimierung auch eine gewisse Dringlichkeit, wenn nicht sogar eine Notwendigkeit. Aus dieser Logik kann die Ablehnung von Optimierung dann dazu führen, Probleme schlichtweg bestehen zu lassen und Dysfunktionalität zu riskieren. Dieses problemorientierte Prinzip haben sich viele andere Disziplinen wie die Chemie, Medizin und vor allem die Ökonomie zu eigen gemacht. Besonders für die Ökonomie zählt Optimierung zum wichtigsten Anwendungsgebiet, was die ökonomische Dimension und Relevanz innerhalb des Optimierungsdiskurses plausibilisiert (vgl. Merz/Wüthrich 2012: 512). Im 21. Jahrhundert wird der zuvor eher naturwissenschaftlich und betriebswirtschaftlich konnotierte Begriff zunehmend auf den Menschen bezogen. Das Selbst ist nun nicht allein das Subjekt, sondern auch das Objekt der Opti-

mierung. Vor allem datenbasierte Optimierungsformen wie das *Self-Tracking* stehen in der Tradition eines ökonomischen Vorgehens, bei der eine Verbesserung durch numerische Überprüfung und Steuerung angestoßen wird (vgl. Fenner 2019: 11). Seit den 1990er-Jahren steigt die Verwendungshäufigkeit des Ausdrucks *Selbstoptimierung* im öffentlichen Diskurs signifikant und seit 2010 lässt sich ein exponentielles Wachstum verzeichnen (vgl. Röcke 2021: 53). Bis 2014 kannten allerdings laut einer Umfrage des Nürnberg Institut für Marktentscheidungen 61 Prozent der deutschen Bevölkerung den Ausdruck noch gar nicht (vgl. Nürnberg Institut für Marktentscheidungen 2014). Die Debatte um den Begriff ist also entsprechend jung, obwohl das Phänomen selbst eine lange Geschichte besitzt. Denn ob antike Diätetik (vgl. Wöhrle 1990) oder religiöse Askese (vgl. Bieler 2015) – der Mensch strebt seit jeher nach Verbesserung.¹ Die historischen Spuren dieser Bestrebung führen in der westlichen Moderne über das Konzept der Bildung, des Fortschrittsdenkens bis zur (Selbst-)Rationalisierung (vgl. Röcke 2021: 80–120). Das Phänomen der Selbstoptimierung ist also kein Alleinstellungsmerkmal der Gegenwart. Jedoch lohnt es sich zu fragen, ob Faktoren wie etwa technische Möglichkeiten dem Phänomen zu einer neuen Relevanz und Popularität verholfen haben.

Um den Blick auf die gegenwärtigen Phänomene nicht vorschnell einzuengen, wollen wir Selbstoptimierung in einem weiten Sinne definieren, nämlich als einen Prozess einer relativ kontinuierlichen Entwicklung eines Individuums hin zu einem besseren Zustand. Eine solche Selbstoptimierung »umfasst alle von Menschen je ins Auge gefassten Verbesserungen mit allen möglichen Methoden, also sowohl neuste Technologien als auch traditionelle und technikfreie Praktiken wie Bildung, Meditation und Training« (Fenner 2019: 12). Für eine weitere Profilierung des Phänomens, die dennoch offen

1 Bereits der griechische Dichter Pindar (522. od. 518 v. Chr. – 438 v. Chr.) formuliert in seiner 2. pythischen Ode, frei übersetzt: »Werde, der du bist« (Jaeger 2016: 285). Ähnlich postuliert Aristoteles, dass das gute Leben denjenigen möglich sei, die ihre eigenen Potenziale auszubauen wüssten (vgl. Roth 2015: 277). Auch moderne Ansätze wie Jean-Paul Sartres Existenzphilosophie weisen darauf hin, dass »[d]er Mensch [...] lediglich so [ist], wie er sich konzipiert« (Sartre 1989: 11). Arnold Gehlen zeichnet den Menschen gar als Mängelwesen (vgl. Gehlen 2016), das seine Unzulänglichkeiten ausgleichen muss. Verbesserungsbestrebungen sind also gewissermaßen eine anthropologische Konstante. Dieser Sammelband konzentriert sich jedoch darauf, das aktuelle Selbstoptimierungsphänomen in seiner spezifischen Ausformung in der Gegenwart zu untersuchen.

