

# Optimierung

---

Besser zu werden ist zu einem kulturellen Ideal spätmoderner westlich geprägter Gesellschaften avanciert. Der Appell zur permanenten Optimierung bestimmt nicht nur Medien und Werbung, sondern ist längst Teil des alltäglichen Lebens geworden, etwa wenn es darum geht, schneller und effizienter zu arbeiten als andere, die eigene Leistung zu steigern oder den Körper zu trainieren. Häufig scheinen diese Anforderungen mit dem Versprechen verbunden zu sein, durch Optimierung in einen Zustand von Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden zu gelangen.

Obgleich das Phänomen der Optimierung und die darunter zu verordnenden Praktiken in den Sozial- und Kulturwissenschaften vielfach Beachtung gefunden haben, wird der Begriff mitunter recht unterschiedlich verwendet. Übergreifend lässt sich dabei „eine weite, (Selbst)Optimierung allgemein mit Verbesserung gleichsetzende Definition von einer engeren Fassung des Begriffs unterscheiden, bei der eine Zuspitzung der Bedeutung in Richtung auf eine technisch induzierte und grenzüberschreitende, ja entgrenzende Verbesserung des Menschen und seiner Leistungsfähigkeit erfolgt“ (Röcke 2017: 320). Insbesondere mit Blick auf die Entwicklungstendenzen zeitgenössischer Gesellschaften wird Optimierung dabei oft auch im Sinne einer (Selbst-)Effektivierung beschrieben, die auf eine (häufig quantitative) Verbesserung und Effizienzsteigerung zielt und damit einer instrumentellen Logik folgt (für eine detaillierte Diskussion des Begriffs der Optimierung entlang verschiedener soziologischer Gegenwartsdiagnosen vgl. Röcke 2017).

Mit Blick auf die Bedingungen dieses Strebens nach Optimierung finden soziologische Zeitdiagnosen dabei häufig ihren Ausgangspunkt in der Annahme, dass marktwirtschaftliche Ordnungsprinzipien zunehmend auch andere gesellschaftliche Teilbereiche ergreifen. Denn permanente Innovation und beständige Steigerung scheinen zu einem unverzichtbaren Teil spätmoderner westlicher Gesellschaften geworden zu sein: Weil Zeitvorsprünge einen entscheidenden Vorteil im Wettbewerb darstellen, kommt der fortwährenden technischen Entwicklung, der Beschleunigung von Produktion, Transport und Kommunikation eine entscheidende Rolle zu (vgl. Rosa 2005). Immer rasanter werden diese Entwicklungen zudem durch Globali-

sierung und Digitalisierung nach den politischen und ökonomischen Umbrüchen in den 1990er Jahren vorangetrieben.

Dabei hat die Ausweitung ökonomischer Logiken auf marktferne Institutionen und gesellschaftliche Teilbereiche bis in die Lebenswelt von Individuen auch deren Umgang mit der Zeit verändert. Um gesellschaftliche Ressourcen zu gewinnen und sich gegen (ökonomische) Risiken abzusichern, sind sie dazu angehalten, miteinander in den Wettbewerb zu treten und in einem performativen und oft kontingenten Konkurrenzgeschehen immer wieder aufs Neue ihre Position zu ermitteln (ebd.). Entsprechend sind Optimierungsanforderungen aus soziologischer Perspektive zunächst vor allem mit dem Strukturwandel der *Arbeitswelt* in Verbindung gebracht worden, wie er sich etwa in der Flexibilisierung von Arbeitszeiten, in der Zunahme von Projekt- und Teamorganisation, in der Deregulierung von Beschäftigungsformen und in der abnehmenden Bedeutung standardisierter beruflicher Spezialisierungen niederschlägt. Der damit einhergehenden Unsicherheit müssen die Subjekte mit einer ständigen Bereitschaft zur Anpassung und Verbesserung begegnen: Um die bzw. der Beste zu sein und sich im Wettbewerb zu behaupten, „wird [dem Menschen] eingeschärft, immer weiter, immer schneller, immer forscher voranzuschreiten und ununterbrochen zu arbeiten“ (Aubert 2009: 98).

