

Apotheose der Krämerseele – Was die Optimierung des Quantified Self mit Heavy Metal, Karl Marx, dem Kirchenvater Augustinus, gotischen Kathedralen und spirituellen Bodybuildern zu tun hat

Eine teils kulturkritische Kulturkritik an den Randzonen wissenschaftlicher Konventionen mit Reportage-Einsprengeln und Makrosoziologieskepsis

Jörg Scheller

Prolog: Living By The Numbers

Im Jahr 2018 veröffentlichte die US-amerikanische Heavy-Metal-Band Metal Church ein Musikvideo zum Song *By The Numbers*. In den Strophen berichtet das lyrische Ich aus seinem Leben, das offenbar wenig erquicklich verläuft. »When will I stop living life in the black/I'm dead, I continue to plea/Why does it feel like a knife in the back?/Why can't I just walk away?« Im Refrain beantworten ein Chor und die Einzelstimme des Sängers die Frage: »Cause you're living/Living by the numbers/Living/Living by the numbers/'Cause you're living/Living by the numbers«.

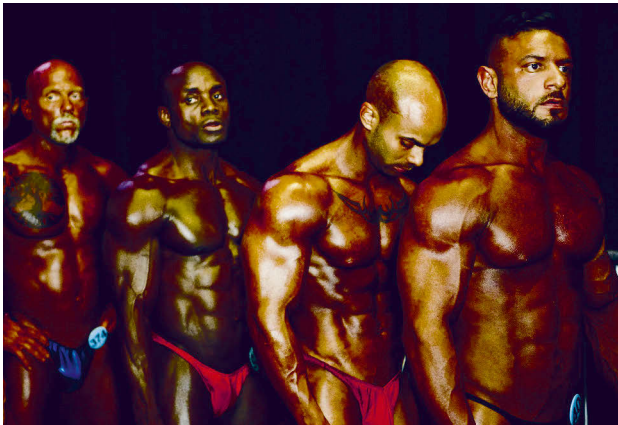
»Living by the numbers« ist im Englischen eine Redewendung, die so viel wie »nach Schema F leben« bedeutet. Das Video zeigt dazu Szenen aus dem Alltag eines wohlhabenden Geschäftsmanns, der eine Doppelexistenz führt. Einerseits lebt er angepasst »by the numbers«, mit Wecker, Waage, Armbanduhr, Health Food, digital gesteuerten Küchenmaschinen, iPad, Luxusautos und Business-Meetings im Business Outfit. Doch an einem Morgen, nachdem seine Frau das Haus verlassen hat, fährt er sein Auto zurück in die Garage und

trifft sich mit einer Metalband, genauer gesagt mit der Band Metal Church, um im Dachstock seines Anwesens einen Ausgleich zum »Life by the numbers« zu finden: laute, harte, schnelle Rockmusik. Als Sänger verausgabt er sich zusammen mit Metal Church (deren Stimme der 2021 verstorbene Mike Howe auch im wahren Leben war) in seinem Nebelschwaden verhangenen Hobbyraum, dieweil Zahlenreihen die vierte Wand hinunterlaufen – nur, um danach in sein »Life by the numbers« zurückzukehren. Nebelmaschine aus, Karrieremaschine an. Das Musikvideo kontrastiert eine Welt der Emotionen, der Intensität, der Freiheit und der Ekstase mit einer Welt des Konformismus, der Kontrolle, der Routine. Letztere ist die Welt der Zahlen. Alles ist organisiert und optimiert. Die im Video präsentierten Szenen könnten interdisziplinäre Ohren an das zehn Jahre zuvor erschienene Album *Arbeit nervt* der Hamburger Hip-Hop-Gruppe Deichkind erinnern. Im Titelsong heißt es: »Trucker, Butler, Schlachter, Schaffner, Politessen/Wollen gammeln, feiern, flirten, fummeln, fressen/Fettabsauger, Spargelstecher, Professoren/Träumen auch von FKK in Rockstar-Posen.« Metal Church veranschaulicht in frappanter Offenheit, was den klassischen Heavy Metal, wie ihn die Band in den 1980er Jahren selbst mitbegründet hat, kennzeichnet. Im Gegensatz zum Punk stellt er in weiten Teilen eine eskapistische, von religiösen Texten und Bildern geprägte, letztlich unheroisch-nerdige Parallelwelt dar. Den klassischen Heavy Metal zieht es nicht mit Protestplakaten auf die Straße. Vielmehr ist er eine Musik der Innenräume. Die Ironie des Musikvideos zu *By the numbers* besteht darin, dass Metal zwar eine zeitlich begrenzte Transgression als Abkehr von der Welt der Zahlen, der Berechnung, der Planung, der Disziplin und der Kontrolle verspricht, aber selbst eine durch und durch kontrollierte Zahlenmusik ist – man denke nur an die penibel in Dezibel gemessenen Lautstärkerekorde der 1980er und 1990er Jahre oder an die oft komplexen, hohe Konzentration erfordernden Songstrukturen. Freie Improvisation? Fehlanzeige. Und damit sind wir auch beim Thema des vorliegenden Textes: der Janusköpfigkeit jener Formen der Selbstoptimierung, die in der deutschsprachigen – aber nicht nur in der deutschsprachigen – Medienöffentlichkeit mit dem Quantified Self in Zusammenhang gebracht werden; mit einem angeblich entfremdeten Subjekt, das sein Leben nicht in der ekstatischen Offenheit des Seins verbringt, sondern im rigiden Takt der modernen Zahlenmaschinerie marschiert.

Vorbemerkungen zur Methodologie

Im Folgenden werde ich versuchen, einen differenzierten Blick auf die Selbstoptimierung des ›Quantified Self‹ zu werfen. Dabei rückt ein selten beachteter Aspekt des Themas in den Fokus: die religiöse Dimension. Als Mitarbeiter einer Kunsthochschule bin ich hybriden Ansätzen zugeneigt, die ich nicht als Alternativen zu gängigen wissenschaftlichen Ansätzen sehe, sondern als Komplemente. Vor diesem Hintergrund werde ich nach einem eher konventionellen akademischen Einstieg essayistische mit wissenschaftlichen Elementen kombinieren und im Unterkapitel »Die Optimierung des Pöbels« Eindrücke von einer Reportagereise, die ich 2019 nach Kalifornien unternahm, einflechten.

Abb. 1 Bodybuilder beim Mr. Olympia Wettbewerb



Las Vegas, 2019. Fotograf: David Willen.

Die Formulierung »teils kulturkritische Kulturkritik« im Untertitel meines Aufsatzes besagt, dass ich selbst vor gewissen Klischees der Kulturkritik nicht gefeit bin. Ich beziehe mich hierbei auf den Begriff der Kulturkritik, wie Georg Bollenbeck ihn entwickelt hat. Kulturkritik zeichnet sich dem Germanisten zufolge durch einen

»alarmistischen, hypergeneralisierenden Charakter [aus]; sie ist subjektiv-wertend, umgeht eine analytische Vertiefung; sie ist kasuistisch-empirisch,

nicht systematisch-empirisch. Sie urteilt gesinnungsethisch-normativ. Sie ist ein affektiver Reflexionsmodus. Sie setzt, um mit einem prominenten Kulturkritiker [Günther Anders, Anm. d. A.] zu sprechen, auf ›Übertreibung in Richtung Wahrheit‹ (Bollenbeck 2007: 19).