für die Perspektiven verschiedener Disziplinen bleibt, schlagen wir die Unterscheidung zwischen notwendigen und optionalen Merkmalen vor. Zu den notwendigen Kriterien oder Merkmalen zählen wir erstens eine intentionale Verbesserungsabsicht, d.h. es muss eine Absicht zu einer Selbstveränderung vorliegen, die an einem Ziel orientiert ist. Zweitens zählen wir dazu die Rationalisierung und Operationalisierung. Damit meinen wir, dass der Prozess der Selbstoptimierung praktizier- und anwendbar sein muss und prinzipiell systematisch gesteuert werden kann. Als dritten Aspekt muss das individuelle Verbesserungsbestreben eine gewisse Kontinuität besitzen. Verzichtet man einmalig auf das alkoholische Feierabendgetränk, weil man am nächsten Morgen früh aufstehen muss, dann lässt sich nur schwerlich von einer Optimierung sprechen, die das Selbst nachhaltig betrifft. Entscheidet man sich aber für einen längeren Zeitraum gegen das Genussmittel, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern oder etwa Gewicht zu reduzieren, dann lässt sich durchaus von Selbstoptimierung sprechen. Darüber hinaus gibt es Merkmale, die zwar gehäuft auf Selbstoptimierungsprozesse zutreffen, allerdings nicht zwingend sind. Dazu zählt etwa eine prozessbegleitende, kontinuierliche Evaluation, die die Diskrepanz zwischen Ist- und Sollzustand eruiert. Weiterhin kann meistens davon ausgegangen werden, dass Selbstoptimierung auch mit Selbstreflexion verbunden ist, wobei der Grad und die Intensität der Reflexion individuell stark variieren können. So müssen beispielsweise die Sinnhaftigkeit oder der konkrete Nutzen der Optimierung nicht unbedingt hinterfragt werden. Werden die Selbstoptimierungspraktiken allerdings reflektiert, können sie zudem identifikationsstiftende Funktionen übernehmen.

Praktiken: Gegenstände, Techniken, Methoden, Selbstkonzepte

Grundsätzlich lässt sich für alle Praktiken der Selbstoptimierung festhalten, dass sie sich stets in konkreten kulturellen Kontexten vollziehen und nicht unabhängig von diesen zu denken sind. Diese kulturellen Verflechtungen führen dazu, dass dem Selbst seine Optimierungspraktik nicht in seiner Gänze transparent sein muss, etwa mit Blick auf leitende Werte oder im Falle von Routinen (vgl. Groth 2019). Nicht jede Optimierungspraktik muss zudem insgesamt zu einer Verbesserung des Selbst führen. So kann die Verbesserung eines Aspekts zu einer Vernachlässigung oder Verschlechterung von anderen

Bereichen führen (vgl. ebd.: 34-35), was dramatische Folgen nach sich ziehen kann.

Prinzipiell können sämtliche Facetten des Selbst optimiert werden. Der Fokus lässt sich etwa auf den Körper, den Geist, das Sozialleben, die Psyche, die Persönlichkeit, den Beruf oder das Alltagsmanagement legen. Das Selbst lässt sich also beliebig klein- oder großteilig kartographieren und in ›Zonen‹ teilen, wie etwa der Sammelband *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft* von Felix Klopotek und Peter Scheiffele nahelegt.² Mit Bezug auf Michel Foucaults Untersuchungen wird von vielen Gouvernementalitätsforscher*innen argumentiert, dass das neoliberale Steigerungsparadigma der Marktwirtschaft mittlerweile auf »tendenziell alle sozialen Beziehungen, einschließlich der des Einzelnen zu sich selbst« (Bröckling 2007: 76) angewendet wird. Vor allem die Veränderungen der Arbeitsbedingungen in der ›New Economy‹ hätten dazu geführt, dass sich Berufs- und Privatleben zunehmend vermischten und die wirtschaftliche Leistungs- und Wettbewerbsorientierung auf alle Lebensbereiche ausgeweitet würde. Daraus ließe sich ebenso ableiten, dass sich die aufgezählten Bereiche nicht strikt voneinander trennen lassen, sondern meist interferieren. Diese Entwicklungen seien aktuell vielfach für eine Erschöpfung des Selbst verantwortlich (vgl. Han 2011). Vor allem im populären Diskurs um Selbstoptimierung ist der uneingeschränkte Gegenstandsbereich immer wieder Bezugspunkt für Kritiker*innen, die einen »Totalitarismus der Selbstoptimierung« (Tholl 2019) konstatieren. Dabei müssen Praktiken der Selbstoptimierung nicht zwangsläufig allumfassend sein oder einer fortlaufenden Steigerungslogik unterliegen. So kann es auch dazu kommen, dass lediglich »segmentierte Optimierung« (Groth 2019: 35) auftritt:

»[A]uch die Ablehnung von Optimierungsprozessen hin zu mehr Effizienz oder Einkommen und zugunsten der Entspannung oder der Muße lässt sich so als segmentierte Optimierung verstehen, die zwar ein spezifisches Set an Kriterien negiert, aber ebenso einer Steigerungslogik verhaftet bleibt.« (Ebd.)

-
- 2 Hier werden zwölf Zonen angeführt, die allerdings nicht trennscharf zwischen Optimierungsgegenstand und -praktik unterscheiden: die Körper-Zone, mentale Zone, Zeit-Zone, bürokratische Zone, unternehmerische Zone, alternative Zone, Pop-Zone, Familien-Zone und Wettkampf-Zone sowie die gastronomische, therapeutische und utopische Zone (vgl. Klopotek/Scheiffele 2016).