Sowohl in biografischer Hinsicht als auch auf der Ebene der Alltags- und Beziehungsgestaltung dienen Optimierungspraktiken folglich immer häufiger dazu, Prozesse zu beschleunigen, Handlungen effizienter zu gestalten und „Leerzeiten“ zu vermeiden. Wichtig scheint vor allem das zu sein, was dringlich ist – dies zeigt sich insbesondere auch in der zunehmenden Bedeutung von schnellen Reaktionen, Deadlines und Multitasking in modernen Arbeitswelten. Eingebettet in Vergleichs- und Konkurrenzszenarien werden bestmögliche Leistungen in immer früheren Lebensphasen gefordert, während sich gleichzeitig Lerninhalte verdichten und in weniger Zeit bewältigt werden müssen. Nationale und internationale Schulleistungsvergleichsstudien, Schul- und Hochschulrankings, die Wettbewerbsförderung zwischen Schulen und die Verkürzung von Bildungswegen (Bologna-Reform) fokussieren einen schnellen und effektiven Kompetenzerwerb.

Dabei tangieren Versuche der Effizienzsteigerung und Verbesserung nicht nur die Karriereplanung und Arbeitsweise. Vielmehr werden auch die persönlichsten Bereiche des Lebens zunehmend von Beschleunigungs- und Steigerungslogiken erfasst. Schier endlos scheint die Liste an Ratgebern und Coachingseminaren, die dazu beitragen sollen, produktiver und effizienter zu arbeiten, zielstrebig und selbstbewusster zu werden, glücklicher und gesünder zu leben. Dabei stellt insbesondere der *Körper* häufig das „Aushängeschild“ einer vermeintlich gelingenden Optimierung des Selbst und der eigenen Lebensführung und damit eine wertvolle Ressource im Ringen um Anerkennung dar: Gerade körperliche Fitness ist in der Gegenwart

zu einem Symbol für Flexibilität und Wandelbarkeit avanciert, das suggeriert, das Tempo der anderen halten und sich schnell anpassen zu können. Dass fit, leistungsstark und „in Form“ zu sein, Überlegenheit im Wettbewerb suggeriert, kann dann den Wunsch nähren, den eigenen Körper entsprechend zu verändern – etwa durch hartes Training, radikale Diäten oder Schönheitsoperationen. Die damit einhergehenden Vorstellungen von „Machbarkeit“ werden dabei auch durch das steigende Angebot biotechnologischer Enhancements befördert.

Nicht zuletzt richten sich Optimierungsbestrebungen auch auf die *Gestaltung privater Beziehungen*: etwa dann, wenn Partnerwahl und Familiengründung durch technische und medizinische Entwicklungen optimiert, flexibilisiert und beschleunigt werden sollen. Speed-Datings oder Dating-Apps sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken; aber auch reproduktionsmedizinische Maßnahmen tragen mehr und mehr dazu bei, Elternschaft effizient zu planen und zu realisieren. Mütter und Väter wiederum stehen zunehmend vor der Anforderung, nicht nur das eigene berufliche Vorankommen mit dem Familienleben in Einklang bringen zu müssen (etwa durch die Schaffung sogenannter „Quality Time“ innerhalb enger Zeitfenster; vgl. Hochschild 2006), sondern auch für die eigenen Nachkommen eine bestmögliche Ausgangsposition zu schaffen. Nicht selten findet sich etwa in Erziehungsratgebern die Erwartung, auch den innerfamilialen Raum zur optimalen Lernumgebung umzugestalten.