Nicht zuletzt entwickelt Kulturkritik ihr Bild der Welt aus der Distanz zumindest zeitweiliger Nicht-Involviertheit – nur durch eine solche, den Zudringlichkeiten der Geschehnisse entrückten Perspektive kann es gelingen, das erwünschte ›Big Picture‹, wie es für Kulturkritik typisch ist, zu verfertigen. In der Kritik an dem, was ich an gängigen Sichtweisen auf das Quantified Self als kulturkritisch einstufe, scheinen auch bei mir immer wieder kulturkritische Wertungen und subjektive Generalisierungen auf. Doch als Relationist (ungleich Relativist) geht es mir primär darum, blinde Flecken und ideologische Schlagseiten durch Kontrastbildung aufzuzeigen; nicht, eine wie auch immer geartete Privatmeinung zu verabsolutieren. Was die Distanz zu den kritisierten Phänomenen als Voraussetzung für den ästhetisierend-panoramatischen Blick der Kulturkritik betrifft, befindet man sich als akademischer Institutionsarbeiter unweigerlich auf dem Ausguck oben am Mast. Andererseits folge ich, wo immer es geht, der Maxime des Hardcorepunk-Musikers Henry Rollins: ›Knowledge without mileage equals bullshit‹. (Rollins 2012). Will heißen: Über konkrete, empirisch erfahrbare Phänomene wertend zu rasonieren wie gewisse Königsberger Philosophen über gewisse Weltgegenden, die sie selbst nur vom Hörenlesen kannten, sollte man besser unterlassen. Ob Bodybuilding, Heavy Metal, Osteuropa, Selbstoptimierung oder andere Bereiche, mit denen ich mich befasse – gerade, wenn es um kulturkritisch oder gar kulturkämpferisch aufgeladene Themen geht, gebe ich mich als teilnehmender Beobachter ins Gewühl der empirischen Verhältnisse. Als nebenberuflicher Fitnesstrainer, langjähriger Kraftsportler und Autor vieler Texte über den Maschinenraum der Gymkultur (vgl. Scheller 2020; Scheller 2021) kenne ich die Fitness-Szene und die Alltagsrealität des Quantified Self aus der Lebensweltperspektive, was vor einseitiger Theoretisierung schützen mag. Wichtig ist mir der Latour'sche Spagat zwischen Involviertheit im Sinne konkreter, empirischer Erfahrung und intersubjektiver, akademischer Distanz. Wir sprechen hier nicht über ein Entweder-oder, sondern über eine Pendelbewegung zwischen zwei Polen, die ›Checks and Balances‹ ermöglicht.

Kein Gott setzt Grenzen. Zum Stand von Forschung und Kritik

Im Musikvideo von Metal Church und in der Redewendung »living by the numbers« manifestiert sich, gewissermaßen als popkulturelle und lebensweltliche Sedimentierung mentalitätsgeschichtlicher Topoi, auf exemplarische Weise eine kulturkritische Sicht auf die Optimierung des Quantified Self und damit auf eine seit den Anfängen der westlichen Moderne wiederkehrende Kritik an der numerisierten Welt: Selbstoptimierung ist die Versachlichung des Selbst unter den Auspizien der Vermessung (vgl. Röcke 2021: 185).

So firmiert die Quantified-Self-Bewegung auf ihrer 2007 aufgeschalteten Internetseite quantifiedself.com unter dem Slogan »Self Knowledge Through Numbers«. Das fordert all jene zu kulturkritischem Widerstand heraus, für die das als geistig-beseelt verstandene Selbst im Widerspruch zu angeblich geist- und seelenlosen Praktiken des Zählens und Berechnens steht, insbesondere im deutschsprachigen Raum. Wenig überraschend zeigt die Suche nach Begriffen wie »Selbstoptimierungswahn« oder »Selbstoptimierungssucht« bei Google Ngram Viewer ein steiles exponentielles Wachstum seit ca. 2005 an. Wer »Selbstoptimierung« googelt, wird feststellen, dass der Begriff überwiegend negativ besetzt ist und meist mit Kritik am Quantified Self einhergeht: »Die Konnotation des Begriffs der Selbstoptimierung ist [...], deutlich stärker noch als bei Optimierung, negativ« (Röcke 2021: 143). In der Tat: Welchen Blog man auch konsultiert, welche Zeitung man liest, welche Fernsehsendung man schaut – Warnungen vor zahlengestützter Selbstoptimierung sind an der Tagesordnung. Ein Leben, nichts anderem gewidmet als Leistungsterror! Narzissmus! Körperfixiertheit! Neoliberaler Druck! Smartwatchdiktatur! Wahn! Sucht! Zwang! Permanente Selbstvermessung! Die menschliche Seele, aufgelöst in Zahlen!

An vorderster Front der frühen Quantifizierungskritik rechnete Martin Heidegger, der wohl wirkmächtigste rechtsdrehende Kulturkritiker des 20. Jahrhunderts, mit dem rechnenden Denken der Moderne ab, am klarsten im Aufsatz *Die Zeit des Weltbildes* (Heidegger 1977 [1938]: 75–113). Wird in jüngeren soziologischen Analysen Quantifizierung mit Versachlichung in Verbindung gebracht, so konstatiert Heidegger, der »rechnende Mensch« betreibe eine »Vergegenständlichung des Seienden« (ebd.: 87). Dem neuzeitlichen Menschen gehe es darum, »jegliches Seiende so vor sich zu bringen, daß der des Seienden sicher und d.h. gewiß sein kann« (ebd.). Dabei wolle er selbst »dasjenige Seiende sein [...], das allem Seienden das Maß gibt und die Richtschnur zieht« (ebd.: 94). Um dieses Ziel zu erreichen, setze er die »uneingeschränk-

te Gewalt der Berechnung, der Planung und der Züchtigung aller Dinge ins Spiel« (ebd.). Damit aber werde das Quantitative zu einer »eigenen Qualität«:

»Sobald [...] das Riesenhafte der Planung und Berechnung und Einrichtung und Sicherung aus dem Quantitativen in eine eigene Qualität umspringt, wird das Riesige und das scheinbar durchaus und jederzeit zu Berechnende gerade dadurch zum Unberechenbaren.« (Ebd.: 95)

Heidegger formuliert durch die Engführung von Maß, Richtschnur, Berechnung, Gewalt und Züchtigung, die er als wesentlich für Neuzeit und Moderne erachtet, Topoi vor, die sich heute in Quantifizierungskritik erhalten haben. Zudem weist er mathematische Exaktheit als selbstreferenziell aus (»die mathematische Naturforschung ist nicht deshalb exakt, weil sie genau rechnet, sondern sie muß so rechnen, weil die Bindung an ihren Gegenstandsbezirk den Charakter der Exaktheit hat« (ebd.: 79)), während das Lebendige nur unter Preisgabe seiner Lebendigkeit mathematisch als »raum-zeitliche Bewegungsgröße« (ebd.) aufgefasst werden könne. Der Sprung von diesen Überlegungen zur geläufigen Kritik am Quantified Self im deutschsprachigen Raum fällt nicht schwer: Das Leben exakt zu vermessen und zu planen ist aus Sicht der Kritik gewaltsam und beraubt es seines Wesens, eben der Lebendigkeit.