Generell lassen sich die Optimierungspraktiken über ihre Gegenstände, Techniken, Methoden und ihre zugrundeliegenden Selbstkonzepte beschreiben, wobei zwischen allen Elementen Wechselwirkungen zu beobachten sind. Mit den Gegenständen bezeichnen wir jene konkreten Aspekte des Selbst wie beispielsweise die körperliche Kraft, die Ernährung oder die Konzentrationsfähigkeit – also die spezifischen Phänomene innerhalb der ›Optimierungszonen‹. Die Techniken bezeichnen jene Mittel, mit dessen Hilfe das Selbst bei der Modifikation eines Gegenstands unterstützt wird, etwa digitale Apps, Tagebücher, Wochenplaner, Dopingmittel oder chirurgische Eingriffe. Oftmals bedingt der Gegenstand die technische Umsetzung, z.B. legt eine Körpergewichtsoptimierung den Einsatz einer Waage nahe. Andererseits können auch die Technologien den Gegenstandsbereich erweitern, etwa wenn ein ›Self-Tracking-Gadget‹ nicht nur eine Option zur Messung der sportlichen Leistung, sondern auch zur Überwachung des Schlafs anbietet. Die Analyse von Optimierungsprozessen mit Hilfe von Affordanztheorien zeigen, wie Akteur*innen durch die Einführung technischer Mittel neue Handlungsweisen entwickeln (vgl. Norman 1989). Optimierungspraktiken sind nicht notwendig auf technische Hilfsmittel angewiesen, wie etwa am Beispiel der Meditation deutlich wird, aber zweifellos sind es die »neuen, mobilen Medientechnologien« wie Wearables und Smartphones, welche eine zentrale Rolle bei der »Selbst-Bildung« spielen (Rode 2019: 152). Weiterhin lässt sich der Phänomenbereich heuristisch über eine quantitative und qualitative methodische Ausrichtung differenzieren, wobei die Grenzen gerade in den gegenwärtigen technischen Möglichkeiten fließend sind. Während bei der erstgenannten Strategie des sogenannten Quantified Self mittels Zahlen vermessen und geformt wird, interessiert sich die letztgenannte weniger für objektivierbare Kriterien.

Gegenstände, Techniken sowie die methodische Ausrichtung der Optimierungspraktiken besitzen jeweils Affinitäten zu verschiedenen Selbstkonzepten, wie die folgenden Beispiele tentativ belegen. Am bekanntesten für den Bereich der Selbstoptimierung ist zweifellos Ulrich Bröcklings Konzept des unternehmerischen Selbst, bei dem u.a. ökonomische Leitlinien wie Nutzenmaximierung, Innovation, oder Vermarktung des eigenen Humankapitals im Vordergrund stehen (vgl. Bröckling 2007: 15-17). In diesem Fall etwa sind Techniken der Buchführung bzw. des Haushaltens sowie quantitative Analysen unerlässlich. Das narrative Selbst hingegen (vgl. Teichert 2013) versucht erzählend seine Identität zu konstituieren, seine Person zu formen und sein Leben zu verbessern. Lange Zeit kamen hier vor allem Tagebücher mit quali-

tativen Erzählungen, die dem Genre der Autobiographie oder Autofiktion nahe stehen, zum Einsatz. Diese längeren Erzählungen werden im Kontext der Optimierungspraxis gegenwärtig jedoch zunehmend von Datensätzen und Zahlen abgelöst (vgl. Köhnen 2018: 224). Das Konzept des narrativen Selbst tendiert daher zunehmend zum quantifizierten Selbst (vgl. Mämecke 2021; Mau 2017). Letzteres ist in der jüngeren Forschung bisher am besten erschlossen. Zahlreiche soziologische und kulturanthropologische Forschungsbeiträge widmen sich der Quantified-Self-Bewegung oder dem ›Lifelogging‹ (vgl. Plohr 2021; Rode/Stern 2019; Duttweiler et al. 2016; Selke 2016). Hier werden mittels Techniken des Vermessens, Protokollierens und Überwachens bzw. des Trackings verschiedenste Aspekte des Selbst optimiert. Das Motto lautet: Self Knowledge Through Numbers. Der zentrale Maßstab, die Zahl, erscheint mittlerweile weniger als Normierung, sondern vielmehr als Normalisierung (vgl. Link 2006). Trotz der vermehrt quantitativen Ausrichtung der Optimierungspraxis bestehen parallel auch qualitative Ansätze. Gegenstände wie Gelassenheit, »fließendes Gleichgewicht, geistiges Loslassen [...], Mind Balancing« (Girkinger 2019: 17) oder auch Glück und Lebenszufriedenheit (vgl. Girkinger 2019: 17, 23, 29) gehen weitgehend mit qualitativen Methoden einher und sind auf dem ›Persönlichkeitsbildungsmarkt‹ (vgl. Girkinger 2019: 20–21, 41–42) hoch gefragt. Sie haben Affinitäten zu Selbstkonzepten wie dem beratenden Selbst (vgl. Maasen et al. 2011), das vor allem auf psychotherapeutische und psychologische Techniken und Methoden zur Verbesserung der Stimmung und der mentalen Fitness zurückgreift.³ Diese Psychologisierung des Selbst zeigt sich auch noch in Krisen-Zeiten wie der COVID-19-Pandemie, wobei der Diskurs um Selbstoptimierung nun zunehmend durch das Schlagwort Resilienz ergänzt wird. Psychische Widerstands- und Anpassungsfähigkeit sollen nun optimiert werden, das Konstrukt des posttraumatischen Wachstums begreift Katastrophen hier sogar als »Wachstumsgelegenheit« (Graefe 2019: 165).

