

# Selbstoptimierung in Lebenserzählungen – Begünstigende Faktoren für das Streben nach Optimierung

Dissertation  
zur Erlangung des akademischen Grades  
Dr. phil.

genehmigt durch die  
Fakultät für Humanwissenschaften  
der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

von M. A. Mareike Sorge

geb. am 18.11.1990 in Haldensleben

Gutachterin: Prof. Dr. Heike Ohlbrecht

Gutachter: Prof. Dr. Olaf Dörner

Eingereicht am: 15.03.2023

Verteidigung der Dissertation am: 15.05.2024

## Inhaltsverzeichnis

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	4
Anhangsverzeichnis	5
1 Einleitung	6
1.1 Forschungsinteresse und Zielstellung der Arbeit	6
1.2 Die Gestaltung der Forschungsarbeit	8
2 Was ist das eigentlich, Selbstoptimierung?	10
2.1 Verbesserung – Optimierung – Selbstoptimierung	10
2.2 Mit der Zeitmaschine auf den Spuren von Selbstoptimierung	20
2.3 (Selbst-)Optimierung im Blickfeld zeitdiagnostischer Erklärungen	51
3 „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ – Das Forschungsdesign	55
3.1 Der methodologische Rahmen der Arbeit	55
3.2 Die Lebenserzählung und das verstehende Interview als Erhebungs- und Auswertungsmethode	58
3.3 Vor dem Weg ins Untersuchungsfeld	61
3.4 Der Weg ins Untersuchungsfeld und die gewonnenen Lebenserzähler*innen	64
3.5 Die Datenerhebung: Durchführung der Gespräche	66
3.6 Zur Vorgehensweise der Analyse und der Ergebnisdarstellung	71
3.7 Qualitative Güte dieser Forschungsarbeit	76
4 Selbstoptimierung in Lebenserzählungen	81
4.1 Nick: „na also Selbstentwicklung halte ich ganz viel von“	82
4.2 Martina: „und einfach immer was Neues, damit man einfach viel mehr lernt“	103
4.3 Sebastian: „Es is mein Maßstab, besser zu werden“	121
4.4 Hanna: „ich hab auch das Gefühl, ich bin weniger krank, also weniger auch anfällig für Krankheiten“	141
4.5 Ahlert von Bellheim: „mir hat diese viele Bewegung, äh, gebracht, dass ich einfach gesund geblieben bin“	153
4.6 Maria: „ich glaube, ich hab n Foto von mir gesehn im Bikini und dachte mir so näh, näh, also jetzt reichts“	166
4.7 Ulrike: „die ständige, ähm, Bewusstheit [...], die nicht aufhörn wird“	184
4.8 Frank: „ich will jetzt noch so n bisschen nach hinten raus jewinn“	196

5 Ergebniszusammenfassung und Schärfung des Modells	206
6 Einordnung der Ergebnisse in den theoretischen Diskurs	229
7 Ausblick	235
Anhang	I
Literatur- und Quellenverzeichnis	VI
Ehrenerklärung	XXII

## Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

### Abbildungsverzeichnis

Name	Beschreibung	Seite
Abbildung 1	Collage von Buchcovern, Werbeplakaten, Podcastwerbeslogans und Sprüchen zu den Themen Selbstoptimierung, Selbstliebe und Selbstbewusstsein (die Quellen sind dem Quellenverzeichnis, URL A, zu entnehmen)	7
Abbildung 2	Zusammengefügte Begriffsbestimmung Selbstoptimierung (eigene Darstellung)	21
Abbildung 3	Das Forschungsdesign der Arbeit (eigene Darstellung)	56
Abbildung 4	Chronologische Abfolge der Gespräche inklusive Gesprächspartner*innen und Alter (eigene Darstellung)	66
Abbildung 5	Biografischer Zeitstrahl – Nick (eigene Darstellung)	83
Abbildung 6	Biografischer Zeitstrahl – Martina (eigene Darstellung)	104
Abbildung 7	Ausschnitt von der Webseite von Andy Frisella zur oben genannten Challenge (vgl. URL 15)	117
Abbildung 8	Biografischer Zeitstrahl – Sebastian (eigene Darstellung)	122
Abbildung 9	Biografischer Zeitstrahl – Hanna (eigene Darstellung)	142
Abbildung 10	Biografischer Zeitstrahl – Frau Ahlert (eigene Darstellung)	154
Abbildung 11	Biografischer Zeitstrahl – Maria (eigene Darstellung)	167
Abbildung 12	Biografischer Zeitstrahl – Ulrike (eigene Darstellung)	185
Abbildung 13	Biografischer Zeitstrahl – Frank (eigene Darstellung)	197
Abbildung 14	Identifizierte Merkmale von Selbstoptimierung unter Berücksichtigung der theoretischen Begriffsbestimmung (eigene Darstellung)	213
Abbildung 15	Die Hauptmerkmale der Selbstverbesserung (eigene Darstellung)	214

### Tabellenverzeichnis

Name	Beschreibung	Seite
Tabelle 1	Gegenüberstellung von Selbstoptimierung und Selbstverbesserung	220

## Anhangsverzeichnis

<b>Name</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Seite</b>
Anhang A	Leitfaden zur Erhebung der Lebenserzählungen	I
Anhang B	Erzählaufforderung im Rahmen der Erhebungssituation	II
Anhang C	Aktualisierte Erzählaufforderung im Rahmen der Erhebungssituation	II
Anhang D	Fragebogen zur Erhebung demografischer Daten	III
Anhang E	Aushang zur Gewinnung von Gesprächspartner*innen	V

# 1 Einleitung

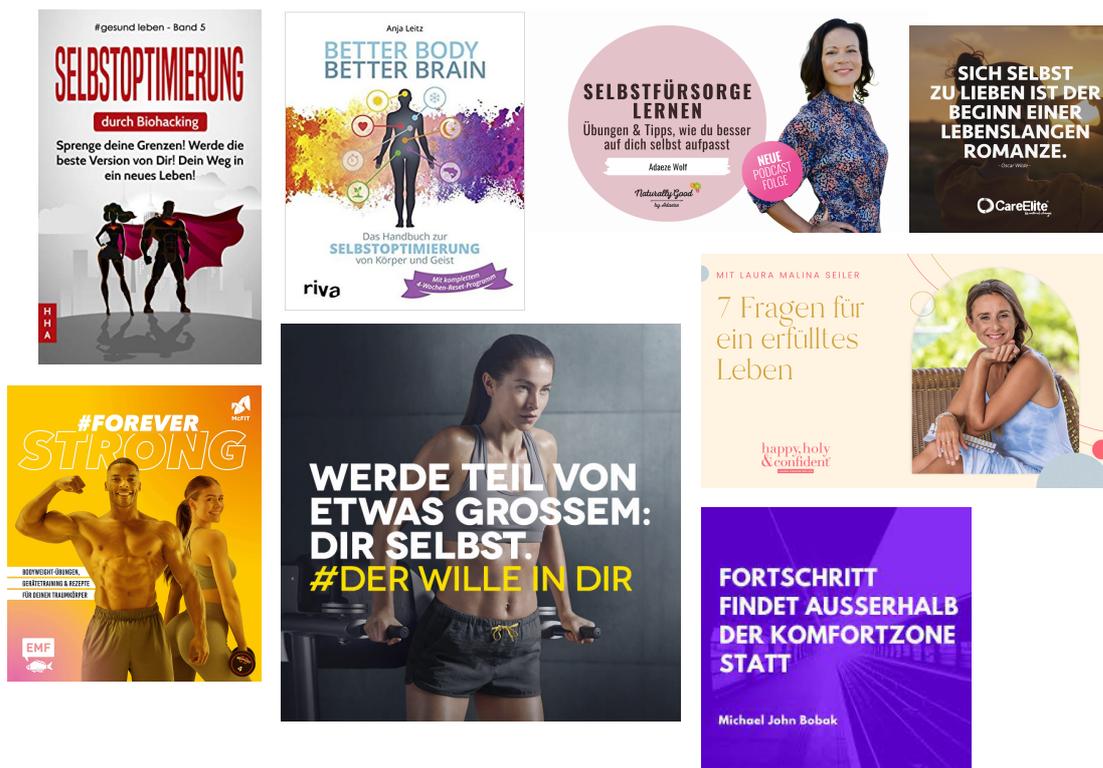


Abbildung 1: Collage von Buchcovern, Werbeplakaten, Podcastwerbeslogans und Sprüchen zu den Themen Selbstoptimierung, Selbstliebe und Selbstbewusstsein (die Quellen sind dem Quellenverzeichnis, URL A, zu entnehmen)

Diese Collage (Abbildung 1) umfasst beispielhaft Buchcover, Werbeplakate, Podcastwerbeslogans und Sprüche, die sich Rahmen einer Google-Bildersuche nach den Stichworten *Selbstoptimierung*, *Selbstliebe* und *Selbstbewusstsein* finden lassen. Sie stehen stellvertretend für die breite Masse an Ratgebern, Podcasts, Werbebotschaften oder auch Coachingangeboten, auf die wir heute vielerorts stoßen und sollen den Anstoß zur Veränderung, gar zur Verbesserung der eigenen Person geben. Hierbei repräsentieren sie eine der gegenwärtig vorherrschenden Leitvorstellung der westlichen Gesellschaft: *Selbstoptimierung* (vgl. Koller 2021: 47). Bereits seit dem 20. Jahrhundert verbreitete sich der Begriff zunehmend, drang immer mehr in den allgemeinen Sprachgebrauch ein (vgl. Röcke 2021: 37) und entwickelte sich als „soziale Erwartung, machtvoller Anspruch oder Imperativ“ (Koller 2021: 47). Mittlerweile transportiert der Begriff sogar spezifische kulturelle und politische Werte (vgl. Röcke 2021: 14). Doch was genau meint Selbstoptimierung eigentlich? Wodurch ist dieses Phänomen gekennzeichnet und wie kam es dazu, dass es sich so in die westliche Gesellschaft verankerte? Und vor allem: Macht ‚das‘ jetzt eigentlich jede\*r, nur weil wir (fast) überall dazu aufgerufen werden?