Auf analytischer Ebene trifft Heidegger durchaus einen Punkt. Je mehr berechnet werden kann, desto größer wird der »unsichtbare Schatten« (ebd.) des Unberechenbaren, ähnlich wie mit der Zunahme an Wissen das Nicht-Wissen wächst. Diese Zunahme kann Unbehagen und Angst erzeugen. Auch, dass man nichts vom eigenen Zeitalter verstehen wird, solange man »sich in der bloßen Verneinung des Zeitalters herumtreibt« (ebd.: 96), ist plausibel:

»Die aus Demut und Überheblichkeit gemischte Flucht in die Überlieferung vermag für sich genommen nichts, es sei denn das Augenschließen und die Verblendung gegenüber dem geschichtlichen Augenblick.« (Ebd.)

Zu hinterfragen ist indes die weltanschauliche Schlagseite, die in Heideggers kulturkritischen, entdialektisierten Formulierungen wie »die neuzeitliche Freiheit der Subjektivität geht vollständig in der ihr gemäßen Objektivität auf« (ebd.: 111) oder »im planetarischen Imperialismus des technisch organisierten Menschen erreicht der Subjektivismus des Menschen seine höchste Spitze« (ebd.) erkennbar wird.

Skepsis gegenüber dem Nexus von Optimierung und Quantifizierung mag man teilen. Doch auch Skepsis verdient Skepsis, zumal wenn sie weltanschaulich-kulturkritisch gefärbt ist. Im Folgenden werde ich deshalb

Schlaglichter auf die nicht-intentionale Janusköpfigkeit der zahlengestützten Selbstoptimierung richten. Meine These lautet, dass ausgerechnet die Optimierungspraktiken der modernen Krämerseele ein Residuum des Religiösen sind, strukturell vergleichbar mit Heavy Metal, der einerseits voller Faszination an Mythos, Ekstase, Religion, Transgression, Transzendenz steckt, und sich andererseits den profanen Produktionsverhältnissen der Moderne anverwandelt. Ich gebrauche den Begriff »Krämerseele« im ironischen Rekurs auf Friedrich Nietzsche, der unter anderem in *Also sprach Zarathustra* die »Krämer« wenig schmeichelhaft darstellte (vgl. Nietzsche 1999: u.a. 223, 233, 254, 263). Krämer, das sind bei Nietzsche kleinbürgerlich-kleingeistige Nutzenmaximierer, Pfennigfuchser und entzauberte Demokraten. Um 1900 wurde die »Krämerseele« zudem mit der Handelsnation England assoziiert und im kulturgeographischen Standortwettbewerb gegen die tiefe und authentische kontinentaleuropäische Seele, insbesondere die faustische deutsche Seele, ausgespielt.

Selbstoptimierung auf kapitalistische Sachzwänge und Zwangsstörungen zu beschränken bedeutet auszublenden, was Selbstoptimierung auch sein könnte und was sie bereits ist; was frei nach Marx auch für Selbstoptimierer gilt: »Sie wissen das nicht, aber sie tun es. Es steht [...] dem Werte nicht auf der Stirn geschrieben, was er ist« (Marx/Engels 1962: 88). Selbstverständlich kann sich Selbstoptimierung zur Zwangsstörung auswachsen, wie auch Händewaschen, Joggen, Pornokonsum und Autofahren. Und selbstverständlich trifft es zu, dass Selbstoptimierung ein Kernelement des neoliberal kulturalisierten Kapitalismus ist. Nur gilt das auch für die Kapitalismuskritik und somit auch für die Optimierungskritik selbst. Ohne sie hätten die kapitalistischen Ökonomien wohl nie so lange überdauern können. Kritik verheißt Innovation und zeigt Schwächen auf: »Keep your enemies close«. Will man sich mit diesen wenig überraschenden Feststellungen begnügen? Man wird nie den doppelten Boden der Selbstoptimierung entdecken, wenn man sich mit dem kulturkritischen Ausbürsten ihrer Schubladen begnügt oder sie monokausal auf den Kapitalismus zurückführt. Soziologische Diagnosen, die, wo auch immer sie nach Ursachen graben, nur auf Kapitalismus- und Neoliberalismusadern stoßen, sind wenig ergiebig. So schreibt Andreas Reckwitz in *Die Gesellschaft der Singularitäten*:

»Während für die alte bürgerliche Klasse Korporulenz ein Zeichen von Stetlichkeit, Seriosität und Wohlstand war, stellen die schlanken, durchtrainierten Kreativen und Führungskräfte der Spätmoderne durch Marathonläufe

ihre Belastungsfähigkeit und Selbstdisziplin unter Beweis. In dieser Fitness-Selbstoptimierung, die durchweg mit messbaren allgemein-objektiven [Hervor. i.O.] Parametern arbeitet, wird der Körper tatsächlich extrem standardisiert und damit rationalisiert.« (Reckwitz 2017: 326)

Das ist ja alles wahr, oder besser gesagt *auch* wahr – aber ist das *alles*? Sind die Strukturelemente identisch mit der Struktur? Überhaupt sollte man misstrauisch werden, wenn Soziologen von »Spätmoderne« sprechen – niemand weiß, in welchem Stadium der Moderne wir leben. Vielleicht hat sie gerade erst begonnen. Wer von »Spätmoderne« orakelt, betreibt nicht Soziologie, sondern Séance. Auch in Anja Röckes 2021 erschienenem Buch *Soziologie der Selbstoptimierung*, das über weite Strecken erfreulich nüchtern-analytisch gehalten ist und sich Selbstoptimierung aus einer metasozziologischen Perspektive nähert, ist von »Spätmoderne« die Rede. Zudem finden sich gerade in den ersten Absätzen des ersten Kapitels, die den Ton setzen, mehrere Negativ-Framings. In dramatisierenden oder tendenziösen Formulierungen blitzt Kulturpessimismus auf, etwa wenn ein »Glaube« an Selbstoptimierung »grassiert«, wenn Quantifizierung Prozesse der Selbstoptimierung »befeuert«, wenn Selbstoptimierung mit »Optimierungsphantasien« kurzgeschlossen und das Schreckensszenario einer heißlaufenden Selbstoptimierung »bis hin zur völligen Selbstreferentialität« als Möglichkeit in den Raum gestellt wird (Röcke 2021: 7-9). Im weiteren Verlauf wird Röckes Historisierung und analytische Einordnung des Gegenstandes jedoch immer präziser und differenzierter, mündend in eine treffende, empirisch fundierte statt kulturkritisch raunende Feststellung:

»[Die gesellschaftlichen] Entwicklungen sind zu heterogen, als dass sie sich unter ein [Hervor. i.O.] Label, etwa einer ›Gesellschaft der Selbstoptimierenden‹, bringen ließen. Zudem gilt es zu differenzieren, denn auch [...] wenn stets mehr gefordert wird, man fitter, schlauer, gesünder, glücklicher, einfach besser sein beziehungsweise werden soll, sagt das noch nichts darüber aus, in welchem Grad sich diese Ideen auf die Lebensgestaltung tatsächlich auswirken und welche individuellen und gesellschaftlichen Konsequenzen diese hat.« (Röcke 2021: 229)