Qualitativ angelegte Selbstoptimierung lässt sich darüber hinaus auch in Hinsicht auf kognitive Leistungsfähigkeit finden. Beispielsweise setzt kognitives Neuro-Enhancement auf eine biomedizinische Intervention zur Stei-

3 Das beratende Selbst ist hier nicht allein pathologisch zu verstehen. Die Herausbildung einer Therapiegesellschaft (vgl. z.B. Georg 2020) hat dazu geführt, dass der Besuch einer Therapie nicht mehr nur eine Folge von Krankheit, Depression oder Erschöpfung ist (vgl. Ehrenberg 2015), sondern sowohl präventiv als auch zur mentalen Optimierung eingesetzt wird.

gerung der Konzentrationsfähigkeit oder der Gedächtnisleistung. Vor dieser eher randständigen Art von Optimierung durch Medikamentierung wird aus ethischer und theologischer Sicht allerdings vielfach gewarnt (vgl. Fenner 2019; Wagner 2017; Heiling 2016; Kipke 2011; Schöne-Seifert 2009).

Akteur*innen, Motive, Bewertungen

In allen Optimierungspraktiken ist das Selbst zugleich Objekt und Subjekt. In Anbetracht der Abwendung vom Subjektbegriff, der die kulturellen Verflechtungen des Selbst betont, erscheint es jedoch verkürzt, das Selbst als alleinige*n Akteur*in des Optimierungsprozesses zu betrachten. Alle individuellen und kollektiven Akteur*innen, Gruppen, sozialen Bewegungen oder Institutionen können in der Sozialisation eines Menschen an Optimierungsprozessen zumindest mittelbar, wenn nicht unmittelbar beteiligt sein (vgl. Straub/Sieben/Sabisch-Fechtelpeter 2012: 31). Lehrer*innen in der Schule, die Familie, Peers und später das berufliche Umfeld beeinflussen die Selbstoptimierung. Aber auch Technologien kommen im Sinne der Akteur-Netzwerk- oder Affordanz-Theorien in Betracht. Praxeologische, handlungstheoretische und systemtheoretische Analysen können dazu beitragen, die historisch-kulturelle Einbettung und die soziale Konstitution des Selbst nicht zu vernachlässigen. Zudem sind Selbstoptimierungsprozesse als Subjektivierungstechniken immer in bestimmte Herrschafts- und Machtkonstellationen eingebettet, in denen personenbezogene Merkmale eine entscheidende Rolle spielen. Geschlecht, sexuelle Orientierung,⁴ *race* oder die soziale Zugehörigkeit können Distinktionskriterien in den Verhandlungen von Selbstoptimierung sein. Dabei lässt sich Selbstoptimierung nicht allein als hegemonialer Zwang, sondern auch als ein Privileg ökonomischen Wohlstands verstehen (vgl. Fenner 2019: 9). Das Phänomen besitzt daher auch eine klassistische Dimension: Es setzt voraus, dass Akteur*innen über entsprechende Ressourcen verfügen und gerade im Kontext sozialer und ökonomischer Benachteiligung könne Selbstoptimierung dann als Chance verstanden werden (vgl. Scheller 2019b). Den Praktiken und Gegenständen der Selbstoptimierung haftet immer auch ein bestimmtes Image an, das zuweilen klassistische Urteile evoziert. So werde das Muskeltraining im ›Low-Budget-Fitnessstudio‹ als Praktik der ›Lower-Class‹

4 Für die Perspektive der Gender und Queer Studies siehe den Beitrag von Lisa Keil in diesem Band.

häufig gesellschaftlich abgewertet, während Yoga oder Meditation als Praktiken der intellektuellen, alternativen ›Higher-Class‹ gelten (vgl. auch Scheller 2019b). Gegenwärtige Betrachtungen von Selbstoptimierung neigen also zu diffamierenden Stereotypisierungen, obwohl hinter allen Praktiken das gleiche Motiv, nämlich die Selbstverbesserung, steht.

Im Zusammenhang mit negativen Bewertungen von Selbstoptimierung steht häufig auch Kapitalismus- und Neoliberalismuskritik. Ein Verweis auf die vorherrschende Leistungsgesellschaft, in der keine Fehlertoleranz besteht, möchte dabei zeigen, dass Selbstoptimierung nicht immer freiwillig betrieben wird. Versagens- und Abstiegsängste werden hier zu Motivatoren von Selbstoptimierung und Anpassung, somit beinhaltet Optimierung auch durchaus Normierung. Durch die »Ökonomisierung des Sozialen« (Bröckling/Krasmann/Lemke 2000) und somit die Ausweitung des neoliberalistischen Optimierungsparadigmas in alle Lebensbereiche wird diesem Optimierungs- und Normierungsdrang kaum Grenzen gesetzt. Sicherlich haben diese kritischen Stimmen angesichts der gegenwärtig sichtbaren Konsequenzen von Leistungsdruck und Erschöpfung (vgl. Han 2011) – man denke nur an den Anstieg von Burnout-Erkrankungen – ihre Berechtigung. Dennoch darf die Tatsache, dass Menschen schon seit jeher einen Vorteil in der eigenen Optimierung erkennen konnten, nicht ausgeblendet werden. Selbstoptimierung muss kein gesellschaftlicher Imperativ sein, sondern er kann auch als individueller Optativ, im Sinne eines »ich wünsche, mich zu optimieren« gedacht werden. So geraten eigene Ansprüche und Erwartungen in den Blick, die nicht im Kontext von Anpassungsdruck oder -zwang, sondern vielmehr im Kontext von Selbstverwirklichung stehen. Empirische Studien können zudem keine eindeutig dominante Stellung der Ökonomie in Optimierungsprozessen bestätigen. Vielmehr wird hier auch der Wunsch nach Emanzipation, z.B. von medizinischen Autoritäten, oder die Freude am Experimentellen und Einzigartigen betont (vgl. Vormbusch 2016: 47-48). Da das Streben nach Einzigartigkeit als Streben nach Singularität sowohl subjektiver Wunsch als auch gesellschaftliche Erwartung geworden ist, erfüllen Optimierungspraktiken in verschiedenen Bereichen (Gesundheit, Fitness, Resilienz, Physis) keinen Selbstzweck, sondern sind Teil einer performativen Selbstverwirklichung, die als authentisches Leben anerkannt werden will (vgl. Reckwitz 2017: 305-306). Eine gelungene Selbstoptimierung, etwa demonstriert durch den trainierten Körper, signalisiert bspw. Disziplin, Vitalität oder Zielstrebigkeit und kann durchaus Anerkennung evozieren und Selbstvertrauen aufbauen (vgl. Scheller 2019b). Insofern die Optimie-

