

Einführungstext zu Selbstoptimierung als mentale Infrastruktur des Wachstums

Hintergrundmaterial für Anleitende

Eine sozial-ökologische Transformation braucht nicht nur politische, ökonomische und technische Lösungen. Sie hat auch eine sozial-psychologische und kulturelle Dimension. In Europa hat sich im Laufe der Moderne ab dem 17. Jh. die Vorstellung von unendlichem Wachstum auch in unsere Wahrnehmungs- und Deutungsmuster, Wünsche, Werte, Gewohnheiten und Lebenslaufkonzepte eingeschrieben.¹ In westlich-modernen Gesellschaften sind die Vorstellungen von Glück, Wohlergehen und dem guten Leben häufig wachstums- und steigerungsbasiert.

Ein Bereich der verinnerlichten Wachstumskultur ist das Streben nach Selbstoptimierung. Wer möchte nicht gesünder, bewusster, kompetenter, kreativer, erfolgreicher oder glücklicher sein? Überall hören wir: Wir könnten viel besser sein! Es gibt etliche Angebote zur Selbstentfaltung und -verbesserung für unser persönlichstes Wachstumsprojekt, von Ratgeberliteratur über Weiterbildungsangebote zu Selbstfindungskursen. Der Soziologe Hartmut Rosa geht davon aus, dass in unserer Gesellschaft ein Zwang zur Selbstoptimierung besteht, der die Logik des Wachstums, der Beschleunigung und der permanenten Innovation weiter vorantreibt. Eine Ursache des Zwangs liegt darin, dass die moderne, kapitalistische Gesellschaft nach dem Wettbewerbsprinzip organisiert ist. Wer im Wettbewerb am besten ist, erhält hohe soziale Positionen und Privilegien.²

Auch der Soziologe Ulrich Bröckling beschreibt Selbstoptimierung als nicht nur freiwilliges Handeln, sondern als gesellschaftlich erwünscht. In seiner Untersuchung über aktuelle Management- und Ratgeberliteratur hat er die These aufgestellt, dass sich der Trend zur Optimierung aller Lebensbereiche seit den 1970er-Jahren verstärkt habe.

Laut Bröckling sehen wir uns als Individuen heute der Anforderung ausgesetzt, als „unternehmerisches Selbst“ zu handeln. Wir werden dazu aufgerufen, zu Unternehmer_innen des eigenen Lebens zu werden, uns selbst als „Produkt“ zu vermarkten und dabei stets innovativ und kreativ zu bleiben – auf dem Arbeitsmarkt, auf dem Beziehungsmarkt, auf dem Markt der Networking-Kontakte etc.

In allen Lebensbereichen gleichzeitig heißt es: Sei erfolgreich im Beruf, reise und mache Erfahrungen im Ausland, erweitere dein Wissen und baue deine Fähigkeiten aus, pflege vielfältige soziale Beziehungen, hab Spaß in deiner Freizeit, sei attraktiv und anziehend, gönne dir Ausgleich und Entspannung etc.! Die Anforderungen von „Sei immer auf dem Laufenden“ bis „Lerne, dich abzugrenzen“ können dabei widersprüchlich und somit unerfüllbar sein. Unternehmer_innen des eigenen Selbst dürfen dabei nicht stehen bleiben, sondern müssen sich stets selbst aktivieren: zu neuen Herausforderungen, neuen Risiken und damit neuen Entwicklungschancen, auf die er oder sie nicht passiv warten kann, sondern die aktiv herbeigeführt werden müssen. Das bedeutet auch, dass die Optimierung des persönlichen Lebens endlos ist, denn es gibt immer eine nächste Stufe zu erreichen oder neue Chancen zu ergreifen. Der sich stetig selbstoptimierende Mensch wird niemals fertig. Er ist tendenziell überfordert, gestresst und mit einem andauernden Gefühl des Ungenügens ausgestattet.³

Hartmut Rosa fügt hinzu, dass wir uns nicht nur aus einem gesellschaftlichen Zwang heraus verbessern müssen, sondern es auch wollen. Selbstoptimierung bedeutet für uns auch Attraktivität, sie macht Versprechungen. Denn unter einem guten Leben stellen wir uns ein erfülltes Leben vor, reich an Erfahrungen und entwickelten Fähigkeiten.

„[M]öglichst viel von dem, was die Welt zu bieten hat, auszukosten und möglichst umfassend von ihren Möglichkeiten und Angeboten Gebrauch zu machen“⁴ – das sei das anzustrebende Lebensideal. Die Selbstoptimierung eröffnet uns unzählige Möglichkeiten im Leben, gibt uns ein Gefühl von Freiheit und bringt die Welt in Reichweite. Daher nehmen wir die Selbstoptimierung auch als wünschenswert wahr und nutzen die entsprechenden Angebote.

Die Weiterentwicklung der eigenen Person ist nicht per se schlecht und beinhaltet viele positive Aspekte. Rosa zufolge ist sie jedoch in bestimmter Hinsicht kritisch zu hinterfragen. Zum einen, weil sie das wachstumsbasierte Gesellschafts- und Wirtschaftssystem stützt.

