

# Bestmöglich!?

## Idee und Praxis der Selbstoptimierung

| IM GESPRÄCH | **Ratgeberliteratur, Coachingangebote, leistungssteigernde Substanzen oder Biohacking suggerieren, dass sich Körper und Geist immer weiter verbessern ließen. Ein Blick auf das Streben nach Selbstoptimierung – ein Phänomen auch in der Wissenschaft – aus soziologischer Perspektive.**

**Forschung & Lehre:** Frau Professorin Röcke, was ist mit dem Begriff „Selbstoptimierung“ gemeint?

**Anja Röcke:** Selbstoptimierung bedeutet allgemein, systematisch und mit spezifischen Mitteln an seinen Fähigkeiten, seinen Eigenschaften und seinem Aussehen zu arbeiten, um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Entscheidend ist dabei, dass es prinzipiell kein Ende gibt: Jedes Ergebnis kann und soll selbst wieder verbessert werden. Etwas abstrakter formuliert kann man sagen, dass Selbstoptimierung Ausdruck eines instrumentellen Selbstverhältnisses ist, das auf Verwertbarkeit und Leistungssteigerung zielt. Den analytischen Kern von Selbstoptimierung definiere ich auf

drei Ebenen: In zeitlicher Hinsicht handelt es sich um einen unabschließbaren Prozess, der in sozialer Hinsicht strikt auf die eigene Person bezogen ist. In sachlicher Hinsicht basiert er auf einem rational-systematischen Vorgehen, der permanenten Kontrolle der erzielten Ergebnisse und dem Streben nach (ökonomischem, kulturellem, symbolischem) Mehrwert. Eine derart definierte „reine“ Selbstoptimierung ist allerdings empirisch kaum vorzufinden, sondern bildet einen Idealtyp. Was im Alltag überwiegt, sind Verbindungen von Selbstoptimierung mit anderen Orientierungen und Praktiken – wie etwa mit der Suche nach Selbstachtsamkeit, nach Glück oder Gesundheit. Derartige hybride Formen sind die Regel, nicht die Ausnahme.

**F&L:** Wo liegen die Wurzeln dieses Phänomens?

**Anja Röcke:** Es gibt nicht den einen Ursprung oder die eine Wurzel von Selbstoptimierung. Drei Bereiche sind aber von herausgehobener Bedeutung: Kultur, Ökonomie und Technik. Auf der Ebene der Kultur geht es, zumindest in westlichen Gesellschaften, um das Zusammenwirken von Körper-, Schönheits- und Fitnesskult, um Werte wie Leistung und Exzellenz, Prozesse der Individualisierung, aber auch um die Auswirkungen einer therapeutischen Kultur, die nicht mehr nur kurativ orientiert ist, sondern auch darauf gerichtet, das Mittelmäßige zu verbessern. Im Bereich der Ökonomie geht es

u.a. um Prozesse der Flexibilisierung und Deregulierung von Arbeits- und Beschäftigungsbedingungen bei gleichzeitigem Abbau sozialer Sicherungssysteme. Bei der Technik ist der noch andauernde Digitalisierungsschub von zentraler Bedeutung, der mit einer massiven Verbreitung von Smartphones und digitalen Gerätschaften zur Selbstvermessung verbunden ist. Damit kommt es zu einer Veralltäglichen von Idee und Praxis der Selbstoptimierung.

**F&L:** Welche Triebfedern haben die Prozesse der Selbstoptimierung?

**Anja Röcke:** Auf einer rein individuellen Ebene sorgen bei bestimmten Menschen vorhandene psychische Dispositionen dafür, besonders offen oder „anfällig“ für Idee und Praxis der Selbstoptimierung zu sein. Diese Dispositionen werden aber maßgeblich über das soziale Umfeld, in dem man sich bewegt, wie auch über mediale Darstellungen von Aussehen und Erfolg und die gesellschaftlich vorherrschenden Normen und Werte insgesamt beeinflusst. Von zentraler Bedeutung sind des Weiteren Aspekte wie unsichere Status- und Berufspositionen oder Konkurrenz- und Wettbewerbsdruck. Schließlich ist hier der bereits erwähnte Prozess der Digitalisierung zu nennen.