rungsbestrebungen keine pathologischen Formen annehmen, d.h. wenn sie eben nicht über die individuellen Möglichkeiten hinausgehen, lassen sich außerdem schwerlich Argumente gegen sie finden. Dabei spielt nicht nur die Freude an dem Ausbau der eigenen Kompetenz eine Rolle, sondern auch die Effekte für die Gesellschaft (vgl. Scheller 2019b): Wenn fachliche Kompetenz erweitert oder Stress durch Achtsamkeitsübungen reduziert wird, profitiert auch die Umwelt von einem intelligenteren, ausgeglicheneren Selbst, das seine optimierten Fähigkeiten für andere einsetzen kann.

Zu den Beiträgen

Der vorliegende interdisziplinäre Sammelband will die Komplexität und Vielseitigkeit des kulturellen Phänomens Selbstoptimierung ausloten. Zu diesem Zweck versammelt er Beiträge aus der Soziologie, der Rechtswissenschaft, der Evangelischen Theologie, Kunstwissenschaft, der empirischen Kulturwissenschaft und Neueren Literaturwissenschaft. Sie ergänzen den gegenwärtigen Diskurs um neue konzeptuelle Aspekte oder disziplinäre Perspektiven, generieren innovative Bewertungshorizonte oder erschließen bislang eher unberücksichtigte Gegenstandsbereiche. Dabei sind sowohl gesamtgesellschaftlich, abstrahierende Ansätze vertreten als auch solche, die sich auf konkrete lebensweltliche Phänomene konzentrieren und aus der Akteur*innen-Perspektive mit empirisch-qualitativen Studien arbeiten. Hervorgehoben wird gerade auch das Sporadische der Selbstoptimierungspraxis und Ambiguitäten sowie Brüche kommen zum Vorschein.

Im ersten Teil des Sammelbands finden sowohl konzeptionelle Bestimmungen als auch Wertungsperspektiven Platz. **Debora Frommels** Beitrag wirft einen weiten soziologischen Blick auf das Phänomen Selbstoptimierung und zeigt, dass dies keineswegs ein gegenwartsspezifisches ist. Vielmehr weist sie Selbstoptimierung und Selbstvermessung als generelles Charakteristikum moderner Gesellschaften aus. Dabei analysiert sie die Korrelation zwischen Technik und Mensch sowie Technik und Ökonomie u.a. anhand des Beispiels der Personenwaage. Sie zeigt, dass der Einsatz technischer Innovationen gegenwärtig unumgänglich ist und wie Praktiken der Selbstoptimierung in Zusammenhang mit Prozessen der Individualisierung, Normalisierung, Medikalisierung und Ästhetisierung stehen. In diesem Kontext arbeitet sie konkret heraus, wie sich die Grundlagen für gegenwärtige Optimierungsbestrebungen prozesshaft entwickeln. Der Beitrag des Kunstwis-