## 1.1 Forschungsinteresse und Zielstellung der Arbeit

Die zuvor formulierten Fragestellungen entwickelten sich für mich vor mehreren Jahren, als ich selbst damit begann, meine körperliche Leistungsfähigkeit steigern zu wollen. Zwar war ich dank der vielfältigen Motivationssprüche, die ich gezielt im Internet abrufen konnte, und meinem

neuen Fitnesstracker hochmotiviert – jedoch blieb mein Wunsch nach Verbesserung nicht wirklich lange bestehen. „Wieso nur?“, fragte ich mich, und begab mich daraufhin in die wissenschaftlichen Diskurse zur Selbstverbesserung und Selbstopoptimierung. Dabei wurde ich vor allem mit dem Begriff *Selbstopoptimierung* und gleichzeitig mit einer Unübersichtlichkeit hinsichtlich der dazugehörigen Definition(en) konfrontiert. Einigkeit bestand in der Regel zwar darin, dass Selbstopoptimierung ‚mehr‘ ist als nur Selbstverbesserung, jedoch wurde in der Forschungsliteratur nicht eindeutig herausgestellt, worin die Unterschiede bestehen, beziehungsweise ab wann das Verbesserungshandeln zu einem Prozess der Selbstopoptimierung wird (vgl. Röcke 2021: 10). Demnach musste ich mich zu Beginn meiner thematischen Auseinandersetzungen für meine Dissertation erst einmal mit den Aussagen zufriedengeben, Selbstverbesserung und Selbstopoptimierung seien im Grunde ähnlich und für jeden Menschen individuell verstehbar: Für einige sind es spezielle Tätigkeiten zum Beispiel der Selbstvermessung, für andere Leitbilder oder Orientierungsmuster für die individuelle Lebensgestaltung, mit dem Ziel, das Beste aus sich und seinem Leben zu machen (vgl. zum Beispiel Fenner 2020). Dies genügte mir jedoch nicht und auch meine ursprüngliche Frage blieb noch immer unbeantwortet.

Ausgehend von diesen angedeuteten Forschungslücken entwickelte sich das konkrete Forschungsinteresse für meine Dissertation: Ich wollte mich dem Phänomen der Selbstopoptimierung zuwenden und es in seiner Struktur rekonstruieren. Folglich ist es das Ziel dieser Arbeit, die Merkmale von Selbstopoptimierung in Abgrenzung zur Selbstverbesserung sowie die Praktiken und Kontexte herauszuarbeiten, um ein eindeutiges Verständnis von Selbstopoptimierung zu generieren – und zwar auf empirischer sowie theoretischer Ebene.

Einige Jahre später, nach Beginn meiner Forschungsarbeit, veröffentlichte die Soziologin Anja Röcke ihre Monografie mit dem Titel *Soziologie der Selbstopoptimierung*. Hierin betonte sie unter anderem das, was auch mich bereits beschäftigte, nämlich die Uneindeutigkeit des Begriffs Selbstopoptimierung. In diesem Zuge machte sie es sich insbesondere zur Aufgabe, den analytischen Kern von Selbstopoptimierung herauszuarbeiten, um damit ein begriffliches Instrument in Form eines heuristischen Werkzeugs zu generieren, mit dem Selbstopoptimierung und zugleich die gesellschaftlichen Prozesse verstehbar gemacht werden (vgl. Röcke 2021: 10). Ihre Erkenntnisse bereicherten meine Forschungsarbeit und leisteten einen wertvollen Beitrag, Klarheit über Selbstopoptimierung zu erhalten (siehe Kapitel 2.1).

Darüber hinaus festigte sich im Verlauf der Auseinandersetzungen meine Annahme, Selbstopoptimierung könne möglicherweise durch biografische Erlebnisse und Situationen begünstigt werden. Daraus ergab sich das zweite Ziel meiner Forschungsarbeit: Die Rekonstruktion des Zusammenwirkens von Selbstopoptimierung und biografischen Momenten, um darüber aufzuzeigen, inwiefern diese das Streben nach Optimierung begünstigen können.

Da Selbstopoptimierung als Gegenstand dieser Forschungsarbeit mein individuelles Herzensthema ist, habe ich mich dazu entschieden, meine Arbeit zu großen Teilen in der Ich-Form zu verfassen. Bei dieser Entscheidung wurde ich von Breuer, Buckel und Dieres (2019) gestärkt. Sie vertreten die Meinung, dass ein reflexiver Modus in der Arbeit, der durch die Verwendung der Ich-Form unterstrichen wird, deshalb geeignet sein kann, da Fragen zur Gestaltung (zum Bei-

spiel zur Themenwahl, zur Fokussetzung oder zur Wahl der Forschungsmethodik) stets durch die Forschenden beantwortet werden. Dabei bringen diese ihre individuellen Prägungen aus der Sozialisation, ihre Präferenzen der disziplinären Kultur oder auch ihre Alltagserfahrungen mit ein (vgl. ebd.: 92), was schließlich entsprechenden Einfluss nimmt.

## 1.2 Die Gestaltung der Forschungsarbeit

Gemäß der zuvor angeführten Zielstellungen habe ich mich für eine Forschungsarbeit rekonstruktiver Art entschieden. So ging ich davon aus, dass ich Selbstoptimierung als Gegenstand der Arbeit vor allem dadurch auf die Spur komme, indem ich hinter die Äußerungen und damit einer erzählten Handlung von Menschen schaue. Denn das Handeln selbst erfolgt während der Ausführung völlig unreflektiert (vgl. Bohnsack 1999: 25), weshalb das tatsächlich Gesagte nur kaum die Möglichkeit bietet, an die strukturelle Ebene von Selbstoptimierung und biografische Zusammenhänge zu gelangen. Vielmehr ist hier das Implizite, also die dahinterliegende Methode sowie die sinnhafte Konstruktion, die das Handeln vorstrukturieren (vgl. ebd.), von Bedeutung.

In diesem Zuge arbeite ich sowohl mit biografisch-narrativen Interviews, konkret der Lebenserzählung, als Datenerhebungsmethode als auch mit der Lebenserzählung als rekonstruktive Methode der Datenauswertung (siehe Kapitel 3.1, 3.2). Neben dieser Besonderheit des Konzeptes der Lebenserzählung fand es darüber hinaus im deutschsprachigen Forschungsraum bisher kaum Verwendung, weshalb ich ihm in meiner Arbeit eine besondere Bedeutung zuschreiben und es entsprechend meines Verständnisses zur Anwendung bringen möchte.

Zusammengefasst gesehen, dienen die gewonnenen Lebenserzählungen als Datenmedium (vgl. Bertaux 2018: 11) und Hilfsmittel, um meinem Forschungsinteresse beziehungsweise meinen Zielstellungen nachkommen zu können.

### *Die rahmende Forschungsfrage und weitere Fragestellungen für die Analyse*

Ausgehend vom Grundverständnis rekonstruktiver Sozialforschung sowie der Relevanzsetzung auf die Lebenserzählung habe ich folgende Fragestellung formuliert, die meine empirische Forschungsarbeit rahmen wird: *Wie ist Selbstoptimierung in Lebenserzählungen verankert?*

Demzufolge erfolgt die Rekonstruktion von Selbstoptimierung auf Grundlage dessen, was die Interviewpartner\*innen nach meiner offen formulierten Erzählaufforderung (siehe Kapitel 3.4 - 3.6) darlegen, dass heißt also, was sie nach eigener Interpretation der Aufforderung als relevant empfinden (vgl. Bohnsack 1999: 21). Mit dieser Fragestellung und dem Ziel der Rekonstruktionsarbeit gehen weitere Fragen einher, mit denen ich zugleich meinem zuvor formulierten Forschungsinteresse nachkommen möchte. Folglich sollen im Zuge der Fallanalysen weitere Fragen beantwortet werden:

- A) Von welchen Praktiken der Optimierung wird erzählt und in welche theoretisch erarbeiteten Optimierungskategorien lassen sich diese einordnen?
- B) Wodurch ist Selbstoptimierung gekennzeichnet?

- C) Welche Funktionen nimmt Selbstopтимierung im Leben der Erzähler\*innen ein?
- D) In welchem Zusammenhang stehen Ereignisse, das soziale Umfeld und Selbstopтимierung?

### *Aufbau der Arbeit*

Die vorliegende Arbeit ist in sieben Kapitel untergliedert. Nach diesem *Kapitel 1* erfolgt eine ausführliche Auseinandersetzung mit Selbstopтимierung auf theoretischer Ebene (*Kapitel 2*). Hierbei wende ich mich zum einen der Begriffsbestimmung zu, zum anderen gebe ich einen sozio-historischen Abriss, der Aufschluss über die Entwicklung von Selbstopтимierung geben soll. Anschließend werde ich im *Kapitel 3* mein Forschungsdesign vorstellen, woran dann *Kapitel 4* anknüpft, das die einzelnen Falldarstellungen und damit die Ergebnisse meiner empirischen Arbeit umfasst. In *Kapitel 5* werden die gewonnenen Erkenntnisse dann zusammengefasst und damit das Modell zur Selbstopтимierung und Selbstverbesserung geschärft. Daraufhin werden die Erkenntnisse in *Kapitel 6* unter Bezugnahme aktueller theoretischer Forschungserkenntnisse reflektiert und in den theoretischen Diskurs eingebettet. Die Arbeit schließt mit einem kurzen Ausblick (*Kapitel 7*).

## 2 Was ist das eigentlich, Selbstopтимierung?

In diesem Kapitel steht Selbstopтимierung als zentraler Gegenstand dieser Arbeit im Fokus. Im Folgenden wird dahingehend versucht, eine theoretische Konstruktion dessen vorzunehmen, die anschließend in Kapitel 4 empirisch untermauert wird.

Da Selbstopтимierung aufgrund der Auseinandersetzungen in verschiedenen Forschungsdisziplinen (zum Beispiel Soziologie, Erziehungswissenschaften, Gesundheitswissenschaften, Geschichtswissenschaften, Philosophie) je Fachgebiet eher eindimensional diskutiert wird, besteht eine große Diversität in ihrer Begriffsbestimmung (vgl. Röcke 2021: 18). Um jedoch ein Gesamtbild von Selbstopтимierung zu erzeugen, werde ich in diesem Kapitel versuchen, die Perspektiven der unterschiedlichen Disziplinen inhaltlich zusammenzubringen. Dennoch ist anzumerken, dass hinsichtlich dessen nicht der Anspruch bestehen kann, die gesamte Forschungslandschaft vollständig aufzuarbeiten. Zudem liegt der Fokus dieser Arbeit insbesondere auf der empirischen Analyse, so dass bei der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Gegenstand Selbstopтимierung entsprechende Eingrenzungen notwendig waren.