**F&L:** Welche Rolle spielt die Optimierung des Selbst in der von Wettbewerb und Konkurrenzdruck geprägten Wissenschaft?

**Anja Röcke:** Im Wissenschaftsbereich gibt es einen starken Druck, eine möglichst hohe Zahl von Publikationen in angesehenen Verlagen und Zeitschriften unterzubringen und viele Drittmittel zu



Foto: Roman Goebel, brand eins

**Anja Röcke** ist Gastprofessorin am Institut für Sozialwissenschaften der Humboldt-Universität zu Berlin.

beantragen. Darüber hinaus sind „soft skills“ wie rhetorische Fähigkeiten oder ein selbstbewusstes öffentliches Auftreten gefragt. Um diese Ziele zu erreichen, kommen auch selbstoptimierende Praktiken zum Einsatz, wobei es hierzu keine systematischen Erhebungen gibt. Dies liegt auch daran, dass es mitunter schwierig ist, eine klare Grenze zwischen „einfachen“ Verbesserungen und Selbstoptimierung im engeren Sinne zu ziehen.

Es gibt im Wissenschaftskontext ein großes Angebot, das für die Optimierung des Selbst genutzt werden kann. Dazu gehören Ratgeberbücher, Weiterbildungs- und Coachingkurse, Podcasts zum Zeitmanagement oder unterstützende digitale Applikationen zur systematischen Selbstvermessung. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob Selbstoptimierung nicht vielleicht auch eine Art habituelle Disposition im Wissenschaftskontext darstellt, die aus der Kopplung von Wettbewerbs- und Konkurrenzdruck einerseits und dem Streben nach wissenschaftlichem Fortschritt und Exzellenz andererseits resultiert. Dies gilt zumindest für die forschenden und lehrenden Personen. In Bezug auf die Studierenden stellt sich eher die Frage, wie sie mit den Leistungsanforderungen im Studium umgehen. Ein prozentual kleiner Teil greift regelmäßig zu Mitteln des pharmakologischen Neuro-Enhancements zur direkten oder indirekten Steigerung der Leistungsfähigkeit, etwa in Prüfungssituationen.

**F&L:** Ist der wissenschaftliche Nachwuchs besonders gefährdet, dem Drang zur Selbstoptimierung zu erliegen?

**Anja Röcke:** Ich glaube ja. Vor allem der befristet beschäftigte akademische Mittelbau (und insbesondere diejenigen, die sich von Kurzzeitvertrag zu Kurzzeitvertrag hangeln) steht unter hohem Druck, erfolgreich zu publizieren und Drittmittel zu beantragen, weil davon der nächste Karriereschritt abhängt. Gleichzeitig sind die entsprechenden Begutachtungsverfahren und Vergabepraktiken in der Regel höchst kontingent und intransparent. Ein weiteres Problem ist, dass Familien- und Erziehungszeiten bei der Beurteilung der Leistung von Wissenschaftlerinnen und

Wissenschaftlern bisher zu wenig Anerkennung finden.

**F&L:** Wo sehen Sie die Schattenseiten einer auf Leistungssteigerung und Selbstüberbietung ausgerichteten Lebensweise?

**Anja Röcke:** Die Schattenseiten liegen erstens im Bereich der psychischen und auch körperlichen Überlastungen und Schädigungen. Das fängt an bei Unzufriedenheit und Frust, kann aber bis hin zu einer manifesten Depression, bis zum Burnout oder auch dem Verlust eines gesunden Selbstverhältnisses gehen. Auch beim Konsum von Psychopharmaka sind psychologische und gesundheitsschädigende Nebenwirkungen möglich. Zweitens gehört dazu die Beeinträchtigung der Qualität sozialer Bezie-