Sich selbst in jedem Lebensbereich als Unternehmer\*in zu verstehen (Bröckling 2007), sich flexibel an beschleunigte Lebensvollzüge anzupassen und die eigene Lebensführung zu optimieren, ist demnach zu einer der gegenwärtig bedeutsamsten kulturellen Leitvorstellungen geworden (King u.a. 2014). Dabei ist das Streben nach Verbesserung – denkt man etwa an antike Vorstellungen ästhetischer Perfektion – keineswegs neu. Und dennoch scheint dieses Streben in der Gegenwart eine andere Qualität erreicht zu haben: Denn was einst als „*regulatives Ideal*“ galt, „das normative Orientierung bietet, aber – *konstitutiv* – *unerreichbar* bleibt“, lässt sich nunmehr „auch als *eine durch entsprechende Aktivität zu erreichende* Ziellinie verstehen, die sich demnach nicht nur potenziell realisieren, sondern auch *stets aufs Neue überschreiten ließe*“ (King/Gerisch 2015: 6, Hervorh. i. Orig.). Im Modus permanenter Steigerung werden so immer wieder neue Anforderungen, Möglichkeiten und Hindernisse aufgeworfen, die es zu überwinden gilt. Und immer weniger geht es dann um eine Verbesserung per se, so betonen einige Autor\*innen, sondern vielmehr um das Erreichen des *bestmöglichen* Zustandes. Daran anschließend wird der Begriff der Optimierung auch im Sinne der Perfektionierung verwendet, eines Strebens nach einer Idealnorm, im Zuge dessen (Selbst-)Steigerung auch entgrenzende Tendenzen annehmen kann (zur Differenzierung von Optimierung und Perfektionierung vgl. ebd.; Röcke 2017).

Zugleich wird mit der Möglichkeit, immer noch besser werden zu können, auch die Vorstellung vermittelt, sich noch nicht hinreichend für sich selbst, für die eigene Leistung und den eigenen Erfolg engagiert zu haben. Mehr noch – Optimierungsdiskurse und -anforderungen können ihrerseits konflikthafte Momente und Überforderungspotenziale bereits konstitutiv in sich tragen: wenn es bspw. darum geht, sich rational, diszipliniert und kontrolliert zu organisieren, zugleich jedoch ebenso leidenschaftlich, kreativ und affirmativ nach permanenter Verbesserung zu streben (Bröckling 2007); oder auch dann, wenn die Steigerungsansprüche verschiedener Lebensbereiche in Widerspruch zueinander geraten (King u.a. 2014), bspw. den Anforderungen als Mutter ebenso wie als Angestellte bestmöglich nachzukommen. Dass das angestrebte Ziel also bereits strukturell unerreichbar bleibt, während eine Verbesserung von Selbst und Leben stets möglich und wünschenswert erscheint, kann so das Gefühl erzeugen, nichts zu schaffen und beständig zu scheitern. Entsprechend werden in einigen soziologischen und sozialpsychologischen Analysen gesellschaftliche Optimierungs- und Beschleunigungsimperative auch in Zusammenhang gebracht mit Erschöpfungssymptomen bis hin zu Burnout und depressiven Erkrankungen (u.a. Aubert 2009).

Betont worden ist in diesem Zusammenhang auch, dass sich der soziale Druck zur Anpassung und die wunscherfüllenden Verheißungen von Autonomie- und Selbstverwirklichung vielfach bis zur Unkenntlichkeit vermischen. Optimierungsdiskurse werden nicht zwangsläufig leidvoll oder als äußerer Zwang erlebt, sondern auch mit der Hoffnung verbunden, etwas an der persönlichen Situation zu verändern, erfolgreicher und beliebter zu werden. Sie können das Gefühl vermitteln, über das eigene Leben frei verfügen und Lebenszeit voll ausschöpfen zu können. Und sie können mit der Vorstellung verbunden sein, Zeit und Raum zu beherrschen und Grenzen zu überschreiten. Besser und schneller zu sein, kann so in vielerlei Hinsicht als erstrebenswert und nützlich erachtet, als sinnvoll und befriedigend erlebt und entsprechend verinnerlicht und affirmiert werden. Auf welche Weise gesellschaftliche Steigerungsanforderungen also gedeutet und bearbeitet werden, so das Ergebnis einer Studie von King u.a. (2014), ist auf individueller Ebene verknüpft mit lebensgeschichtlich relevanten Themen, die Optimierungsbestrebungen subjektiv bedeutsam und wirksam werden lassen können. Im Kontext spezifischer psychischer bzw. biografischer Dispositionen kann es dann attraktiv erscheinen, sich Zeitdruck und Steigerungsanforderungen zu unterwerfen oder diese zu bemeistern – trotz der damit einhergehenden destruktiven Potenziale.