Zur Annäherung an den Begriff Selbstopтимierung erfolgt im ersten Schritt eine Gegenüberstellung der Bedeutungen von Verbesserung und Optimierung. Anschließend wird sich dem Terminus in seiner Wortzusammensetzung und damit der semantischen Bedeutung zugewandt. Darauf aufbauend erfolgt eine eher weite, allgemeine Begriffsbestimmung, die abschließend spezifiziert wird. Im Anschluss daran wird eine detaillierte sozio-historische Betrachtung vorgenommen, mit Hilfe dessen einerseits sichtbar gemacht werden soll, mit welchen Praktiken sich gegenwärtig selbstoptimiert wird. Andererseits, wie sich Selbstopтимierung und die jeweiligen Praktiken, historisch gesehen, entwickelt haben.

### 2.1 Verbesserung – Optimierung – Selbstopтимierung

*„Wer immer tut, was er schon kann,  
bleibt immer das, was er schon ist.“*

– Henry Ford

Diese Worte des US-amerikanischen Erfinders und Automobilpioniers Henry Ford (1863-1947) können stellvertretend für das angesehen werden, was heute als Postulat der westlichen Industriegesellschaft gilt: wer stehen bleibt, verliert. Um dem entgegenzuwirken, erfahren wir heute mehr denn je den Antrieb, uns physisch wie psychisch zu verbessern. Damit verbunden ist die verheißungsvolle Botschaft, ein jeder müsse sich nicht mit dem arrangieren, wie sie oder er ist. Denn auch wenn man im Abgleich mit vorherrschenden Normen oder Werten defizitär und unvollkommen erscheint – wenn man nur will, kann alles möglich werden. „Oder zugespitzt [gesagt]: Es gibt Heilung durch Optimierung“ (Girkinger 2019: 8).

### *Der Unterschied zwischen Verbesserung und Optimierung*

Da das Substantiv *Optimierung* sowie das ihm zugehörige Verb *optimieren* in der Alltags- sowie Wissenschaftssprache in der Regel als mindestens zweistelliges Prädikat gebraucht wird (jemand optimiert etwas), sind zwei spezifische Merkmale anzuführen: Einerseits ist Optimierung ein Tätigkeitswort, andererseits gibt es ein aktives Subjekt, das mit seinem Handeln ein Objekt oder einen Gegenstand optimiert (vgl. Balandis & Straub 2018). Darüber hinaus kann Optimierung als eine Steigerung von Verbesserung verstanden werden, die semantisch der Vervollkommnung sehr nahe kommt (vgl. Opitz-Belakhal 2021: 201). Dem folgend umfasse Optimierung also ‚mehr‘, als nur einfache Maßnahmen der Verbesserung. Während diese darauf abzielen, „dass der Zustand zu einem Zeitpunkt  $t_1$  besser [sei] als zum Zeitpunkt  $t_0$ “ (Röcke 2021: 9), gehe es im Zuge der Optimierung vielmehr darum, dass mittels spezifischer Praktiken ein bestehender Zustand zum Bestmöglichen verändert wird (vgl. Balandis & Straub 2018). Dabei ist diese Steigerungslogik dem Wort bereits aufgrund seiner Semantik implizit. So steht das Substantiv *Optimum*, das mit den Nomen *Optimierung* und *Optimieren* verknüpft ist, im Lateinischen für die deklinierte Form von *Optimus*. *Optimus* wiederum ist der Superlativ des Adjektivs *bonus* und *bonus* bedeutet *gut* und *tüchtig*. Das heißt also, dass der Superlativ *der/die/das Beste* (gut / besser / das Beste) oder *Tüchtigste* meint (vgl. URL 1).

Die Sozialpsychologen Oswald Balandis und Jürgen Straub (2018) heben in ihrem Journal-Aufsatz hervor, dass das ‚Beste‘ im Kontext physischer wie psychischer Veränderungen immer nur als vorläufig zu verstehen sei, da sich das Maß stets variabel an äußere Faktoren anpasse und folglich immer wieder neu und individuell bestimmt werden müsse. Dabei handelt es sich bei diesen äußeren Faktoren um die vorherrschenden Normen, Werte und Idealbilder der Gesellschaft, die sich mittlerweile immer schneller verändern können. Das unterstreicht erneut, dass im Zuge des Optimierungshandelns eine fortwährende und nie endende Suche nach dem ‚richtigen‘ zu erreichenden Zustand erfolgt (vgl. Meißner 2016: 222) und kein allgemeingültiger Standard vorliegt (vgl. Duttweiler 2016). Dahingehend beziehen sich Optimierungen auf „‚moving targets‘, auf die man sich zubewegen und denen man näherkommen kann, die man aber kaum auf eine Weise erreicht, dass man ‚mission accomplished‘ sagen könnte“ (Gülzau & Mau 2020: 29). Demzufolge kann Optimierung als ein fortwährendes Bestreben bezeichnet werden, das sich zu einem soliden Aktivitäts- sowie Handlungsmuster entwickeln kann (vgl. ebd.).

Daran anknüpfend resümieren Autor\*innen wie beispielsweise Duttweiler (2016, 2018), Balandis und Straub (2018) oder auch Röcke (2021), dass Optimierung dem Merkmal der Unabschließbarkeit zugrunde liegt. In diesem Zuge führen sie aus, dass dieses Merkmal nicht nur mit einer unbeständigen Zielausrichtung verknüpft sei (vgl. Duttweiler 2018: 107), weshalb hier eine „Form des Such- und Kompromissbildungsprozesses“ vorliege (ebd.). Sondern sie heben ebenfalls hervor, dass der Optimierung ein Prozesscharakter zugeschrieben werden kann (vgl. Balandis & Straub 2018), da die Erlangung des Bestmöglichen stets schrittweise erfolgt (vgl. Duttweiler 2018: 107f.). Insbesondere Röcke (2021) führt zusätzlich an, dass das Optimierungs- im Vergleich zum Verbesserungshandeln außerdem „eine Form [...] der infiniten Möglichkeit zur Überbietung und möglicherweise vollständigen Transzendierung gegebener Parameter und Begrenzungen“ (ebd.: 9f.) aufweise.

Da im Rahmen eines Optimierungsprozesses insbesondere eine Ausrichtung von Parametern oder Zielzuständen erfolgt, lässt sich hier, laut Erziehungswissenschaftler Norbert Ricken (2021), die Verbindung zum Leistungsaspekt herstellen. Diesen Zusammenhang betont er deshalb, weil Optimierung seiner Meinung nach ihre klarste Bedeutung als mathematisches Verfahren aufweise. Dahingehend führt er in seinem Beitrag an, dass Optimierung in ihrem Kern eine basale Operation meine, mit der die Differenzialquotienten einer Funktion berechnet werden können, um die Maxima und Minima zu bestimmen<sup>1</sup>. Somit sollte Optimierung nicht jede Art der Verbesserung bezeichnen, sondern ausschließlich „ein spezifisches, auf die Berechenbarkeit setzendes Verfahren zur Bestimmung ‚bestmöglicher Zustände‘“ (Ricken 2021: 30). Vor diesem Hintergrund würde all das, worüber wir im Kontext von Optimierung sprechen, in das Ergebnis einer Leistung verwandelt, das dabei zudem mit den Möglichkeiten der Bewertung und Vergleiche verknüpft ist (vgl. Ricken 2021: 28-37).

Auch Anja Röcke kommt in ihrer Monografie zu dem Schluss, dass Optimierung die größte Nähe zur Mathematik aufweise. Sie zeigt auf, dass der Mathematiker George B. Dantzig (1914-2005) den Terminus Optimierung geprägt haben könnte, da er das Teilgebiet des Operations Research, die lineare Optimierung, etablierte. Dabei kombiniert dieser Bereich sowohl die angewandte Mathematik als auch die Informatik und die Wirtschaftswissenschaften und zielt auf die Entwicklung und den Einsatz quantitativer Methoden und Modelle zur Entscheidungsunterstützung ab. Konkret ging es vermehrt darum, Optimierungsaufgaben computergestützt umzusetzen (vgl. Röcke 2021: 46f.).

Ausgehend von der Mathematik ging der Begriff der Optimierung aus Sicht der Philosophin Dagmar Fenner anschließend vor allem in die (Betriebs-)Wirtschaft über. Hier galt es, in Anlehnung an den mathematisch-informatischen Grundgedanken der Effizienzoptimierung von Computerprogrammen, zum Beispiel die Effektivität von Arbeitsprozessen oder auch Gewinne stetig zu erhöhen (vgl. Fenner 2019: 15).

Neben der Suche nach dem fachlichen Ursprung der Optimierung wirft Anja Röcke ebenfalls einen Blick auf die zeitliche Erscheinung des Begriffs. Ihrer Meinung nach fand Optimierung bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts insbesondere im deutschen Sprachgebrauch eher selten Verwendung. Vielmehr war vorrangig von Verbesserung die Rede. Das führt sie darauf zurück, dass die Voraussetzungen dafür, an Optimierung oder im späteren Verlauf gar an Selbstoptimierung denken zu können, „auf bestimmten Vorstellungen basieren, die sich erst mit der Durchsetzung der sogenannten westlichen Moderne [herausbildeten]“ (ebd.: 78). Somit war Verbesserung also sozio-historisch gesehen (siehe mehr dazu in Kapitel 2.2) der Begriff, der jegliches Handeln des ‚Besser- oder schöner Werdens‘ umfasste. Erst ab Ende der 1950er Jahre nahm sie quantitativ und qualitativ zu und Optimierung fand um das Jahr 2000 auch in ganz andere Bereiche Einkehr. Unter anderem ging er in die Gentechnik über „und zwar als Bezeichnung für technische Manipulationen an Menschen als Gattungswesen“ (Röcke 2021: 51). Folglich scheint der Fokus wie auch in der Informatik und Betriebswirtschaft insbesondere darauf zu

---

<sup>1</sup> Darüber hinaus gibt es auch komplexe Optimierungsaufgaben, bei denen es um eine Vielzahl an verschiedenen Variablen geht. In diesem Fall handelt es sich, so Ricken, um multivariate Funktionen (vgl. Ricken 2021: 28).

liegen, eine Veränderung herbeizuführen, die – wird nur an das Wort *Cyborg*<sup>2</sup> gedacht – ebenso auf eine Steigerung abzielt: eine Erhöhung von Kompetenzen, Fähigkeiten oder ähnlichem (vgl. ebd.: 47-78)

Nachdem der Terminus *Optimierung* in Abgrenzung zur *Verbesserung* dargestellt wurde, wird sich anschließend dem Begriff *Selbstoptimierung* in seiner Bedeutung und seiner zeitlichen Entwicklung zugewandt.