senschaftlers, Musikers und Journalisten **Jörg Scheller** wirft einen näheren Blick auf die Selbstoptimierung des Quantified Self. Er reagiert seinerseits kritisch auf aktuelle Kritiken an dem Phänomen, indem er cursorisch die historische und gegenwärtige Relevanz des Quantifizierens hervorhebt und dieser sogar in einer neoliberalistischen Gesellschaft ein subversives Potential beimisst. Über strukturelle Verknüpfungen zwischen gotischen Kathedralen, Heavy Metal, der modernen Krämerseele und dem Bodybuilding verdeutlicht er zudem, dass auch Elemente von Mythos, Ekstase, Religion und Transzendenz in Selbstoptimierungspraktiken zu finden sind. Um diese Vielfalt zu erfassen und blinde Flecken in der Wertung des Quantified Self aufzudecken, plädiert er für eine Beobachtungsperspektive, die lebensweltlich involviert und mikrosoziologisch-empirisch ausgerichtet ist und zugleich eine akademisch-theoretischer Distanz wahrt. Eine disziplinar eher unterrepräsentierte Perspektive nimmt **Lucas Sands** theologischer Beitrag ein. Er untersucht, inwiefern die christliche Anthropologie Antworten auf einen angemessenen Umgang mit dem Phänomen der Selbstoptimierung anbieten kann. In seiner Interpretation des Gleichnisses von den anvertrauten Talenten eruiert er die Potentiale der Selbstoptimierung und deckt eine implizite Aufforderung zu dieser auf. Eine ebenfalls seltene Perspektive nimmt **Johanna Kästels** rechtswissenschaftlicher Beitrag ein. Sie nähert sich dem Phänomen der Selbstoptimierung über leitbilddbasierte Stichproben im Recht. Konkret beschäftigt sie sich mit Leitbildern des ›humanen Todes‹. An diesem Beispiel verdeutlicht sie, wie das Recht mit leitbildinspirierten Selbstoptimierungskonflikten Einzelner umgeht. In diesem Kontext erkennt sie in der Gestaltung von Freiheitsräumen, in denen sich Einzelne selbstoptimierend entfalten können, eine wesentliche Aufgabe des Rechts.

Der zweite Teil des Sammelbands widmet sich anschließend der Praktiken und Inszenierungen von Selbstoptimierung. Sowohl kulturelle Praktiken als auch literarische Darstellungen der Selbstoptimierung, die im bisherigen Diskurs eine untergeordnete Rolle gespielt haben, werden beleuchtet. Dabei bieten vor allem die literarischen Inszenierungen von Selbstoptimierung qua Fiktionalität die Möglichkeit, Praktiken der Selbstoptimierung frei von den Bedingungen der Realität zu reflektieren.

Stefan Groth untersucht in seinem empirisch-kulturwissenschaftlichen Beitrag die Ausdauersportarten Rennradfahren und Laufsport aus der Akteur*innen-Perspektive. Dabei legt er den Fokus auf die Entscheidungen zur Gestaltung von Optimierungsprozessen. Eine Vielzahl an Angeboten und Expertisen, beispielsweise rund um die Themen Training und Ernährung, stellen

Sportler*innen hier vor die Herausforderung, eine optimale Auswahl zu treffen. Über das Konzept der »Navigational Capacity« verdeutlicht Groth dann zum einen die Komplexität von Optimierungsprozessen; zum anderen erläutert er die hohen Reflexionsanforderungen, vor denen Sportler*innen stehen, wenn sie den eigenen Bedürfnissen entsprechend ihr Steigerungspotential ermitteln und nutzen wollen. Ebenso wie Stefan Groth untersucht **Kirsten Flöter** Praktiken der Selbstoptimierung aus dem Blickwinkel der qualitativen kulturwissenschaftlichen Forschung. Ihr Beitrag widmet sich dem Feld der Spiritualität am Beispiel der Nutzung von Heilsteinen zum Zweck der Heilung sowie der Selbstoptimierung. Anhand eines Handbuchs über Steineheilkunde sowie von ihr durchgeführten Interviews zeigt sie ein weitgehend unerschlossenes Feld an Optimierungspraktiken und -techniken auf. Dabei plädiert sie für eine induktive, empirische Vorgehensweise, um Mehrdeutigkeiten von Optimierungsprozessen sichtbar zu machen.

Der Aufsatz von **Johanna Tönsing** vermisst das Phänomen über einen Querschnitt der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur und leitet somit die literaturwissenschaftlichen Beiträge ein. Dabei interessiert sie sich vor allem für die verschiedenen literarischen Wissensbestände und Bewertungshorizonte im Anschluss an die Gouvernementalitätsstudien. An exemplarischen Literaturanalysen zeigt sie die Formenvielfalt der literarischen Darstellungen auf, die Selbstoptimierung zum Teil als neoliberale Zurichtung, teils als Kompensationsmechanismus, als Normalität oder gar als Selbstsorge konzeptualisieren und dabei eine genderspezifische Perspektive entwerfen. Letzteres steht daraufhin im Beitrag von **Lisa Keil** noch stärker im Fokus. Lisa Keil beleuchtet das Phänomen der Selbstoptimierung dezidiert aus der Perspektive der Gender und Queer Studies. In ihrer Beschäftigung mit der Ambiguität von Testosteron werden queere Körper und Körperpraktiken untersucht, die zeigen, dass Testosteron keinesfalls als eindeutiges Indiz für Optimierung und Geschlecht gelten kann. In der Verknüpfung der Analyse des gesellschaftlichen Diskurses um Caster Semenya mit der Betrachtung der literarischen Inszenierung der Testosteronpraktik in Sasha Marianna Salzmanns Roman *Außer sich* wird die Bedeutsamkeit der Dimension Normierung im Zusammenhang mit Optimierung deutlich. **Ralph Köhnens** Beitrag zur Selbstoptimierung in der Blogosphäre untersucht Rainald Goetz' digitale Tagebücher *Abfall für alle* und *Klage*. Dabei zeigt er auf, wie Optimierungsprozesse in der Gegenwartsliteratur nicht nur inhaltlich, sondern auch formal sichtbar werden und wie das Alltägliche in spätmodernen Blogging-Praktiken ästhetisch überhöht wird. Die Analyse der literarischen Inszenierung von Optimierungsprozessen