Darein fügt es sich, dass die Quantified-Self-Bewegung sich nicht einfach nur »Selbstoptimierung«, im Englischen also »self-optimization« (siehe nächster Absatz), sondern auch »self-knowledge« durch »self-collected data«, »self-research«, »self-observation« und »self-tracking« auf die Fahnen geschrieben

hat – eine moderne Form des *Gnothi seauton*, des ›Erkenne-dich-selbst‹. Röcke untersucht sowohl die geschichtlichen Wurzeln der Selbstoptimierung als auch die Praktiken und Medien, mittels derer diese Gestaltung vorgenommen wird – vom Ratgeber bis zur Smartwatch. Hinzu kommt die Diskussion der Unterschiede zwischen einer auf das Individuum fokussierten Selbstoptimierung und einer im Sozialen verankerten Selbstsorge. Dabei stellt Röcke fest, dass Selbstoptimierung sowohl als Begriff wie auch als Praxis im deutschsprachigen Raum erst seit der Nachkriegszeit an Bedeutung gewinnt. Ausgerechnet in den USA, wo die Semantik der Selbstoptimierung maßgeblich geprägt wurde, ist der Begriff »self-optimization« nicht gängig (Röcke 2021: 22-23). Den geläufigen soziologischen Befunden von Max Weber bis Armin Nassehi folgend, steht die europäische Moderne bei Röcke für die Optimierung des Sozialen als des großen Ganzen, während sich die jüngeren US-amerikanisch geprägten Optimierungsbemühungen auf jede Faser der *individuellen* Existenz erstrecken: »Nach der fremdgesteuerten Disziplinierung folgt [...] die selbstgesteuerte Optimierung«, paraphrasiert Röcke den Soziologen Ulrich Bröckling (Röcke 2021: 144). »Optimierung« meint dabei einen primär rationell-ökonomistischen Zugriff auf das Selbst, eine »instrumentell kalkulatorisch[e] Perspektive auf den Körper und die Psyche« (Röcke 2021: 182). Hier kommt, mit Metal Church gesprochen, »living by the numbers« ins Spiel. Wenn der Protagonist des Metal-Videos morgens auf die Digitalanzeige seines Weckers oder seiner Mikrowelle blickt, wird Armin Nassehis These, die heutige Digitalisierung sei der verlängerte Arm umfassender Optimierungsprogramme des Sozialen seit Beginn der westlichen Moderne, im Medium der Unterhaltungsmusik sinnfällig:

»Das Unbehagen an der digitalen Kultur speist sich aus dem Sichtbarwerden [der] modernen Erfahrung. Es wird nun erst recht offensichtlich, dass die digitalen Möglichkeiten der flächendeckenden Beobachtung, die Rekombination von Daten und die Möglichkeiten des Kalkulierens [Hervor. i.O.] die Akteure darauf stoßen, was sie zuvor latent halten konnten: wie regelmäßig [Hervor. i.O.] und berechenbar [Hervor. i.O.] ihr Verhalten ist.« (Nassehi 2019: 42)

Im Gegensatz zu älteren Verbesserungsmaßnahmen, die man aus Religionen kennt, ist die Moderne und mehr noch die zeitgenössische Selbstoptimierung unabschließbar. Kein Gott setzt Grenzen. Zugespitzt formuliert: Diente Optimierung einst einem – metaphysischen – Telos, so wird die (Selbst-)Optimierung in der Moderne mehr und mehr selbst zum Telos. Wenn aber kein

Gott Grenzen setzt, steht der grenzenlosen Diffusion des Göttlichen beziehungsweise seiner Zweigstellen, der Religionen, nichts im Weg. Wenn man so will, kann Gott erst durch die Schleifung des Grenzzauns überall sein.

Das Selbst als Sitz der Zahlen. Über das Ungedachte der Quantifizierung

Jene Zahlen, auf deren Altar das Quantified Self mutmaßlich Sein und Seele opfert, standen einst in anderen Zusammenhängen als Wahn, Sucht, Versachlichung, Entfremdung, Seinsvergessenheit. Früher galten Zahlen und Zahlenverhältnisse gar als etwas Ehrwürdiges und Heiliges; sei es bei den Pythagoreern, deren Zahlenordnung den gesamten Kosmos durchdrang (»So kannst du denn nicht bloß in den dämonischen und göttlichen Dingen, sondern auch in allen menschlichen Werken und Worten die Natur der Zahl und ihre Kraft überall walten sehen, sowie auch in allen technischen Künsten und in der Musik« (Philolaos, zit.n. Diels 1960: 412)), in der Bibel (»Du hast alles nach Maß und Zahl und Gewicht gemacht« (Weish 11,21)), in den religiös inspirierten Studien zur Unendlichkeit des Mathematikers Georg Cantor (»für CANTOR war die transfinite Mengenlehre eine mathematische Repräsentation der göttlichen Idee unendlicher Zahlen bzw. eine Theorie des in *natura naturata* (in der geschaffenen Natur) aufgrund dieser Idee existierenden Unendlichen« (Purkert/Ilgauß 1987: 156)) oder natürlich bei Cantors scholastischem Stichwortgeber, dem der Kalorienzählung und Körperfettreduktion eher unverdächtigen Kirchenvater Augustinus. Dieser schrieb in *De libero arbitrio* (Über den freien Willen):

»Denn wenn ich die unveränderliche Wahrheit der Zahlen bei mir selbst betrachte und sozusagen ihre Lagerstätte und ihren innersten Raum oder ihren bestimmten Bezirk, oder welche geeignete Bezeichnung man sonst finden könnte, um sozusagen die bestimmte Wohnung und den Sitz der Zahlen zu benennen, dann gerate ich in große Entfernung vom Körper.« (zit.n. Horn 1994: 397)

Das Selbst als »Sitz der Zahlen« und eine damit verbundene, positiv konnotierte »Entfernung vom Körper« – hier tut sich ein anderer Denkraum auf als bei heute gängigen, psychopathologisierenden und oft auf anekdotischer Evidenz beruhenden Formulierungen wie »Zwang der Zahlen«, wie es 2019 im *Tagesspiegel* hieß (Detert/Armbrecht 2019). In Augustinus' Zahlenphiloso-

phie sind nicht Zwang und Entfremdung, sondern »Gewißheitssicherung« und »Ordnungsleistung« zentral (vgl. Horn 1994: 389). Oder denken wir an die gotischen Kathedralen. Jene Architektur, die auf den ersten Blick wie in der Auffahrt erstarrte religiöse Inbrunst wirken mag, beruht in Wahrheit auf dem intensiven Studium der Mathematik. Die mittelalterlichen Baumeister entwickelten ihre Grund- und Aufrisse mit geometrischen Mitteln, etwa durch Serien gegeneinander verschobener Quadrate. Die spektakuläre transzendente Ästhetik der Kathedralen verdankt sich überaus diesseitigen Winkelzügen. In seinem Buch über *Die gotische Kathedrale* stellt Otto von Simson 1956 die rhetorische Frage:

»Warum also diese scheinbar blinde Unterwerfung unter die Gesetze der Geometrie, die so ganz im Gegensatz zu unserer heutigen Auffassung von der Natur der Kunst und der Freiheit künstlerischen Schaffens steht?« (Simson 2010: 32)