### *Eine Annäherung an den Begriff Selbstoptimierung*

Ausgehend von der zeitlichen Verbreitung von *Optimierung* fand zum Ende des 20. Jahrhunderts zunehmend auch *Selbstoptimierung* Einkehr in den deutschsprachigen Raum. Entsprechende Nachforschungen hierzu erfolgten beispielsweise von Röcke, die sich dem Google Ngram Viewer bediente, um zu prüfen, wann und in welchen deutschsprachigen Kontexten Selbstoptimierung das erste Mal auftauchte. Im Zuge ihrer Suche fand sie heraus, dass eine Begriffsverwendung bereits Ende der 1950er Jahre erfolgte, jedoch erst um die Jahre 1970 bis 1990 kontinuierlich und ab Ende der 90er rasant zunahm. Hierbei wurde der Begriff erst einmal vor allem im Rahmen forschungsbezogener Debatten verwendet, zum Beispiel im Zusammenhang mit der Kybernetik, ein disziplinenübergreifender Wissenschaftszweig, der sich nach dem zweiten Weltkrieg verbreitete und sich vor allem mit dynamischen Systemen beschäftigt (vgl. Röcke 2021: 53f.). Dabei wurde der Begriff in Verbindung zu jenen Systemen gesetzt, „die in der Lage sind, auf Grund geänderter Eingangsbedingungen oder Störungen eigenständige (,endogene') Veränderungen ihres inneren Zustands oder ihrer Struktur vorzunehmen“ (Schmitt et al. 2011: 750).

Parallel dazu untersuchte Röcke den Zeitungskorpus des Digitalen Wörterbuchs der deutschen Sprache (DWDS) und fand heraus, dass mediale Diskussionen über Selbstoptimierung erst um die Jahrtausendwende begannen und der ‚Durchbruch‘ des Terminus ab dem Jahr 2010 zu verzeichnen ist. Thematisch wurde Selbstoptimierung ab den 90er Jahren zunehmend im Kontext Arbeit sowie Unternehmensstruktur und ab der 2000er insbesondere „mit Bezug zu Formen der Mensch-Maschine-Symbiose diskutiert“ (Röcke 2021: 55). Ab dem Jahr 2010 dehnte er sich dann auf die Themen Gesundheit und Schönheit aus (vgl. ebd.: 53-55).

Zur spezifischen Herausarbeitung der Bedeutung von Selbstoptimierung bietet es sich an, den Terminus in seine Wortbestandteile – *Selbst* und *Optimierung* – zu zerlegen. Da die Bedeutung von *Optimierung* bereits zuvor ausführlich skizziert wurde, wird nachfolgend ausschließlich das *Selbst* betrachtet. Dieses ist insgesamt als „ein sehr komplexes, aus verschiedenen wissenschaftlichen Perspektiven unterschiedlich darstellbares Phänomen“ (Fenner 2019: 17) anzusehen. Es wurde nicht nur im Rahmen verschiedener Sozialisations- oder Handlungstheorien un-

<sup>2</sup> Die Autoren Balandis und Straub (2018) führen an, dass der Begriff *Cyborg* (Cybernetic Organism) von Wissenschaftler\*innen der NASA erdacht wurde, die eine „radikale technische Modifikation und Supplemente des menschlichen Körpers [forcierten], sodass dieser auch in den widrigsten und menschenfeindlichsten Umwelten des Weltalls ‚überlebt‘“ (ebd.). Grundlage hierfür waren vor allem die wachsenden Erkenntnisse darüber, der menschliche Körper sei ein System aus austauschbaren Elementen, die sich im Hinblick auf unterschiedliche, sich verändernde Anforderungen verbessern lassen.

tersucht, sondern auch innerhalb des Diskurses zur Selbstoptimierung bereits vielfach diskutiert<sup>3</sup>. In dieser Arbeit soll jene Komplexität nicht dargestellt, sondern lediglich eine ausgewählte Definition skizziert werden.

Ausgehend vom Eintrag zum Selbst im Wörterbuch der Soziologie, auf den Anja Röcke (2021) in ihrer Monografie Bezug nimmt, bedeutet das Selbst im Allgemeinen „auf die eigene Person bezogen“ (ebd.: 180, zitiert nach Hillmann 1994). Diese Bezogenheit auf sich Selbst hängt dabei jedoch „elementar mit den Blicken der anderen und den Umgangsweisen der anderen“ (Ricken 2013: 248) mit dem eigenen Ich zusammen. Demzufolge ist es als ein soziales Selbst anzusehen, das dabei auf andere, also auf die Gesellschaft bezogen ist (vgl. Röcke 2021: 181). Diese Verknüpfung erlaubt die Bezugnahme auf die Sozialisations- und Interaktionstheorie nach Mead. Für ihn steht das Selbst (*Self*) stellvertretend für die Identität eines Subjektes und bildet die gesellschaftliche Struktur ab. Dahingehend geht er also davon aus, dass Subjekte ihre Identität nicht selbst direkt erfahren können, sondern die Haltungen anderer Subjekte übernehmen, die sie dann gegenüber sich selbst einnehmen. Das *Self* und damit die Identität eines Subjektes setzt sich dabei aus dem *I* und dem *Me* zusammen. Das *I* stellt die handelnde Instanz dar, während das *Me* die Haltungen der anderen Subjekte umfasst. So wird das *Me* dadurch gebildet, dass das Subjekt im Zuge der Konfrontation mit sozialen Situationen in eine Phase der Vor-Reflexion tritt und „aus seiner Identität als der Menge aller im Laufe seiner Biographie übernommen Haltungen ganz bestimmte Haltungen [entnimmt]“ (Miebach 2006: 61) und anschließend die Handlungsmöglichkeiten für die entsprechende Situation festlegt. Diese werden dann in ein konkretes Handeln als Reaktion des *I* übersetzt. Daraufhin setzt, aufbauend auf die erfolgten Handlungen, ein Reflexionsprozess ein, der zu einem Zuwachs an Erfahrungen und somit zu einer Erweiterung des *Self* (der Identität) führt (vgl. ebd.: 53-61). Daraus zeigt sich, dass das Selbst im Grunde als Subjekt gedacht werden kann, das auf der einen Seite über uneingeschränkte Handlungsmöglichkeiten verfügt (vgl. Ricken 2013: 245). Auf der anderen Seite ausschließlich „in Form eines reflexiven Verhältnisses zu sich wie auch zu anderen“ (Röcke 2021: 181) existiert. Vor diesem Hintergrund kann es zusammengefasst einerseits als Subjekt verstanden werden, das Erfahrungen macht und an dem sich diese ausdrücken (vgl. Rosa 2016: 65). Andererseits als ein „Ort an dem sich psychische Energie motivational materialisiert, an dem also Handlungsantriebe wirksam werden“ (ebd.).

Alles in allem kann, so resümiert Röcke, weder das Selbst noch das Subjekt als eine feste Einheit bezeichnet werden,

„die einfach vorhanden ist und ‚sich‘ optimiert, auch wenn dies sprachlich so scheint. Entsprechend wird hier kein essentialistisches Konzept vom Selbst vertreten, sondern eine Perspektive, die die komplexen Wechselbezüge zu den Praktiken einerseits, dem sozialen Umfeld andererseits mitberücksichtigt“ (Röcke 2021: 182).

---

<sup>3</sup> Siehe hier zum Beispiel Ricken (2013), Röcke (2021), Duttweiler et al. (2016) oder auch Selke (2016).

Ferner lässt sich das *Selbst* im Kontext Selbstoptimierung auf den Selbstbezug beziehen, der hier konstitutiv ist. Dieser Selbstbezug meint dabei eine vorherrschende Perspektive auf Psyche und Körper (vgl. ebd.) und eröffnet das Verständnis, dass hier eine Optimierung dieser Instanzen erfolgt. Hierbei wird eine Doppelbedeutung von Selbstoptimierung sichtbar. Auf der einen Seite wird das Selbst in Form von Körper und Psyche zum Objekt, das verändert, gar optimiert wird. Auf der anderen Seite ist das Selbst das Subjekt, das die Optimierungshandlung vollzieht. Nach Balandis und Straub (2018) lässt sich dies wie folgt zusammenfassen: Das Subjekt optimiert *sich selbst* beziehungsweise etwas bestimmtes an sich *selbst* durch „selbstbezügliche Handlungen“ (ebd.) im Sinne eines zuvor festgelegten Zielzustands und ist damit Objekt und Subjekt zugleich (vgl. Fenner 2019: 17).

Aus diesem Verständnis ergeben sich aus Sicht von Balandis und Straub (2018) relevante Aspekte, die im Zuge detaillierter Auseinandersetzungen mit Selbstoptimierung betrachtet werden sollten. Dahingehend ist ihrer Meinung nach zu berücksichtigen, *wodurch, wie und mit welchen Mitteln oder Methoden* die Optimierung erfolgt und welche beabsichtigten, aber auch unbeabsichtigten (*Neben-*)*Folgen* das erreichte Optimierungsergebnis – beispielsweise kurz-, mittel- sowie langfristig oder positiv / negativ für das Subjekt – hervorgebracht hat (vgl. ebd.).

An diese eher weite Sichtweise auf Selbstoptimierung lassen sich Röckes Ausführungen anknüpfen. Wie bereits angeführt, unternimmt sie den Versuch eine spezifische Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung zu erarbeiten, in dem sie das Phänomen in seiner Entwicklung und Diversität nachgeht. Hierbei nimmt sie unter anderem eine sozio-historische Betrachtung vor und setzt sich theoretisch-analytisch mit diesen Erkenntnissen auseinander. In diesem Zuge beleuchtet sie die verschiedenen empirischen und theoretischen Dimensionen von Selbstoptimierung, nimmt hier vor allem eine praxistheoretische Sichtweise ein und arbeitet so den Begriff analytisch aus. Dadurch entsteht ein entsprechendes Gerüst, anhand dessen das Phänomen als solches eindeutiger definiert werden kann. Insgesamt gelangt sie durch ihre Arbeit zu einer Begriffsbestimmung, die von einer analytischen Fundiertheit sowie Neutralität gekennzeichnet und nicht heuristisch überformt ist. Das wiederum erlaubt es, der Definition eine gewisse Allgemeingültigkeit zuzuschreiben (vgl. Röcke 2021: 188).