Vor diesem Hintergrund wird schließlich auch kritisch diskutiert, wie sich das permanente Ringen um Optimierung auf die psychische Entwicklung und Selbstbildungsprozesse auswirkt. Dabei scheint die Logik der steten Verbesserung, der geradezu rastlosen Anpassung destruktive Potenziale bereits konstitutiv in sich zu

tragen: Denn im Zentrum fortwährender Versuche der Selbstüberschreitung steht stets nur eine *zukünftige*, gleichsam idealisierte Version des Selbst und des eigenen Lebens, welche die Reflexion des gegenwärtigen Seins ebenso in den Hintergrund treten lässt wie die Frage nach den Bedingungen des So-geworden-Seins (vgl. Schreiber 2019). In diesem Sinne erscheinen Steigerungsbestrebungen auch als „Abkürzungen“, die Bildungsprozesse unterlaufen, während mit ihnen zugleich besondere Anforderungen verbunden sind – erfordert doch gerade das „Mithalten“ im Tempo der fortwährenden Steigerung und die flexible Anpassung an sich stetig verändernde Verhältnisse in besonderer Weise Trennungskompetenz, Autonomie und Bildungsfähigkeit (vgl. King 2014). Die Bedingungen der Herausbildung dieser Fähigkeiten – verlässliche Fürsorgebeziehungen – drohen wiederum durch den steigenden Optimierungsdruck auch in der familialen Praxis geschwächt zu werden. Bezogen auf die Bedeutung von Zeit manifestiert sich an diesem Punkt schließlich das größte Paradoxon spätmoderner Optimierungsanforderungen: Sie machen die innere Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und Vulnerabilitäten immer nötiger, während die dafür erforderlichen Zeiten der Muße, Besinnung und Reflexion durch den steten Druck zur Beschleunigung und Effizienzsteigerung immer stärker beschnitten werden.

*Julia Schreiber*

## LITERATUR

- Aubert, N. (2009): Dringlichkeit und Selbstverlust in der Hypermoderne. In: King, V./Gerisch, B. (Hg.): Zeitgewinn und Selbstverlust: Folgen und Grenzen der Beschleunigung. Frankfurt am Main: Campus, S. 87-100.
- Bröckling, U. (2007): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Hochschild, A. R. (2006): Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet (2. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- King, V. (2014): Optimierte Kindheiten. In: Gruppenanalyse. Zeitschrift für gruppenanalytische Psychotherapie, Beratung und Supervision, Jg. 24, Heft 2, S. 97-115.
- King, V./Gerisch, B. (2015): Perfektionierung und Destruktivität – eine Einführung. In: Psychosozial. Zeitschrift für Sozialpsychologie und Kulturanalyse, Jg. 38, Heft 3, Schwerpunkt: Perfektionierung und Destruktivität, S. 5-11.
- King, V./Lindner, D./Schreiber, J./Busch, K./Uhlendorf, N./Beerbom, Ch./Salfeld-Nebgen, B./Gerisch, B./Rosa, H. (2014): Optimierte Lebensführung – wie und warum sich Individuen den Druck zur Selbstverbesserung zu eigen machen. In: Kluge, S./Lohmann, I./Steffens, G. (Hg.): Jahrbuch für Pädagogik 2014. Menschenverbesserung – Transhumanismus. Frankfurt am Main: Lang, S. 283-300.

- Röcke, A. (2017): (Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme. *Berliner Journal für Soziologie*, Jg. 27, Heft 2, S. 319-335.
- Rosa, H. (2005): *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schreiber, J. (2019): Selbstsorge in Zeiten von Selbstoptimierung. Körperpraktiken zwischen biografischen Dispositionen und gesellschaftlichen Anforderungen. In: *Familiendynamik*, Jg. 44, Heft 2, S. 110-117.