Darauf gibt er die ebenso rhetorische Antwort: Weil für die Baumeister der Gotik statische und ästhetische Vollkommenheit die zwei Seiten einer geometrischen Medaille waren. Wer seine Entscheidungen auf die Gesetze der Geometrie gründet, so wird in den Protokollen der Baumeisterkonferenzen im Mailand der Jahre 1391 und 1392 argumentiert, handelt *rational*, nicht nur auf Basis von Erfahrungswissen. (Vgl. Simson 2010: 34) Dadurch kommt man der Ewigkeit etwas näher. Im Vergleich mit den romanischen Kirchen erscheint die gotische Kathedrale zudem als eine entkörperlichte Form der Architektur, da die nicht mehr tragenden Wände zur »diaphanen Struktur« werden, wie Hans Jantzen schon in den 1920er Jahren feststellte. (Jantzen 1951: 7–20) So betrachtet, könnte auch die »Unterwerfung« unter das Gesetz der Zahl in der heutigen Selbstoptimierung eine Form kryptoreligiöser *Entkörperlichung* darstellen. Denn wer sich mathematisiert, entfleischlicht sich in gewissem Sinne. Wo widerspenstiges Fleisch war, sollen stabile abstrakte Relationen sein. Und was wäre, wenn die Stabilitätsspendende Abstraktheit und Immaterialität der Zahlen sogar ein Korrektiv zu permanentem Wandel, omnipräsenten Inszenierungen des Fleisches, fluiden, neoliberalen Identitäten und postpolitischer Desorientierung bilden könnten? Während die Identitätssortimente stündlich erweitert werden, verspricht die Körperfettwaage zumindest eine gewisse Objektivität und Neutralität, mithin eine Transzendenz zum Gesumse der Immanenz im Hier und Heute: *Dein Körper besteht aus soundsoviel Prozent Muskelmasse, Fettmasse, Knochenmasse, Wasser. Du glaubst, muskulös zu sein? Nein, du bist es nicht. Du glaubst, zu dick zu sein? Nein, du bist absoluter Durchschnitt. Ich,*

die Waage, kann dir nicht sagen, was du mit diesen Angaben für dein Leben jenseits von Fitness und Gesundheit anfangen sollst. Sie geben dir weder Aufschluss über die politische Partei, die zu dir passt, noch über den Partner, der dir zum vollendeten romantischen Glück verhelfen wird. Aber du kannst sie zur Orientierung im Reich des Physiologischen nutzen. Wenn dein Anteil an viszeralem Fett hoch ist, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt oder einen schweren Corona-Verlauf.

Früher war es Aufgabe von Mythos und Religion, Ordnung in eine als wirr und fragil empfundene Existenz zu bringen. Die Johannes-Offenbarung liest sich in diesem Zusammenhang exemplarisch: nachgerade psychedelisches Chaos auf der einen Seite, eine haltgebende Struktur penibel ausformulierter Zahlenverhältnisse auf der anderen. Es sind sieben Sterne, nicht sechs. Es sind vierundzwanzig Älteste, nicht sechsundfünfzig. Das Lamm tut das siebente Siegel auf, nicht das zwölfte. Und natürlich gilt: »Wer Verstand hat, der überlege die Zahl des Tieres; denn es ist die Zahl eines Menschen, und seine Zahl ist sechshundertundsechszig« (Offenbarung 13:18). An das von Johannes mit schillernden rhetorischen Mitteln auf die Spitze getriebene Spannungsverhältnis zwischen Chaos und Ordnung, so scheint mir, knüpft das Quantified Self an. Es ist auf der Suche nach einer Orientierungsinstanz jenseits der von manchen als chaotisch empfundenen Fluidität des Sozialen, die vom schnellen Wechsel der Trends und Moden in den liberalen Konsumkulturen noch verstärkt wird. Mit Reckwitz' oben zitierter Diagnose, es werde mit »messbaren *allgemein*-objektiven Parametern [ge]arbeitet« und der Körper werde »extrem standardisiert und damit rationalisiert« (Reckwitz 2017: 326) ist es da nicht getan. Die wichtige Frage ist: Welche *Funktion* erfüllen Messbarkeit, Allgemeinheit, Objektivität, Standardisierung, Rationalisierung jenseits der Makrostruktur Kapitalismus, jenseits von Sucht und Zwang? Zahlen *können* eine basale Form von Gewissheitssicherung und Ordnungsleistung in Zeiten bieten, die Orientierung aus politisch-ideologischen und marktstrategischen Erwägungen erschweren. Damit versprechen sie eine, wenn auch kupierte, Transzendenz zur vorfindlichen Wirklichkeit. Der oben erwähnte Hardcorepunk-Musiker Henry Rollins schrieb 1994: »I have found the Iron to be my greatest friend. It never freaks out on me, never runs. Friends may come and go. But two hundred pounds is always two hundred pounds.« (Rollins 2021) Er schrieb aber auch:

»Muscle mass does not always equal strength. Strength is kindness and sensitivity. Strength is understanding that your power is both physical and emo-

tional. That it comes from the body and the mind. And the heart.« (Rollins 2021)

Hier sind »living by the numbers« und empathische Ganzheitlichkeit traut vereint. Quantified-Self-Gadgets und Selbstoptimierungslehren, die Rollins wie seine Vorbilder Bad Brains mit einer Punkrock-Haltung kombiniert, mögen Produkte wie alle anderen auch sein. Aber sie haben eine Kehrseite, die ihren Entwicklern ein Schnippchen schlägt – mit *metaphysischer* Spitzfindigkeit und theologischen Mucken, um noch einmal an Marx, dessen Materialismus bekanntlich eine eschatologische Schlagseite hatte, zu erinnern.

Die Optimierung des Pöbels. Kritik als Klassismus und real existierende Alternativen

Gut möglich ist es, dass hinter den dramatisierend-kulturkritischen Diagnosen zur Selbstoptimierung die klassistische Angst eines behäbig gewordenen Restbürgertums steckt, schlechter Gestellte könnte mit anderen Methoden als den ihrigen den Aufstieg schaffen. Smartphones mit Fitnessapps, Körperfettwaagen und Hanteln statt Rotwein, Goethe und Chantal Mouffe, funktionelles Training und Proteinshakes statt Ideologiekritik und Diskursanalyse, »gym« und YouTube statt Hörsaal und Katheder – unerhört, diese Optimierung des Pöbels! Dabei hat gerade das Bildungsbürgertum die systematische Selbstoptimierung und die damit einhergehende Selbstobservanz salonfähig gemacht. Mag es aus Gründen der Komplexitätsreduktion auch verlockend sein, einen harten Gegensatz zwischen bildungsbürgerlicher, primär auf das Geistige bezogenen Selbstoptimierung und postbildungsbürgerlicher, primär auf das Körperliche bezogenen Selbstoptimierung zu konstruieren, so überlagern sich *de facto* die beiden Formen in der empirischen Realität. Virtuoses Klavierspiel beispielsweise erfordert intensives Training der Fingermuskulatur und der Körperhaltung, während sich erfolgreiche Bodybuilder ihr Spezialwissen über Körperformungstechniken aus Büchern anlesen oder von *Peers* aneignen. Das bildungsbürgerliche Ideal der Selbstdisziplin kann von Vorteil sein, ja ist *conditio sine qua non* bei der Selbsttransformation als Fitness-Influencer, während das in der Fitnessszene gepflegte Motto *mens sana in corpore sano* (»ein gesunder Geist in einem gesunden Körper«) auch in bürgerlichen Kreisen kursiert und mitunter gar beherzigt wird. Mit vielseitigen, in der Öffentlichkeit häufig unterschätzten Athletinnen und Athleten wie Li-

sa Lyon, Arnold Schwarzenegger, Juri Petrowitsch Wlassow oder Kai Greene stünden überdies zeitgenössische Ausgaben von Renaissance-Männern und -Frauen als Identifikationsfiguren zur Verfügung. Überzeugend argumentiert Nassehi:

»Wer heute Praktiken der Selbstoptimierung beklagt, sollte nicht vergessen, dass Bildung, vor allem schriftgeleitete Bildung, das zivilisatorisch vielleicht wirkmächtigste (Selbst-)Optimierungsprogramm überhaupt war, dem es gelungen ist, von Fremd- auf Selbstkontrolle umschalten zu können.« (Nassehi 2019: 138)