Nachfolgend wird sich Selbstoptimierung unter Bezugnahme der Erkenntnisse Anja Röckes zugewandt. Damit soll das spezifische Verständnis zum Gegenstand der Arbeit und damit für die empirische Auseinandersetzung gesichert werden.

### *Der analytische Kern von Selbstoptimierung – eine spezifische Begriffsbestimmung*

Die praxistheoretische Sichtweise<sup>4</sup> als komplexere Form einer Handlungstheorie erscheint für Röcke deshalb besonders geeignet, da es die Praxistheorie im Vergleich zum klassischen Verständnis des sozialen Handelns (zum Beispiel von Max Weber) ermöglicht, ein umfassendes Bild von Selbstoptimierung zu skizzieren. So umfasst der Begriff der Praxis im Vergleich zur

<sup>4</sup> Röcke orientiert sich insbesondere auf die Ausführungen des Soziologen Andreas Reckwitz, der als ein wichtiger Vertreter der Praxistheorie angesehen werden kann. Er setzte sich sehr intensiv mit dem Verständnis von sozialen Praktiken auseinander und leistete dadurch insbesondere in der deutschsprachigen Soziologie einen wesentlichen Beitrag zur theoretischen Positionierung der Theorie. Aus seiner Perspektive bringen sich Gesellschaft und Subjekt im gleichen Maße über die Ebene von Praktiken hervor, die damit als Ort des Sozialen, Kontexte, kulturelles Wissen, Normen und Werte sowie subjektive Perspektiven ausdrücken (vgl. Reckwitz 2003: 289).

Handlung weitaus mehr Dimensionen, zum Beispiel Körperlichkeit, Materialität oder auch Zeitlichkeit die zur Erklärung von Selbstoptimierung – zumindest in Teilen – nutzbar sind (vgl. Röcke ebd.: 187f.). Nachfolgend sollen all die Dimensionen, die für Röckes Argumentation zur Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung relevant sind, kurz skizziert werden:

### 1. Materialität, Körperlichkeit, Artefakte

Aus Reckwitz' Sicht sind Praktiken durch eine Materialität gekennzeichnet, da sie in der Regel „einen Umgang von Menschen mit ‚Dingen‘ [und] ‚Objekten‘ bedeuten“ (Reckwitz 2003: 290). In diesem Zuge hebt er zwei wesentliche materielle Instanzen hervor: den Körper und die Artefakte.

Auf der einen Seite sieht er die Materialität im Sinne einer Körperlichkeit einer Praktik. Die Körperlichkeit ist insofern bedeutungsvoll, da ein Mensch beim Erwerb einer Praktik immer auch lernt, den eigenen Körper auf spezifischer Art und Weise zu aktivieren und zu bewegen und somit gewissermaßen „Körper zu ‚sein‘“ (ebd.). Folglich besteht eine Praktik also immer aus bestimmten routinierten Bewegungen des Körpers. Darüber hinaus umfasst die Körperlichkeit die Aspekte der „Inkorporiertheit“ von Wissen und der ‚Performativität‘ des Handelns“ (ebd.). Das heißt zum einen, dass die Fähigkeit der Subjekte, eine Praktik zu vollziehen, eine Inkorporierung von Wissen sowie Verstehen voraussetzt. Zum anderen, dass die Praktik vom handelnden Subjekt sowie von seiner sozialen Umwelt überhaupt als eine vollzogene Handlung wahrzunehmen und zu begreifen ist (vgl. Reckwitz.: 290f.).

Auf der anderen Seite bezieht sich die Materialität auf Dinge, die Reckwitz als Artefakte bezeichnet. Artefakte sind seiner Meinung nach alles, was uns Menschen umgibt. Im Rahmen der Praxistheorie werden sie als ein Teilelement einer sozialen Praktik verstanden. So setzt eine Praktik nicht nur „menschliche‘ Akteure mit einem spezifischen, in ihren Körpern mobilisierbaren praktischen Wissen voraus, sondern regelmäßig auch ganz bestimmte Artefakte, die vorhanden sein müssen, damit eine Praktik entstehen konnte und damit sie vollzogen und reproduziert werden kann“ (Reckwitz ebd.: 291).

Röcke fasst dahingehend zusammen, dass aus ihrer Sicht vor allem das Merkmal der Körperlichkeit für Selbstoptimierung von wesentlicher Bedeutung ist, da es bei Selbstoptimierung genau um das zuvor Beschriebene geht: zu lernen, den Körper zu aktivieren (zum Beispiel im Rahmen sportlicher Maßnahmen) und sich zudem das entsprechende Wissen, wie die Praktiken vollzogen werden können (beispielsweise zur Erreichung eines Gewichtsverlustes), anzueignen. Weiterhin sind auch die Artefakte im Zuge der Selbstoptimierung von Relevanz, da zum Beispiel technisch-digitale Geräte zur Selbstvermessung, Ratgeber oder auch diverse Instrumente zur Gestaltung der Äußerlichkeit genutzt werden (vgl. Röcke 2021: 189).

## 2. Implizite Logik der Praxis

Die implizite Logik der Praxis umfasst die Annahme, dass Handeln im Sinne einer Praktik stets als eine wissensbasierte Tätigkeit zu verstehen ist und damit als eine Aktivität, „in der ein praktisches Wissen, ein Können im Sinne eines ‚know how‘ und eines praktischen Verstehens zum Einsatz kommt“ (Reckwitz 2003: 292).

Aus Sicht Röckes kann auch dieses Merkmal auf Selbstoptimierung angewandt werden. So kommen hier implizite wie auch explizite Wissensformen zum Einsatz. Denn bei der Umsetzung der Selbstoptimierungspraktiken kann davon ausgegangen werden, dass die meisten Selbstoptimierer\*innen mindestens grundlegende Kenntnisse über die Wirkungen und Folgen der jeweiligen Praktiken besitzen (vgl. Röcke 2021: 190).

Reckwitz hebt darüber hinaus hervor, dass Praktiken in einem Spannungsfeld von zwei grundsätzlichen Strukturmerkmalen stehen: der Routinisiertheit und der Unberechenbarkeit. Beide sind dabei auf die Logik der Praxis bezogen. Sowohl die Routinisiertheit als auch die Unberechenbarkeit rahmen seiner Meinung nach die Tatsache, eine Praxis bewege sich stets „zwischen einer relativen ‚Geschlossenheit‘ der Wiederholung und einer relativen ‚Offenheit‘ für Misslingen, Neuinterpretation und Konflikthaftigkeit des alltäglichen Vollzugs“ (Reckwitz 2003: 294). Dahingehend sieht er zum einen im Routinehandeln der Menschen, das durch implizites praktisches Wissen und das Verstehen möglich wird, die Grundlage für die Geordnetheit und Verstehbarkeit unserer Sozialwelt. Denn das einmal vermittelte sowie inkorporierte Wissen verleite dazu, immer wieder zum Einsatz zu kommen. Zum anderen deuten die Merkmale der Unberechenbarkeit und Offenheit darauf hin, dass die Logik einer Praktik auch dadurch gekennzeichnet ist, dass regelmäßig interpretative Unbestimmtheiten entstehen können, „die kontextspezifische Umdeutungen von Praktiken erforder[n] und eine ‚Anwendung‘ erzwing[en] und ermöglich[en], die in ihrer partiellen Innovativität mehr als reine Reproduktion[en] darstell[en]“ (ebd.). Als Bestandteil der genannten Merkmale führt Reckwitz die Kontextualität und Zeitlichkeit an. Kontextualität meint, dass eine Praktik misslingen kann, wenn ein Kontext unvorhersehbar ist und sie deshalb modifiziert werden muss. Zeitlichkeit wiederum steht insbesondere für die „Zukunftsungewissheit“ (ebd.: 295) und umfasst das Nicht-Wissen im Hinblick auf den Erfolg und damit die Fortsetzung einer Praktik (vgl. ebd.: 294f.).

Auch diese Eigenschaften dienen aus Sicht Röckes der Erklärung von Selbstoptimierung. So können sich beispielsweise die Kriterien der Bewertung von selbstoptimierenden Praktiken im Zuge des Optimierungsprozesses verändern, je nach erreichten Ergebnissen, Reaktionen aus dem Umfeld oder den kontextuellen Gegebenheiten (vgl. Röcke 2021: 191).

Insgesamt ist abschließend festzuhalten, dass eine Praktik eine locker miteinander verknüpfte Sequenz bildet, die sich über eine gewisse Zeit erstreckt und ein spezifisches Wissen einbezieht (vgl. ebd.: 192). Dem folgend besteht die Praxis der Selbstoptimierung stets aus einer Abfolge von Praktiken. Ferner muss sich entsprechendes Wissen darüber angeeignet werden, wie

die Praktiken anzuwenden sind, also auf welche Art und Weise sie vonstattengehen. Weiterhin besitzt eine Praktik der Selbstoptimierung auch stets eine materiale Dimensionen, da im Zuge dessen in der Regel ein bestimmter Umgang mit dem Körper und der Einsatz von technischen Artefakten erfolgt. Der Körper wird für das Erreichen individueller Optimierungsziels eingesetzt, die Artefakte dienen dahingehend als Hilfsmittel.

Aufbauend auf diese Sichtweise nimmt Röcke weitere Auseinandersetzungen mit Fragen wie *Welche Praktiken können der Selbstoptimierung zugeordnet werden und welche Merkmale weisen sie auf?* oder auch *Wie haben sich die Praktiken entwickelt?* vor, um weitere Elemente herauszuarbeiten, die der Struktur von Selbstoptimierung zugrunde liegen und das analytische Gerüst weiter festigen (vgl. ebd.: 192f.). Nachfolgend sollen die von ihr identifizierten Kriterien *Subjekt, Objektbereich, Grundorientierung, Intentionalität/Routine, Ziele, Zielkonflikte, Mittel, offene Prozesslogik, Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie* und *Fehlen gültiger Kriterien zur normativen Bewertung* (vgl. ebd.: 193)<sup>5</sup> näher betrachtet werden.

Das *Subjekt* meint die Person, die die entsprechende Handlung ausführt. Im Fall der Selbstoptimierung wird die Handlung zumeist bewusst an sich selbst vollzogen. Demgegenüber kann aber auch jemand anderes die Optimierung vornehmen, zum Beispiel im Kontext chirurgischer Eingriffe. Da ein Subjekt grundlegend auf die Gesellschaft verwiesen ist, also als soziales Selbst fungiert, ist auch Selbstoptimierung als etwas anzusehen, das stets in bestimmte soziokulturelle, ökonomische oder auch historische Kontexte eingebunden ist.