Der Wunsch nach individueller Entwicklung setzt Produktivkräfte, Effizienz- und Innovationspotenziale frei, auf die anhaltendes Wirtschaftswachstum angewiesen ist. Auch konsumieren wir immer wieder Produkte zur Selbstoptimierung, wie z. B. Flugreisen, Ratgeberliteratur, Smartphones mit Self-Tracking-Apps, Fitnesscenter-Abos oder Club Mate, was zum Wachstum des Bruttoinlandsprodukts und Ressourcenverbrauch beiträgt.

Zum anderen ist die Selbstoptimierung zu hinterfragen, weil das damit verbundene Gefühl des Ungenügens im allgemeinen Wettbewerb Stress verursachen und die Selbstakzeptanz vermindern kann. Das trägt nicht zu einem guten Leben bei.

Wie können wir das Wachstums- und Optimierungsdenken verringern? Für Hartmut Rosa spielt die Resonanz hier eine entscheidende Rolle. Er behauptet, dass sich eine hohe Lebensqualität in der Regel nicht einstellt durch ein „immer mehr“, „immer schneller“ und immer neue Optionen und Reichweiten. Die permanente Steigerungslogik der Moderne führt seiner Ansicht nach zu einer Entfremdung, die er definiert als „das Fehlen oder das Misslingen der Aneignung oder der Anverwandlung eines bestimmten Weltausschnitts.“⁵

Die Welt wird uns fremd, sie bedeutet uns nichts mehr und berührt uns nicht mehr. Stattdessen ist ein gutes Leben für ihn gekennzeichnet durch das Gefühl, sich mit der Welt verbunden zu fühlen – der Resonanz. Rosa beobachtet, dass Menschen ihre Welt, ihr Leben, ihr Handeln und ihre sozialen Beziehungen dann als gelingend oder erfüllend erfahren, wenn sie Resonanzerfahrungen machen. Dazu zählen etwa Naturerfahrungen (z. B. Momente des „Einklangs“ am Meer, im Wald oder auf Berggipfeln), andere ästhetische Erfahrungen (z. B. Musik, Genuss von Speisen), aber auch zwischenmenschliche Begegnungen (z. B. Liebe, Gemeinschaftserlebnisse, Anerkennungserfahrungen) sowie religiöse und spirituelle Erfahrungen. Wir werden durch etwas Äußeres in unserem Innersten berührt und ergriffen, und zwar so, dass Innen und Außen eine sinnstiftende Verbindung eingehen. Über solche Resonanzen vergewissern sich Menschen eines Einklangs mit sich selbst und der Zugehörigkeit zur Welt. Rosa geht davon aus, dass Resonanzerfahrungen durch ein Übermaß an Wachstums- und Optimierungsstreben verhindert werden.

Seine Hoffnung scheint zu sein, dass uns die Versprechungen der Selbstoptimierung weniger verlockend scheinen, wenn wir in der Lage sind, Resonanzerfahrungen zu machen.⁶

In dem für diese Methode verwendeten Video geht Hartmut Rosa vor allem auf die individuelle Handlungsebene ein: Individuen können ihre Lebensqualität durch Resonanzerfahrungen erhöhen. Sie entwickeln dadurch weniger Bedürfnisse, die mit Selbstoptimierung verbunden sind. Doch wenn Lösungsansätze bei der individuellen Ebene und damit bei der Vereinzelung der sich selbst Optimierenden stehen bleiben, werden relevante Macht- und Herrschaftsverhältnisse ausgeblendet. Wie steht es um die strukturelle Ebene in den Bereichen Wirtschaft und Politik? Welche strukturellen Veränderungen sind hier nötig, um den gesellschaftlichen Zwang zur Selbstoptimierung zu verringern? Hier sei auf Rosas Habilitationsschrift „Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne“ von 2005 verwiesen, in der er auch politische Steuerungsmöglichkeiten analysiert.

¹ Welzer, Harald: Mentale Infrastrukturen.

Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam. Schriftenreihe Ökonomie der Heinrich-Böll-Stiftung (Hrsg.), Band 14, Berlin 2011.

² Vortrag „How growth enters our imaginaries and how we might get rid of it“ von Prof. Dr. Hartmut Rosa auf der Degrowth Konferenz Leipzig 2014, Videomitschnitt unter: www.youtube.com/watch?v=XCLPpUohSUw

³ Bröckling, Ulrich: Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt am Main 2007.

⁴ Rosa, Hartmut: Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik. Berlin, S. 290.

⁵ Hartmut Rosa im Gespräch mit dem SWR2: Rasender Stillstand. Die Beschleunigung der Gesellschaft, Sendung vom 23.09.2012, www.swr.de/-/id=10177642/property=download/nid=660374/1ijym09/swr2-wissen-20120923.pdf

⁶ Vgl. ebd.