Schon in der Renaissance, der verblichenen Sehnsuchtszeit des humanistischen Bürgertums, formulierte Giovanni Pico della Mirandola 1486 ein Lob der Selbstoptimierung *avant la lettre*. In seiner *Oratio de Hominis Dignitate* (*Rede über die Würde des Menschen*) heißt es:

»Weder als einen Himmlischen noch als einen Irdischen habe ich dich [den Menschen, Anm. d. A.] geschaffen und weder sterblich noch unsterblich dich gemacht, damit du wie ein Former und Bildner deiner selbst nach eigenem Belieben und aus eigener Macht zu der Gestalt dich ausbilden kannst, die du bevorzugst.« (Pico 1997: 9)

Natürlich betonte Pico, dass er sich nicht auf die Öde des Körpers beziehe – das war er der Verklärung des Geistigen, welche das soziale Distinktionsbedürfnis seines aristokratischen, also nicht körperlich arbeitenden Umfelds repräsentierte, schuldig. Vielmehr ging es ihm um die Vergöttlichung der *Geisteskräfte* und der *Vernunft*. Nimmt man Pico aber beim Wort, schließt er die Gestaltung des Körperlichen durchaus mit ein. Er nennt sogar explizit die freiheitliche Formung der menschlichen Physis: »[...] damit du den Platz, das Aussehen und alle die Gaben, die du dir selber wünschst, nach deinem eigenen Willen und Entschluß erhalten und besitzen kannst« (ebd.). Oder: »[...] da er [der Mensch] sich doch selbst zur äußeren Gestalt von allem Fleisch und zur Beschaffenheit von aller Kreatur ausprägt, ausbildet und umgestaltet« (ebd.: 13). Im lateinischen Original verwendet Pico für »Aussehen« und »äußere Gestalt« das Wort *facies*, das sich klar auf das physische Aussehen bezieht. Salopp formuliert: Hier öffnet sich eine Tür zum »gym« und zur plastisch-ästhetischen Chirurgie der westlichen Moderne. Was sich zunächst auf den Geist bezog, wurde in letzterer, wie in einer ideengeschichtlichen ›Stillen Post‹, vom Kopf auf die Füße gestellt und zunehmend materialistisch

interpretiert. Am vorläufigen Ende des Prozesses stehen das Quantified Self und die körperliche Selbstoptimierung.

Die Zahlen, das Zählen und das Rechnen spielten schon für Pico eine wichtige Rolle. So betonte er, für Platon sei »die Wissenschaft der Zahlen herausgehoben und in höchstem Maße göttlich« gewesen – aber selbstredend dürfe man sie nicht »mit der Rechenkunst der Kaufleute gleich[setzen]« (ebd.: 59). Das ist er, der klassistische Reflex, der bis heute anhält. Wer auf seinem Fürstensitz an der kosmischen Harmonie herumrechnet, macht's richtig. Die Krämerseele indes, welche in den unteren sozialen Schichten Erbsen zählt, um vielleicht einmal ein besseres Leben führen zu können, sie ist zu verachten. Max Mustermann oder Margot Musterfrau, im profanen Angestelltenverhältnis bei einer Versicherungsgesellschaft arbeitend und im Privaten mit Training, Diäten und Smartwatch ihre Lebensqualität zu verbessern versuchend; der junge Auszubildende, der abends Bodybuilding betreibt und seine Wiederholungen ins Trainingstagebuch einträgt – das sind die neuen bemitleidenswerten arithmetischen Kaufleute, denen die Auffahrt in die höchsten geistigen Gefilde nicht gelingt. Nüchtern betrachtet, liegen viele Gründe dafür, sich selbst zu optimieren, jedoch oft schlicht in der Indifferenz oder im Versagen der eigenen Umwelt. Wenn etwa eine Ärztin ihre Patienten in deren Individualität nicht ernst nimmt, sondern sie im Geiste der Fallpauschalen mit Pauschalmedikationen abfertigt, dann wächst das Bedürfnis, sich selbst ein Bild zu verschaffen und sich von der Abhängigkeit von Experten zu emanzipieren. Man beginnt, sich selbst zu studieren, sich selbst zu vermessen, sich Klarheit über die objektiven Aspekte seiner subjektiven Lage zu verschaffen. Dieser Prozess nimmt im späten 19. Jahrhundert mit dem Aufstieg des preussischen, von London aus wirkenden Kraftathleten und Bodybuilders Eugen Sandow zum Medienstar sowie seinen in hohen Auflagen erscheinenden Ratgeberbüchern an Fahrt auf. Sandows klassizistisches Selbstdesign und seine Selbstvermarktung als kultivierter, gebildeter und wissenschaftsaffiner Gentleman machte die zuvor im Zirkusmilieu angesiedelte Kraftathletik für ein bürgerliches Publikum salonfähig – auch hier zeigt sich, dass sich körperliche und geistige Selbstoptimierung aus empirischer Sicht nicht ausschließen. Sandows Ratgeberbücher richteten sich an Menschen, die gewissermaßen ihres eigenen Körperschicksals Schmied werden und dabei auf rationale, wissenschaftliche Methoden setzen wollten. Das steht durchaus in der Tradition der Aufklärung. Selbstoptimierung kann, so verstanden, der Ausgang des Menschen aus der körperlichen und/oder psychischen Unmündigkeit und des Unvermögens, sich seines Körpers und/oder seiner Psyche ohne Leitung

eines anderen zu bedienen sein. Wie gesagt: solange man sie nicht mit ihren pathologischen Formen in eins setzt.

So sieht das auch die Kardiologin, Forscherin und Unternehmerin Leslie Saxon.

Abb. 2 Dr. Leslie Saxon, University of Southern California, 2019



Fotograf: David Willen

Ich traf sie 2019 während einer Reportagereise über aktuelle Formen der Körperkultur am Center for Body Computing (CBC) der University of Southern California in Los Angeles, einer Art institutionalisiertem Albtraum für die Quantified-Self- und Technisierungskritik. Hier entwickelt die Gründerin und Geschäftsführerin des Zentrums mit ihrem Team digitale Tools, die den Übergang von »Sick Care« zu integrierter »Life Care« ermöglichen sollen.

Im Gespräch gebrauchte Saxon den Begriff »Optimierung« durchweg positiv. Ihre Forschung für das Militär und Spitzenathleten sieht sie als wegweisend für die breite Bevölkerung. Gesundheitsvorsorge, körperliche Optimierung und Therapien sollen über Sensoren und das Smartphone dereinst nicht anders organisiert werden als die persönliche Finanzplanung. Eine typisch kalifornische Mischung aus linkem Progressivismus und rechtem Unternehmertegeist klang an, wenn sie argumentierte, die Abhängigkeit der Patienten von Ärzten werde einst der paternalistischen Vergangenheit angehören. Gerade in Europa sei das Gesundheitssystem patriarchalisch und hierarchisch – Ärzte erklärten ihren Patienten, was sie zu tun haben, that's it.