Neben dem Subjekt ist auch der *Objektbereich* ein wesentlicher Strukturbestandteil selbstoptimierender Praktiken. Objektbereich heißt, dass sich die Praktiken hauptsächlich auf einzelne ‚Gegenstandsbereiche‘ des eigenen Selbst beziehen. Wie bereits angeführt ist dieser vor allem im Körper zu sehen. Daneben können weitere Gegenstandsbereiche aber auch die Psyche oder die Lebensgestaltung darstellen. Demgegenüber kann der Objektbereich aber auch im Außen liegen, zum Beispiel wenn das Optimierungshandeln auf das Kind bezogen wird.

Die *Grundorientierung* umschließt den Aspekt, dass der vordergründige Beweggrund zur Selbstoptimierung darin gesehen werden kann, das sich ein Subjekt kontinuierlich verbessern will. Aus Röckes Sicht kann mit diesem Motiv beispielsweise automatisch einhergehen, dass das Subjekt einerseits seinen bestehenden Zustand als mangelhaft wahrnimmt und andererseits alles besser machen könne.

Das Element *Intentionalität* kann ebenfalls als ein Strukturmerkmal angesehen werden, da den Praktiken der Selbstoptimierung – zumindest zum Startpunkt ihrer Durchführung – stets eine bewusste Absicht zugrunde liegt, sie also intentional sind. Je länger sie vollzogen werden und je komplexer sie beispielsweise auch sind, umso eher können sie dann zu einem routinierten Handlungsvollzug werden.

Es ist bereits mehrfach deutlich geworden, dass Selbstoptimierungspraktiken im Allgemeinen auf die Erreichung eines *übergreifenden Ziels* hin durchgeführt werden. Laut Röcke kann dieses

---

<sup>5</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit soll im Verlauf des Fließtextes auf eine permanente Quellenangabe verzichtet werden. Die Ausführungen können auf den Seiten 193-206 in Röckes Monografie (2021) detailliert nachgelesen werden.

primär sowohl in der Verbesserung als auch der Beseitigung von Mängeln gesehen werden. Diese erfolgt dabei in einem strategisch-instrumentalistischen Sinne, da sie sich geplant und Schritt für Schritt vollzieht. Gleichzeitig soll über eine Verbesserung ein Mehrwert generiert werden. Dieser kann zum Beispiel in der Steigerung des individuellen Erfolgs bestehen, was unter anderem durch externe Anerkennung gespiegelt werden kann. Weiterhin wird im Rahmen der Selbstoptimierung oft das Ziel verfolgt, die Standardnorm oder die eigenen Grenzen zu überschreiten<sup>6</sup>, beispielsweise um Vorteile gegenüber Anderen zu erhalten.

Im Zuge selbstoptimierender Praktiken kann es, so Röcke, zu einem *Zielkonflikt* kommen, da sich nicht immer alle Parameter im gleichen Maße verbessern lassen. Vielmehr kann „die Optimierung des einen [...] häufig nur auf Kosten der Optimierung des anderen geschehen“ (ebd.: 200). Obwohl es ein generelles Ziel sein kann, ein ‚Mehr‘ von allem zu erreichen, kann dieses eben häufig nur dann erreicht werden, wenn ein Gleichgewicht zwischen den Parametern erzeugt wird. Des Weiteren kann ein Zielkonflikt auch zwischen einem lokalen Optimum und dem gesamten Ergebnis entstehen. Beispielsweise ist eine Optimierung der Ernährung in Bezug auf eine vermehrte Eiweißzunahme für den Muskelaufbau förderlich, sie wirkt sich aber nicht unbedingt positiv auf die gesamte Gesundheit aus.

Wie zuvor schon mehrfach thematisiert, wurde die Verwendung von (Hilfs-) *Mitteln*, die im Zuge der Selbstoptimierung Anwendung finden. Exemplarisch können hier Ratgeber, Blogs und Podcasts angeführt werden, die zumeist herangezogen werden. Darüber hinaus sind aber spezielle Substanzen, Coachings, Fitnessgeräte oder digitale Vermessungsgeräte Instrumente, die entsprechend genutzt werden.

Die *Prozesslogik* ist ein weiteres Kriterium, das in den vorherigen Ausführungen bereits angeführt wurde. An dieser Stelle noch einmal zusammengefasst dargestellt, liegt es der Selbstoptimierung deshalb zugrunde, weil das Optimierungsstreben fortlaufend erfolgt und sich über eine gewisse Zeit hinweg erstreckt. Zumeist werden hier von den Optimierer\*innen jedoch Zwischenziele gesetzt. Diesen ist dabei eine gewisse Dynamik implizit, da der erreichte Zustand zumeist im jeweils nächsten Schritt immer wieder verändert beziehungsweise verbessert wird.

Weiterhin weisen die Praktiken der Selbstoptimierung ein *Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie* auf. So entscheidet sich ein Subjekt in der Regel selbstständig dafür, sich selbst zu optimieren, jedoch sind die entsprechenden Praktiken immer auch in soziale Gefüge und Machtverhältnisse eingebunden, so dass es zunehmend schwerer wird, sich von den vielen Aufrufen zur Verbesserung / Optimierung zu distanzieren<sup>7</sup>. Gleichzeitig kann diese Einflussnahme auch von den angebundenen sozialen Welten ausgehen, die dem Subjekt nahestehen. So kann ein Subjekt zum Beispiel von seinem Arbeitgeber dazu gezwungen werden, sich zu optimieren. Neben der jeweils getrennten Erscheinung von Autonomie und Heteronomie können beide Formen in der Realität auch in einer Mischform auftreten.

---

<sup>6</sup> Anzumerken ist, dass es insbesondere bei älteren Menschen eher weniger um eine Grenzüberschreitung geht, sondern eher darum, aktuelle Zustände zu erhalten (vgl. Röcke 2021: 198).

<sup>7</sup> Deutlicher wird dies in Kapitel 2.2, in dem im Zuge der Nachzeichnung der sozio-historischen Entwicklung auch die wachsende Einflusszunahme der Regierung auf das Leben der Bürger\*innen skizziert wird.

Zu guter Letzt ist das Strukturelement *Fehlen gültiger Kriterien zur normativen Bewertung* zu nennen. Dieses deutet darauf hin, dass keine allgemeingültigen Kriterien existieren, anhand dessen das erreichte Ergebnis als gut oder schlecht bewertet werden kann. So ist jedes Ziel individuell und im Hinblick auf eine Bewertung von den Kriterien abhängig, die sich ein Subjekt selber festlegt, wenngleich sie jedoch immer von gesellschaftlichen Normen und Werten geprägt sind.

Obwohl davon ausgegangen werden kann, dass diese zuvor skizzierten Merkmale noch nicht eindeutig die Besonderheiten der Selbstoptimierung im Vergleich zum einfachen Verbesserungshandeln markieren, sind dennoch eindeutige Unterscheidungskriterien anführbar. So sind es vor allem die Merkmale *Offenheit*, *permanente Überbietung*, *Fehlen gültiger Kriterien zur normativen Bewertung* und *Zielkonflikt*, die Selbstoptimierungs- vom verbesserungshandeln voneinander abgrenzen (vgl. Röcke 2021: 213).

Die nachfolgende Abbildung 2 soll den analytischen Kern von Selbstoptimierung und damit die Merkmale des Phänomens in Abgrenzung zur Verbesserung zusammengefasst visualisieren. Hierbei werden die von Röcke herausgearbeiteten Kriterien und Besonderheiten von weiteren Charakteristika ergänzt, die Balandis und Straub (2018) im Zuge ihrer Definition herausgearbeitet haben und aus meiner Sicht ebenso notwendig für eine vollumfängliche Begriffsbestimmung sind.

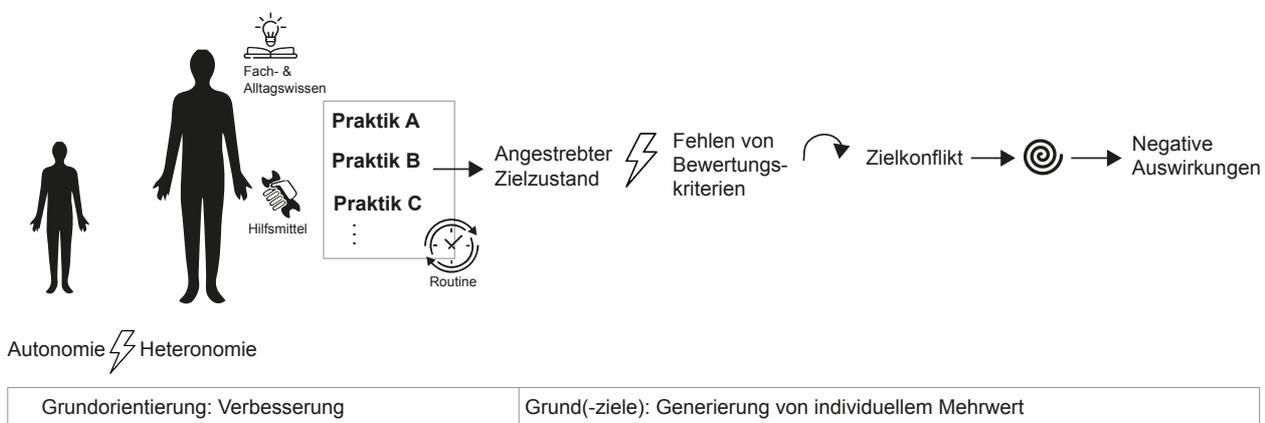


Abbildung 2: Zusammengeführte Begriffsbestimmung Selbstoptimierung (eigene Darstellung)

Im folgenden Kapitel wird, wie bereits angedeutet, Selbstoptimierung und die dazugehörigen Praktiken in ihrer sozio-historischen Entwicklung nachgezeichnet.