sen erklärt, wie Datensammlungen wie das ›Lifeloggging‹ zu den neuen Erzählungen des Selbst werden. Sie belegt dabei en détail, den entscheidenden Einfluss der Form der Selbstoptimierung auf ihre Praktik. An diesen Aspekt der Form knüpft **Martina Wagner-Egelhaaf** an, die das Phänomen des Stils in den Blick nimmt, das im Kontext von Optimierung im aktuellen Diskurs kaum Aufmerksamkeit erfahren hat. Dabei vertritt sie die These, dass Stil und Optimierung wechselseitig aufeinander bezogen sein können. Über exemplarische Analysen von Johann Wolfgang Goethes *Dichtung und Wahrheit* sowie der autobiographischen Erzählung Annie Ernauks *Die Jahre* und Leif Randts Roman *Allegro Pastell* belegt sie, inwiefern Selbstoptimierung im 21. Jahrhundert durch die zeitgenössischen Stilvorgaben bestimmt ist.

Literatur

- Bächle, Thomas Christian (2020). Das digitale Selbst. In: Heßler, Martina/Liggeri, Kevin (Hg.) Technikanthropologie. Handbuch für Wissenschaft und Studium. Baden-Baden, 283-288.
- Bieler, Andrea (Hg.) (2015). Weniger ist mehr. Askese und Religion von der Antike bis zur Gegenwart. Leipzig.
- Bröckling, Ulrich (2007). Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt a.M.
- Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (Hg.) (2000). Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt a.M.
- Bürger, Peter (1998). Das Verschwinden des Subjekts. Eine Geschichte der Subjektivität von Montaigne bis Barthes. 2. Aufl. Frankfurt a.M.
- Duttweiler, Stefanie (2016). Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst-)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: APuZ 66:37-38, 27-32.
- Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.) (2016). Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld.
- Ehrenberg, Alain (2015). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt a.M.
- Fenner, Dagmar (2019). Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Tübingen.
- Foucault, Michel (1974). Die Ordnung der Dinge. Eine Archäologie der Humanwissenschaften. Frankfurt a.M.

- Frank, Manfred (Hg.) (1988). *Die Frage nach dem Subjekt*. Frankfurt a.M.
- Gehlen, Arnold (2016). *Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt*. Frankfurt a.M.
- Georg, Eva (2020). *Das therapeutisierte Subjekt. Arbeiten am Selbst in Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Bielefeld.
- Girkinger, Michael (2019). Warum wollen wir uns selbstoptimieren? Über unsere ambivalente Suche nach einem gelingenden Leben. In: *JBZ Arbeitspapiere* 47, 4-78.
- Graefe, Stefanie (2019). *Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit*. Bielefeld.
- Groth, Stefan (2019). Optimierung bis zur Mitte. Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung. In: *Österreichische Zeitschrift für Volkskunde* 122:1, 29-56.
- Grossmann, Christian/Terno, Johannes (1993). *Numerik der Optimierung*. Stuttgart.
- Han, Byung-Chul (2011). *Müdigkeitgesellschaft*. Berlin.
- Heilinger, Jan-Christoph (2016). Grenzen des Menschen. Zu einer Ethik des Enhancements. In: *APuZ* 66:37-38, 22-26.
- Jaeger, Werner (2016). *Paideia. Die Formung des griechischen Menschen*. Bd. 1. Berlin.
- Kipke, Roland (2011). *Eine ethische Untersuchung zu Selbstformung und Neuro-Enhancement*. Paderborn.
- Klopotek, Felix/Scheiffele, Peter (Hg.) (2016). *Zonen der Selbstoptimierung: Berichte aus der Leistungsgesellschaft*. Berlin.
- Köhnen, Ralph (2018). *Selbstoptimierung. Eine kritische Diskursgeschichte des Tagebuchs*. Berlin [u.a.].
- Kuhl, Julius (2005). *Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst*. Freiburg i.Br./Basel/Wien.
- Link, Jürgen (2006). *Versuch über die Normalismus. Wie Normalität produziert wird*. Göttingen.
- Maasen, Sabine et al. (2011). *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern*. Bielefeld.
- Madel, Michael (2015). Selbstoptimierung. Weniger ist manchmal mehr. In: *Dtsch Arztebl* 112:23, 2.
- Mämecke, Thorben (2021). *Das quantifizierte Selbst. Zur Genealogie des Self-Trackings*. Bielefeld.
- Mau, Steffen (2017). *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*. Berlin.