Wearables, Sensoren, Implantate, Apps, Smartphones, Clouds, individuelle Bildung, vernetzte und personalisierte Medizin – das werde die Menschen mündig machen! Spöttisch sprach sie über »let's let all dreams die state-run systems« und argumentierte, ohne Wilder-Westen-Phasen, mit allen ihren problematischen Begleiterscheinungen, gäbe es nun mal keine Innovation. Dass das europäische Gesundheitssystem vielleicht nicht unter ideologischen, wohl aber unter pragmatischen Gesichtspunkten gesamthaft bessere Ergebnisse zeitigt als das amerikanische, spielte in ihren Ausführungen keine Rolle. Wenn sich aber alle Menschen zu glücklichen und gesunden Menschen selbstoptimierten, wendete ich ein, würde das nicht zu einem Mangel an jenen Wilder-Westen-Phasen führen? Und andererseits: Wenn alle für sich selbst verantwortlich wären, erzeugte das nicht Überforderung und damit seinerseits innovationshinderlichen negativen Stress? Um den Fortbestand von Krisen als Innovationstreiber müsse man sich nicht sorgen, entgegnete die beim Gespräch anwesende Neurowissenschaftlerin Mona Sobhani, die zum damaligen Zeitpunkt den Bereich Research and Operations am CBC leitete. Krisen träten unweigerlich auf, auch wenn alle Menschen das Beste gäben. Irgendwas, so verstand ich ihre Aussage, geht immer schief. Insofern könne man sich auf die Arbeit an Problemen konzentrieren und müsse sich nicht noch mit dem Problem herumschlagen, neue Probleme zu erzeugen. Was die Überforderung betreffe – nun, man müsse einfach mit kleinen Schritten anfangen, Erfolgserlebnisse sammeln, darauf aufbauen, dann werde das schon. »Aber die Seele!«, rief ich in einem Anfall alteuropäischer geisteswissenschaftlicher Sorge. Aus neurowissenschaftlicher Sicht basiere nun mal alles im menschlichen Körper auf physischen und mathematischen Prinzipien, meinte Sobhani. Woher denn immer diese Skepsis gegenüber einer rationalen Sicht auf den Menschen komme, wollte Saxon wissen. Von Immanuel Kant ja wohl nicht, fügte sie spöttisch hinzu. Ich murmelte irgendwas mit Romantik, Heidegger, Günther Anders, machtlos gegenüber der Allianz von Feminismus, Individualismus, Rationalismus, Kapitalismus und Technologie-Optimismus, die mir hier entgegentrat. Dabei sind die beiden Frauen keineswegs pauschale Technikgläubige. Soziale Netzwerke wie Facebook etwa bezeichnete Saxon als »mentally damaging« – schädlich auf *allen* mentalen Ebenen, fügte Sobhani hinzu. Das sei aber kein Grund, Menschen den Zugang zu digitalen Tools zu verwehren, die ihrer Gesundheit nützten und zu ihrem Empowerment beitrügen. Saxon verglich diese Tools mit Mikrokrediten für Frauen. Der These, dass insbesondere die körperliche Selbstoptimierung des Quantified Self aus klassistischen Gründen Ablehnung erfahre, stimmt Sa-

xon zu: »Usually it's the people in power who don't want anything to change.« Und überhaupt: Wenn sich etwa Ärzte selbstoptimierten, profitierten auch die Patienten davon. Dieser Sicht begegnet man in Kalifornien oft: Die Optimierung des Selbst wird implizit als Optimierung für Andere gedeutet; die bei Röcke getroffene Unterscheidung zwischen Selbstoptimierung (auf das Individuum fokussiert) und Selbstsorge (im Sozialen verankert) ist von untergeordneter Bedeutung. Man kann das aus europäischer Sicht belächeln. Aber vielleicht ist Saxons Optimismus und Gründergeist das, was gerade in Deutschland fehlt, um angstbesetzten und kryptoheideggerianischen Kulturpessimismus zu konterkarieren. Zudem geht es Saxon nicht um eine Dichotomie Individuum vs. Gesellschaft. Entscheidend ist die Lexikalität: *What comes first?* Wird vom Individuum her auf die Gesellschaft hin oder von der Gesellschaft her auf das Individuum hin gedacht und gehandelt? Bei Saxon steht das Individuum am Anfang, dann folgen die Gesellschaft beziehungsweise der Staat. Allen Umwälzungen im 21. Jahrhundert zum Trotz lässt sich sagen: Während in Deutschland, einem der weltweit höchstentwickelten Sozialstaaten, tendenziell von der Gesellschaft auf die Einzelnen hin gedacht und gehandelt wird, ist es in den Vereinigten Staaten, aber auch in England traditionell umgekehrt. Margret Thatcher beispielsweise sagte nicht einfach, es gäbe keine Gesellschaft, vielmehr beschrieb sie die Gesellschaft in Begriffen des Performativen: als Resultat der Entscheidungen und Handlungen der kleinsten Einheiten des Sozialen, also der Individuen, welche, um anderen helfen zu können, wozu sie aus Thatchers Sicht verpflichtet sind (»it is our duty«), sich selbst helfen können müssen. Thatcher betonte das *Lebendige* der Gesellschaft, »the living tapestry« (Thatcher 1987). Für sie gab es nicht die Gesellschaft nicht, sondern kein *Ding* namens Gesellschaft (»no such thing«) (ebd.). Politisch links Stehende wenden dagegen typischerweise ein, dass Menschen, um überhaupt eigenständig handeln und Verantwortung übernehmen zu können, auf umfangreiche Bemühungen der Gesellschaft, eingedenk stabiler Institutionen, angewiesen sind. Die Konfrontation zwischen beiden Gruppen, den Thatcher-Liberalen und den linken Etatisten, endet verlässlich in Henne-oder-Ei-Diskussionen (unter Ausklammerung des Hahnes). Da beide Seiten in ihren jeweiligen Hinsichten recht haben, ist das Drama perfekt: »Und jeder hat recht in einem Drama, sonst ist es kein Drama« (Heiner Müller, zit.n. Kluge 1995). Entweder-oder-Debatten sind vor diesem Hintergrund wenig zielführend. Besser wäre es, aufzeigen, was Selbstoptimierung latent bereits *ist*, was sie *auch* sein kann, was sie werden *sollte* – den üblichen Vereinnahmungen durch die Märkte und der Trivialisierung durch Massen- und soziale Medien