## 2.2 Mit der Zeitmaschine auf den Spuren von Selbstoptimierung

Aus Sicht des Medizinethikers Urban Wiesing waren die Menschen „noch nie einfach zufrieden damit, wie sie waren, sondern versuchten sich und ihr Leben stets mittels physischer, psychischer und mentaler Anthropotechniken zu verbessern“ (Fenner 2019: 26, zitiert nach Wiesing 2006: 324). Somit muss das grundlegende Streben nach einem Besseren also schon immer im

Menschen angelegt gewesen sein und treibt damit die individuelle kulturelle Weiterentwicklung fortwährend an (vgl. Fenner 2019: 26). Dem folgend würden sich Verbesserungsbestrebungen also auch bereits in der frühen Menschheitsgeschichte finden lassen. Dieser Annahme wandte sich unter anderem die Historikerin Maren Lorenz zu und zeigte anhand ihrer Forschungen beispielsweise auf, dass die im Diskurs um Selbstoptimierung diskutierten Ideale wie Schönheit, Leistung oder Gesundheit seit knapp 2000 Jahren Bestand haben. Dahingehend begann sie ihre Untersuchungen in der Antike, konkret in der Zeit um 800 vor Christus. Auch Autor\*innen wie zum Beispiel Paula Diehl (2018), Dagmar Fenner (2019), Stefanie Duttweiler und Jan-Hendrik Passoth (2016) oder auch Ralf Mayer und Christiane Thompson (2013) nehmen sich dieser Erkenntnis an und beginnen ihre sozio-historischen Betrachtungen in dieser Epoche. Daran werde ich in diesem Kapitel ebenfalls anknüpfen.

Bevor jedoch die Zeitreise in die Vergangenheit beginnt, soll zunächst ein Blick in die Gegenwart geworfen werden. Hierbei wird auf all die Praktiken, Idealbilder und Besonderheiten eingegangen, die aktuell unter Selbstoptimierung gerahmt werden. Dieser Blick in das Hier und Jetzt soll dabei helfen, das primäre empirische Feld dieser Arbeit zu umreißen.

### **Selbstoptimierung heute: Das 21. Jahrhundert<sup>8</sup>**

*„Mein Leben lang bin ich dabei  
mich selbst zu optimieren  
und jeden vermeidbaren Fehler  
zu eliminieren“*

– Fettes Brot, aus dem Song  
„Mehr Gefühl“

Der zitierte Ausschnitt aus dem Lied „Mehr Gefühl“ der deutschen Hip-Hop Band „Fettes Brot“ verdeutlicht exemplarisch das heute vielfach vorherrschende Bestreben zur Optimierung seiner Selbst, um der perfekte, fehlerfreie Mensch zu werden. In diesem Zuge üben sie Kritik am Optimierungswahn, da es letztlich nicht die Bandmitglieder selbst sind, die sich langanhaltend optimieren, sondern sie singen lediglich über dieses gesellschaftliche Phänomen. Dabei richtet sich dieses Optimierungsbestreben vor allem auf die Persönlichkeit und ist damit auf spezifische Fähigkeiten, Verhaltensweisen sowie auf den Körper bezogen. Welche Praktiken konkret als Optimierungspraktiken fungieren, wodurch sie gekennzeichnet sind und welche Hilfsmittel verwendet werden, soll nachfolgend detailliert dargestellt werden.

#### *Körperoptimierung durch Sport & Ernährung*

Das gegenwärtige (spätmoderne) Selbst konstituiert sich vor allem körperlich und ist auch über den Körper sichtbar (vgl. Schreiber 2021: 18). Daraus lässt sich ableiten, dass der Körper, der Teil des menschlichen Organismus ist und die Erscheinung eines Menschen ausmacht (vgl.

<sup>8</sup> Auch an dieser Stelle sei noch einmal anzumerken, dass hier ausschließlich die Entwicklungen und Optimierungsbestrebungen der westlichen Industrienationen skizziert werden.

Fenner 2019: 19), also als zentrales „Instrument“ (Rosa 2016: 165) und „Interventionsfeld“ (Balandis & Straub 2018) für verschiedene Optimierungspraktiken dienen kann. Vor diesem Hintergrund können über ihn individuelle Qualitäten zum Ausdruck gebracht werden, so dass er einen wichtigen symbolischen Wert für den Menschen trägt (vgl. Schreiber 2021: 19).

Mögliche Optimierungspraktiken erfolgen dabei vor allem in den Kontexten Sport und Ernährung. Dabei stehen diese heute zumeist nicht mehr getrennt voneinander, sondern es wird postuliert, dass nur eine aktive sportliche Betätigung zusammen mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung zu einem optimalen Körperbild führen kann (vgl. Duttweiler 2016). Dieses Körperbild richtet sich dabei insgesamt an vorherrschenden Idealtypen aus. Auf der einen Seite wird versucht, mittels entsprechender Sport- und/oder Ernährungspraktiken beispielsweise einen besonders schlanken oder auch trainierten Körper zu bekommen (vgl. Fenner 2019: 119-121; Balandis & Straub 2018). Dahingehend dient der Sport also der Verringerung des Körpergewichts sowie der Steigerung von Muskelkraft sowie der Körperformung. Ernährungspraktiken wie zum Beispiel das Durchführen spezifischer Diätprogramme können dabei hilfreich sein. Auf der anderen Seite wird ebenso darauf abgezielt, Fähigkeiten wie körperliche Ausdauer oder Fitness zu steigern. Fitness ist dabei ein leistungsorientierter Begriff, der die „Gleichzeitigkeit von Fit-Sein und Fit-Bleiben im Sinne einer permanenten Arbeit [...] impliziert“ (Dimitriou 2022: 56f.).

Als zentraler Antreiber, sich mittels Sport oder spezifischer Ernährungsweisen zu optimieren, dienen heute vor allem die Medien. Im Fernsehen, im Internet, in Zeitschriften, in Bücherregalen oder auf großen Plakaten in der Innenstadt – Abbildungen von durchtrainierten Körpern mit Zitaten wie *„Werde Teil von etwas Großem: Dir Selbst“*<sup>9</sup> oder Videoclips, in denen berichtet wird, früher wäre man zu dick, schlaksig oder faul gewesen, aber ein spezielles Fitnessprogramm und eine Ernährungsumstellung führten dazu, ein neuer Mensch geworden zu sein, gehören oft zur täglichen Konfrontation (vgl. Duttweiler 2016). Häufig werden hier sogar Vorher-Nachher-Bilder gegenübergestellt, um die vermeintlichen Optimierungserfolge zu plausibilisieren (vgl. ebd.).

### *Der Körper als Instrument zur Persönlichkeitsoptimierung*

In Orientierung an Duttweiler (2016) kann hervorgehoben werden, dass die Körperverbesserung gegenwärtig immer häufiger mit einer Optimierung von Persönlichkeitsmerkmalen in Zusammenhang gebracht wird. Wie die oben angeführten Slogans verdeutlichen, wird uns zum Beispiel suggeriert, dass entsprechende Veränderungen nur durch harte Arbeit an sich selbst, eine durchgehende Selbstüberwindung oder durch Verzicht sowie Askese möglich werden. Demnach erscheint es erforderlich, auch individuelle Eigenschaften wie beispielsweise Disziplin, Konsequenz oder Willensstärke zu verbessern, um den Körper in seiner Gesamtheit zum Optimum zu entwickeln. Dahingehend wäre der fitte Körper Ausdruck für „Leistungsfähigkeit und -bereitschaft, Zielorientierung und Ehrgeiz, Willensstärke und Disziplin, Flexibilität und Agili-

---

<sup>9</sup> Dieser Slogan findet sich neben vielen anderen Werbesprüchen auf Werbeplakaten der internationalen Fitnessstudiokette McFit.

tät“ (ebd.), was erneut auf seinen symbolischen (Mehr-)wert verweist. Folglich bewirkt Verbesserung wie Optimierung also eine Veränderung kognitiver Kompetenzen und zielt damit auf eine Veränderung individueller Charaktereigenschaften ab (vgl. Fenner 2019: 16).

Die dem Körper zugeschriebene Symbolik und seine wahrnehmbare äußere Gestalt können dabei soziale Resonanz hervorbringen. Diese kann sich im Kontext Selbstoptimierung besonders in Form von Anerkennung zeigen, was dabei die Steigerung des Selbstwirksamkeitsgefühls und des Selbstvertrauens begünstigen kann (vgl. Duttweiler 2016).

### *Der Körper als Instrument zur Gesundheitsoptimierung*

Als ein weiteres Ziel der Arbeit mit und am Körper kann die Bewahrung oder Erlangung der individuellen Gesundheit genannt werden (vgl. ebd.). Dagmar Fenner erweitert diesen Gedanken und hebt hervor, dass viele Menschen nicht nur Gesundheit, sondern vor allem auch Jugendlichkeit und ein langes Leben anstreben (vgl. Fenner 2019: 119). Dahingehend dienen die entsprechenden Körper- und Ernährungspraktiken also vor allem dazu, Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten (vgl. ebd.: 150). Dem entsprechend richtet sich das Ziel, zum Beispiel Körperzuständen wie Übergewicht oder Adipositas<sup>10</sup> entgegenzuwirken, besonders danach aus, Gesundheit überhaupt erst zu erlangen<sup>11</sup>. Vor diesem Hintergrund wird der Körper zunehmend als wesentlicher Bestandteil des Humankapitals verstanden und Gesundheit als essenzieller Wert, deren Erhalt und Erreichung dieses Kapital (ab-)sichert (vgl. Duttweiler 2016).

Auf gesellschaftlicher Ebene betrachtet, hat sich Gesundheit mittlerweile zu einem gesamtpolitischen Programm entwickelt, dem sich weder Bürger\*innen noch Organisationen oder Professionen entziehen können (vgl. Hanses 2010: 89). Konzepte wie beispielsweise der Prävention oder der Resilienzförderung, vor allem im Bildungskontext (vgl. unter anderem Bröcher 2021, Käßlinger & Dietz 2021, Bröckling 2021) haben dahingehend mehr denn je an Popularität in unterschiedlichsten Lebensbereichen der Menschen gefunden. Somit entspricht Gesundheit nicht mehr nur der Hoffnung eines erkrankten Menschen, sondern ist eben für viele zu einem Teil ihres Lebensstils sowie der eigenen Selbstgestaltung geworden (vgl. ebd.: 93).

### *Einsatz von Hilfsmitteln zur Körperoptimierung: Fitnesstracker*

Eines der heute wohl bekanntesten Hilfsmittel, die bei der Arbeit am Körper zum Einsatz kommen, sind die so genannten Fitnesstracker, die eine wenig komplizierte Verbindung von Hard- und Software sind (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 10). Der zunehmende digitale Fortschritt machte es möglich, dass die Menschen nun über digitale Messgeräte, die zumeist um das

<sup>10</sup> Laut der World Health Organization (WHO) wurden im Jahr 2016 über 1,9 Billionen Erwachsene (ab 18 Jahren) als übergewichtig eingestuft, davon über 650 Millionen Erwachsene als adipös. Daneben ergaben Studien, dass in 2016 über 340 Millionen Kinder und Jugendliche im Alter von 5-19 Jahren übergewichtig oder adipös waren und 2019 etwa 38 Millionen Kinder unter fünf Jahren (vgl. URL 2).