---

»Im Wissenschaftskontext führt ein einseitiger Optimierungsdruck in Richtung Output-Steigerung tendenziell zum Verlust von Qualität zugunsten von Quantität.«

hungen, etwa zu den eigenen Kindern, anderen Familienmitgliedern oder Freunden. Ein großes Problem stellt drittens der Themenkomplex Kontrolle und Überwachung dar, der insbesondere an digital vermittelte Optimierungspraktiken wie Selbstvermessung gebunden ist. Im Wissenschaftskontext führt zudem ein einseitiger Optimierungsdruck in Richtung Output-Steigerung tendenziell zum Verlust von Qualität zugunsten von Quantität oder auch zur Vernachlässigung der Qualität in der Lehre.

**F&L:** Gibt es Wege, sich dem internalisierten Leistungsdruck zu entziehen?

**Anja Röcke:** Auf der individuellen Ebene können dies Praktiken wie Meditation oder Achtsamkeitstraining sein, wobei diese sich – das ist die Kehrseite – immer auch unter Optimierungsge-sichtspunkten einsetzen lassen: um danach wieder genauso gut oder sogar besser arbeiten zu können. Wichtiger sind also Veränderungen auf organisationaler und institutioneller Ebene. Dies bedeutet im wissenschaftlichen Kontext beispielsweise, dass es für den akademischen Mittelbau eine reelle Perspektive auf Stellenentfristungen gibt; oder dass man das Evaluationsre-

gime aus Rankings und Kennzahlen (wieder) stärker zugunsten qualitativer Kriterien abändert und auch Pflege- oder Erziehungszeiten mehr berücksichtigt.

**F&L:** Hat das (oftmals übersteigerte) Streben des Einzelnen nach Perfektion Folgen für das Zusammenleben in der Gesellschaft?

**Anja Röcke:** Die Frage ist pauschal schwer zu beantworten. Ähnliche Debatten werden schon länger geführt, etwa im Zusammenhang mit den Analysen des Amerikaners Christopher Lasch zum „Zeitalter des Narzissmus“ aus dem Jahr 1979. Wenn Idee und Praxis der Selbstoptimierung in der persönlichen Lebensführung nur partiell eine Rolle spielen, lassen sie sich mit gesellschaftlichem Engagement verbinden. Und Zeitmanagementtechniken können auch dazu genutzt werden, um beispielsweise neben Lohnarbeit und Familie noch Zeit für gesellschaftspolitische Aktivitäten zu haben. Über-

steigertes Perfektionsstreben aber lässt wenig Zeit für anderes, da man sich im Zweifel entscheiden muss, ob man zur Demonstration geht oder nicht doch am zu schreibenden Aufsatz arbeitet.

**F&L:** Ist die Zufriedenheit der Feind jeder Selbstoptimierung? Ist es heute noch opportun, sich als zufrieden zu bezeichnen?

**Anja Röcke:** Eine zu große Zufriedenheit passt nicht mit Selbstoptimierung zusammen, weil dann der Stachel zur Aktivität und zur Veränderung, geschweige denn zur Überbietung bereits sehr guter Ergebnisse fehlt. Das heißt aber nicht, dass Zufriedenheit im Kontext von Selbstoptimierung gar keine Rolle spielt. Entsprechend würde ich mit Bezug auf die Wissenschaft sagen, dass eine zu große Zufriedenheit nicht opportun ist, weil sie nicht zum professionellen Selbstverständnis und zum Exzellenzideal passt. Das schließt aber nicht aus, sich auch mal zufrieden über erreichte Ergebnisse zu zeigen.

*Die Fragen stellte Ina Lohaus*

*Von Anja Röcke ist 2021 das Buch „Soziologie der Selbstoptimierung“ (Suhrkamp Verlag) erschienen.*