- Merz, Michael/Wüthrich, Mario (2012). *Mathematik für Wirtschaftswissenschaftler. Die Einführung mit vielen ökonomischen Beispielen*. München.
- Nagl-Docekal, Herta/Vetter, Helmuth (1987). *Der Tod des Subjektes*. Wien/München.
- Norman, Donald A. (1989). *Dinge des Alltags. Gutes Design und Psychologie für Gebrauchsgegenstände*. Frankfurt a.M. [u.a.].
- Nürnberg Institut für Marktentscheidungen (2014). *Das optimierte Selbst*. Abrufbar unter: <https://www.nim.org/compact/fokusthemen/das-optimierte-selbst> (Stand: 01.05.2022).
- Plöhr, Nikola (2021). *Was ist Selftracking? Eine Autoethnografie des vermessenen Selbst*. Bielefeld.
- Prinz, Wolfgang (2016). *Selbst im Spiegel. Die soziale Konstruktion von Subjektivität*. Berlin.
- Rager, Günter/Quitterer, Josef/Runggaldier, Edmund (Hg.) (2002). *Unser Selbst, Identität im Wandel der neuronalen Prozesse*. Paderborn.
- Reckwitz, Andreas (2008). *Subjekt/Identität. Die Produktion und Subversion des Individuums*. In: Moebius, Stephan/Reckwitz, Andreas (Hg.) *Poststrukturalistische Sozialwissenschaft*. Frankfurt a.M., 75-92.
- Reckwitz, Andreas (Hg.) (2012). *Subjekt*. 3. Aufl. Bielefeld.
- Reckwitz, Andreas (2017). *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin.
- Richter, Isabel (2013). *Das Selbst als transdisziplinäres Konzept*. In: Regener, Susanne/Köppert, Katrin (Hg.) *privat/öffentlich. Mediale Selbstentwürfe von Homosexualität*. Wien/Berlin, 19-40.
- Röcke, Anja (2021). *Soziologie der Selbstoptimierung*. Frankfurt a.M.
- Rode, Daniel/Stern, Martin (Hg.) (2019). *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart*. Bielefeld.
- Rode, Daniel (2019). *Selbst-Bildung im und durch Self-Tracking. Ein analytisch-integrativer Systematisierungsversuch zur Subjektkultur des »neuen Spiels« digitaler Selbstvermessung*. In: Rode, Daniel/Stern, Martin (Hg.) *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart*. Bielefeld, 151-182.
- Roth, Michael (2015). *Selbstformung und Selbstoptimierung – Selbstkritische Überlegungen zum »Tanz« um das eigene Selbst*. In: Conrad, Ruth/Kipke, Ruth (Hg.) *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*. Münster, 277-287.

- Rutkowski, Matthias (2020). Hört auf euch selbst zu optimieren! Höher, besser, weiter – beruflich und privat akzeptieren wir kaum noch Grenzen. Jeder optimiert sich selbst, wo es nur geht. Doch genau das ist ein Fehler. Abrufbar unter: <https://www.handelsblatt.com/meinung/kommentare/kommentar-hoert-auf-euch-selbst-zu-optimieren/25635962.html> (Stand: 29.02.2022).
- Sartre, Jean-Paul (1989). Ist der Existenzialismus ein Humanismus? In: (Ders.) *Drei Essays*. Frankfurt a.M., 7-36.
- Scheller, Jörg (2019a). Wer sich nicht optimiert, hat sich aufgegeben. In: *Neue Zürcher Zeitung*, 06.02.2019, <https://www.nzz.ch/feuilleton/selbst-verbesserung-wer-sich-nicht-optimiert-hat-sich-aufgegeben-ld.1457304> (Stand: 07.10.2020).
- Scheller, Jörg (2019b). Mein bestmögliches Ich. Selbstoptimierung ist eine große Chance, sofern sie richtig verstanden wird. Und sie bedeutet, auch etwas für andere zu tun. In: *Psychologie Heute*, 10.07.2019, <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/39994-mein-bestmoegliches-ich.html> (Stand: 11.05.2021).
- Schöbel, Anita (2010). Einführung in die Optimierung. Abrufbar unter: <https://optimierung.math.uni-goettingen.de/skripte/optimierung.pdf> (Stand 01.05.2022).
- Schöne-Seifert, Bettina (Hg.) (2009). *Neuro-Enhancement. Ethik vor neuen Herausforderungen*. Paderborn.
- Schrödter, Hermann (Hg.) (1994): *Das Verschwinden des Subjekts*. Würzburg.
- Selke, Stefan (Hg.) (2016). *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Unter Mitarbeit von Philipp Klose. Wiesbaden.
- Spengler, Andreas (2018). *Das Selbst im Netz. Zusammenhang von Sozialisation, Subjekt, Medien und ihren Technologien*. Würzburg.
- Strassberg, Daniel (2007). *Das poietische Subjekt. Giambattista Vicos Wissenschaft vom Singulären*. München.
- Straub, Jürgen/Sieben, Anna/Sabisch-Fechtelpeter, Katja (2012). Menschen besser machen. Terminologische und theoretische Aspekte vielgestaltiger Optimierungen des Humanen. In: Dies. (Hg.) *Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme*. Bielefeld, 27-75.
- Teichert, Dieter (2013). Narration, Ich-Identität, Selbst. In: Gasser, Georg et al. (Hg.) *Personale Identität, Narrativität und praktische Rationalität*.

- Die Einheit der Person aus metaphysischer und praktischer Perspektive. Münster, 221-238.
- Tholl, Max (2019). Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre. In: Der Tagesspiegel, 19.08.2019, <https://www.tagesspiegel.de/kultur/totalitarismus-der-selbstoptimierung-die-gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre/24915166.html> (Stand: 30.04.2021).
- Vormbusch, Uwe (2016). Taxonomien des Selbst. Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit. In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld, 45-62.
- Wagner, Greta (2017). Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement. Frankfurt a.M./New York.
- Wöhrle, Georg (1990). Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre. Stuttgart.