zum Trotz. Selbstoptimierung kann mit einem vielseitigen, solidarischen Leben einhergehen. Wenn Selbstoptimierung zum persönlichen Wohlbefinden, zum Zuwachs an Fähig- und Fertigkeiten beiträgt, nimmt sie Mitmenschen Lasten ab und trägt dazu bei, dass der Sozialstaat nicht überfordert wird, seinen Kernaufgaben tatsächlich nachkommen kann. Dies steht nicht im Widerspruch zur Schaffung sozialer Strukturen, die Ungerechtigkeit verhindern helfen. Vorbilder dafür, was eine so verstandene avancierte Selbstoptimierung sein kann, findet man durchaus, wenn man sich nur die Mühe macht, genauer hinzuschauen, anstatt spektakuläre Beispiele für »Wahn«, »Sucht« und »Zwang« zu verbreiten. Man könnte sich neben dem bereits erwähnten Henry Rollins zum Beispiel des 79-jährigen Bodybuilders und dreifachen Mr. Olympias Frank Zane entsinnen. In den Hügeln von La Mesa bei San Diego verbringt er seinen Lebensabend. Dort besuchte ich ihn 2019 auf meiner Reportagereise nach einem Besuch des Mr. Olympia Contest, des weltweit wichtigsten Bodybuilding-Wettbewerbs in Las Vegas. Zane empfing im Erdgeschoss seines Hauses, wo er sein »Privatgym« eingerichtet hat. Fotografien aus seinen Glanzzeiten zieren die Wände, Pokale zeugen von zahlreichen Wettkampferfolgen. In den 1970er Jahren reüssierte Zane als einer der elegantesten Profibodybuilder. Drei Mal gewann er den Titel Mr. Olympia. Seinen Körper meißelte der Mathematiklehrer und studierte Psychologe mit raffinierten Methoden, feilte an seinem Ernährungsplan, experimentierte mit Hormonen, plante akribisch seine Fortschritte, fotografierte sich regelmäßig und studierte die Körperentwicklung auf den Bildern, um die Optimierung seines Körperbildes voranzutreiben: Auf das Bild, nicht auf die Zahl komme es im Bodybuilding an, sagte mir der Mathematiker im Gespräch. Zahlen sind für Zane also Mittel zum Zweck, nicht Selbstzweck. Ähnlich wie in einem Metalsong, wo zwar kontrolliert komponiert wird, aber das Resultat doch intensiv und ekstatisch sein sollte. Auch wenn sein früheres körperliches Erscheinungsbild perfekt in das Klischee angeblicher Körper-Narzissen passt – ein eindimensionaler Selbstperfektionierer war und ist Frank Zane nicht. Eher könnte man in ihm ein Beispiel dafür sehen, wie divers, offen und kritisch Selbstoptimierung sein kann, auch wenn sie mit dem Mathematical Mindset des Quantified Self, strenger Trainingsplanung, Kalorienzählung und Eiweißmengenberechnung einhergeht. Bei meinem Besuch in La Mesa trug Zane ein T-Shirt mit der Aufschrift »Be Kind« und schimpfte auf Donald J. Trump. Was am Präsidenten solle bitte schön christlich sein? Seine Flüchtlingspolitik? Zane schüttelte den Kopf. Solchen Menschen fehle es an Moral. Er beklagte, das große Geld habe Bodybuilding korrumpiert, zog Philosophiebücher aus dem

Regal, um daraus zu zitieren, und spekulierte aus buddhistischer Sicht über das große Nichts. Spiritualität spielt für Zane eine wichtige Rolle. Einmal in Fahrt gekommen, spielte er zur Auflockerung etwas auf der Mundharmonika vor. Dann zeigte er die Flöten, die er selbst baut, präsentierte Trainingsgeräte, die er patentieren hat lassen. Nachdem er ein paar Kraftübungen demonstriert hatte, gab er auf der Gitarre einen selbstkomponierten Blues zum Besten. Wenn er entspannen wolle, sagte Zane, rauche er Marihuana, trinke Wein oder meditiere. In den 1970er Jahren verfasste er Trainingstagebücher in einer Mischform aus Yoga-Sutren und Gedichten. Seine Frau Christine, mit der er seit über 50 Jahren verheiratet ist – abstrakte Gemälde von ihr hängen an den Wänden des Hauses – steuerte Zeichnungen dazu bei. In biblisch anmutenden Versen dichtete Zane: »Every man is the builder of a temple, called his body/To the god he worships, after a style purely his own/[...] We are all sculptors and painters/And our material is our own flesh and blood and bones./Any nobleness begins at once to refine a man's features/any meanness [...] to imbrute them« (Zane 1997: 148). So lassen sich also 1. Korinther 6, 19 und zivilreligiöse Freimaurerei mit Bodybuilding in Verbindung bringen. Selbstoptimierung ist für Zane individuelle Arbeit am Tempel des Körpers, die nicht von Geist und Seele zu trennen ist – da ist sie wieder, die kryptoreligiöse Dimension in Realunion mit dem Reich der Zahlen. Vielleicht wäre es an der Zeit, sich in der Medienöffentlichkeit wie auch in der Wissenschaft öfter mit diesen real existierenden Formen der avancierten Selbstoptimierung auseinanderzusetzen, den Blick auf kontraintuitive Aspekte des Quantified Self wie den des Kryptoreligiösen zu lenken und mikrosoziologische Feinarbeit zu leisten, anstatt spätheideggerianischer Sorgearbeit, Kulturkritik sowie makro- oder metasozialen Ansätzen den Vorrang zu geben.

Literatur

- Bollenbeck, Georg (2007). Eine Geschichte der Kulturkritik. Von Rousseau bis Günther Anders. München.
- Deichkind (2008). Arbeit nervt. Hilversum.
- Detert, Stephan/Armbrecht, Anne (2019). Der ewige Kampf um den perfekten Body. Abrufbar unter: <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/selbstoptimierung-mit-suchtpotenzial-der-ewige-kampf-um-den-perfekten-body/24590466.html> (Stand: 03.04.2022).

- Diels, Hermann (1960). *Die Fragmente der Vorsokratiker*. Griechisch und Deutsch. Berlin.
- Heidegger, Martin (1977). *Die Zeit des Weltbildes*. In: Ders. *Holzwege*. Frankfurt a.M., 75-113.
- Jantzen, Hans (1951). *Über den gotischen Kirchenraum* (1927). In: Ders. *Über den gotischen Kirchenraum und andere Aufsätze*. Berlin, 7-20.
- Marx, Karl/Engels, Friedrich (1962). *Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie*. Erster Band. Buch I: *Der Produktionsprozeß des Kapitals*. Berlin.
- Horn, Christoph (1994). *Augustins Philosophie der Zahlen*. In: *Revue des Études Augustiniennes* 40, 389-415.
- Kluge, Alexander (1995). *Mein Rendezvous mit dem Tod. Gespräch mit Heiner Müller nach seiner Operation*. Abrufbar unter: <https://kluge.library.cornell.edu/de/conversations/mueller/film/116>. (Stand 3.4.2022)
- Metal Church (2018). *Damned If You Do*. Donzdorf.
- Nassehi, Armin (2019). *Muster. Theorie der digitalen Gesellschaft*. München.
- Nietzsche, Friedrich (1999). *Also sprach Zarathustra I-IV. Kritische Studienausgabe*. Hg. v. Giorgio Colli u. Mazzino Montinari. München/Berlin/New York.
- Pico della Mirandola, Giovanni (1997). *De hominis dignitate/Über die Würde des Menschen*. Stuttgart.
- Purkert, Walter/Ilgau, Hans Joachim (1987). *Georg Cantor 1845 – 1918*. Basel/Boston/Stuttgart.
- Reckwitz, Andreas (2017). *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin.
- Röcke, Anja (2021). *Soziologie der Selbstoptimierung*. Berlin.
- Rollins, Henry (2012). *Capitalism*. Abrufbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=SnUHqjIDZNs&list=PLfSAJaO9OSniNoAE1ViGrmiETg2r3dv7C&index=4> (Stand 14.2.2022).
- Rollins, Henry (2021). *Iron and the Soul*. Original 1994 im *Detail Magazine* erschienen. Abrufbar unter: <https://www.artofmanliness.com/character/manly-lessons/henry-rollins-iron-and-soul/> (Stand 14.2.2022).
- Scheller, Jörg (2020). *Die Maschine macht mich zur Maschine. Das Gym schafft einen Raum, der klar und geordnet ist. Ein Gegenbild zum Chaos der Welt*. In: *Neue Zürcher Zeitung*, 24.09.2019.
- Scheller, Jörg (2021). *Body-Bilder. Digitale Bildkulturen*. Berlin.
- Simson, Otto von (2010). *Die gotische Kathedrale*. Darmstadt.

Thatcher, Margaret (1987). Interview for Woman's Own (»no such thing as society«). Abrufbar unter: <https://www.margaretthatcher.org/document/106689> (Stand: 15.02.2022). Zane, Frank (1997). *Mind, Body, Spirit*. New York.