<sup>11</sup> Da Übergewicht und Adipositas Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Arthrose begünstigen können (vgl. URL 2), kann hier natürlich ebenso die Vorbeugung eine wichtige Rolle bei der Körperoptimierung spielen.

Handgelenk wie eine Uhr getragen werden<sup>12</sup>, Auskunft über vielfältige Körper- und Verhaltensdaten bekommen können: zum Beispiel über den Kalorienverbrauch, den Schlafrythmus oder die körperliche Tagesleistung in Form von Angaben über Länge der Laufrouen oder die zurückgelegten Schritte (vgl. Duttweiler 2016).

Diese Messung individueller Daten wird im Diskurs um Selbstoptimierung auch Self-Tracking genannt. Diesbezüglich wird sie insbesondere als Methode hervorgehoben, die ein zielgerichtetes Vorgehen der Verbesserung durch Rückkopplung erlaubt<sup>13</sup> (vgl. Fenner 2019: 11). Diese Rückkopplungsfunktion findet sich in der Entwicklung und Programmierung der meisten Geräte in der Form wieder, dass sie den Nutzer\*innen permanentes und unmittelbares Feedback auf ihr Verhalten geben. Das heißt also, dass die digitalen Messgeräte Daten generieren und speichern und entsprechende Reaktionen darauf geben. Zudem sind die Tracker oft mit entsprechenden Apps auf dem Smartphone<sup>14</sup> verbunden, die einerseits die Daten in ausgewerteter Form visuell darstellen können, zum Beispiel in Form von Diagrammen oder Statistiken. Andererseits aber auch Handlungsempfehlungen und Motivation geben, zum Beispiel um dranzubleiben, durchzuhalten oder die Aktivitäten zu erhöhen (vgl. Duttweiler 2016). Autor\*innen wie beispielsweise Duttweiler und Passoth (2016) gehen davon aus, dass es jedoch nicht zwangsweise solche Empfehlungen oder motivierendes Feedback brauche, sondern dass allein die gesteigerte Sichtbarkeit der Realität die höhere Aufforderung impliziere, verantwortlicher zu handeln (vgl. ebd.: 13). Darüber hinaus wirke, so Duttweiler, bei vielen Nutzer\*innen auch die ‚Sharing-Funktion‘ als antreibend oder motivierend. Viele Apps bieten nämlich zum Beispiel auch die Möglichkeit, die Daten und Werte mit anderen App-Nutzer\*innen zu teilen und mit ihren Werten zu vergleichen (vgl. Duttweiler 2016).

Um die gegenwärtige Popularität der Selbstvermessung zu verdeutlichen, lohnt sich ein Blick auf die Ergebnisse vielfältiger quantitativer Studien, die sich mit der Nutzung von Selbstvermessungsgeräten und -apps beschäftigt haben. Exemplarisch soll hier auf die repräsentative Online-Befragung der Splendid Research GmbH Bezug genommen werden. Zwischen April und Mai 2019 wurden 1193 Bürger\*innen aus Deutschland im Alter von 18 und 69 Jahren rund um das Thema Selbstvermessung befragt. Anhand dessen konnte herausgestellt werden, dass zum Beispiel über die Hälfte der Befragten eine Tracking-App und 24 Prozent eine Smartwatch oder einen Fitnessstracker nutzen. Dabei sei die Nutzung der Fitnessstracker bei etwa 45 Prozent der Nutzer\*innen sehr intensiv, das heißt, dass sie ihr Gerät durchgehend verwenden und regelmäßig ihre Daten prüfen (vgl. URL 3).

---

<sup>12</sup> Robert Gugutzer (2016: 166) betont die mögliche hohe Bedeutungskraft, die solche Messgeräte erlangen können. So verweist er darauf, dass sie aufgrund ihrer Platzierung am Körper einer innigen partnerschaftlichen Beziehung gleichen könnten, da die Nutzer\*innen rund um die Uhr mit dem Gerät verbunden seien, wodurch sich wiederum ein körperlich-emotionaler Kontakt untereinander ergebe.

<sup>13</sup> Laut Anja Röcke (2020: 18) wird Self-Tracking oder Selbstvermessung in einigen Forschungsaufsätzen mit Selbstoptimierung gleichgesetzt. Darin besteht für sie die enge Definition von Selbstoptimierung. Diese reiche zur Erklärung von Selbstoptimierung jedoch bei Weitem nicht aus, so dass sie sich entsprechend für die Notwendigkeit einer weiten Definition ausspricht, die sie entworfen hat (siehe Kapitel 2.1). Neben Self-Tracking und Selbstvermessung wurde außerdem der Begriff *Lifeloggng*, der vom Soziologen Stefan Selke (2014, 2016) geprägt wurde, in die Selbstoptimierungsdiskussion aufgenommen.

<sup>14</sup> Unter anderem die Autor\*innen Duttweiler und Passoth (2016) heben hervor, dass sowohl die Geräte als auch die Apps oftmals durch eine gewisse ‚smartness‘ gekennzeichnet sind. Das heißt, dass die Geräte nicht nur klein, unauffällig und mobil sind. Sondern sie und die Apps zumeist auch völlig intuitiv bedient werden können und miteinander automatisch vernetzt sind. „Sie fügen sich – so zumindest der Anspruch, der von Anbieter- und Konsumentenseite formuliert wird – quasi unbemerkt in alltägliche Handlungsabläufe ein“ (ebd.: 11), was ihre Bedeutungskraft für viele Nutzer\*innen unterstreicht.

Darüber hinaus kann hier auf eine soziale Bewegung Bezug genommen werden, die sich durch die Popularisierung der Selbstvermessungsmöglichkeiten herausbildete: die Quantified-Self-Bewegung. Sie wurde 2007 in den USA gegründet und hat heute in vielen Städten unterschiedlicher Länder eigene Kleingruppen, die zu regelmäßigen Treffen zusammenkommen und im regen Austausch miteinander stehen (vgl. Wiedemann 2016: 65). Der Fokus der Quantified-Self-Bewegung liegt dabei auf den zuvor genannten Potenzialen von Selbstvermessung: die durch die Self-Tracker mögliche Verdatung trägt zum einen zur Motivationssteigerung, besseren Zielerreichung und zur Steigerung der Selbsterkenntnis bei. Zum anderen zu einer besseren Diagnosemöglichkeit in Krankheitsfällen, so dass ihre Nutzung eine langfristige Veränderung des eigenen Verhaltens und Wohlbefindens hervorbringen können (vgl. Schollas 2014: 10).

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass es die Nutzung von Self-Tracking-Geräten möglich macht, sowohl implizites als auch Unausgesprochenes sichtbar und zugänglich zu machen (vgl. (Duttweiler & Passoth 2016: 12). Die Geräte unterstützen auf niedrigschwelliger Weise bei der Selbstbeobachtung (vgl. Mämecke 2016: 97) und können die Selbsterkenntnis, Selbstvergewisserung oder auch Selbstermächtigung fördern (vgl. zum Beispiel Duttweiler 2016, Duttweiler & Passoth 2016, Gugutzer 2016, Mayer & Thompson 2013), indem sie zum Beispiel Überwachung und Kontrolle erlauben (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 12).

#### *Einsatz von Hilfsmitteln zur Körperoptimierung: Chirurgische Eingriffe*

Zu Beginn der Ausführungen zur Selbstoptimierung im 21. Jahrhundert wurde die Körperoptimierung unter anderem mit dem Streben nach Schönheitsidealen in Verbindung gesetzt. Dabei lag der Fokus besonders darauf, aufzuzeigen, dass die Ideale durch entsprechende(s) Ernährung oder Fitnesshandeln erreicht werden können. Die Erreichung körperlicher Schönheit ist mittlerweile jedoch mehr denn je auf sehr einfachen Wegen möglich. So zum Beispiel durch den Einsatz diverser chirurgischer Eingriffe sowie biotechnischer Maßnahmen (vgl. Fenner 2019: 119), „die – je nach finanziellem Aufwand und der Radikalität des Eingriffs in die körperliche Integrität – vielfache Modifizierungen des eigenen Körpers ermöglichen“ (Balandis & Straub 2018). Demzufolge kann Selbstoptimierung also auch in der permanenten Verbesserung des eigenen Körpers durch medizinische Eingriffe gesehen werden.

Auch hier bietet es sich an, einen Blick in quantitative Studienergebnisse zu werfen. Beispielhaft kann hier die International Society of Plastic Surgery (ISAPS) angeführt werden. Laut dieser Studie gab es 2021 deutschlandweit etwa 476 951 Schönheitsoperationen (vgl. URL 4). Insbesondere Frauen (etwa 88,3 Prozent) nehmen entsprechende Eingriffe vor. Eine andere Studie zeigt auf, dass im Jahr 2022 in Deutschland besonders Lidstraffungen (16,3 %), Brustvergrößerungen (11,4 %) und Fettabsaugungen (12,6 %) beliebt waren (vgl. URL 5).

#### *Optimierung des Wohlbefindens*

Neben der Optimierung des Körpers, wird im Selbstoptimierungsdiskurs auch die Optimierung des individuellen Wohlbefindens thematisiert. Erste Auseinandersetzungen damit sind unter anderem in Studien, wie zum Beispiel des NIM, aus dem Jahr 2014 zu finden. So wurde hier das

Wohlbefinden angeführt und von den Befragten, die mit dem Phänomen Selbstoptimierung vertraut sind, als ein relevanter Bereich der (Selbst-)optimierung angesehen (vgl. URL 6).

Dass das Optimieren des eigenen Wohlbefindens mittlerweile an Bedeutung gewonnen hat, hängt einerseits mit dem in der Gesellschaft gestiegenen Wunsch nach Entspannung und Erholung, andererseits mit der wachsenden Relevanz von Gesundheit zusammen (vgl. Duttweiler 2018: 114). Vorangetrieben wird der Anspruch dabei vor allem durch die vielfältigen Entspannungsangebote, die in Urlaubskatalogen, auf Hotel- oder Erlebnisbadwebseiten oder auf Werbeplakaten in der Innenstadt zu finden sind und weithin das Versprechen geben, zu einem neuen Menschen werden zu können. Das Schlagwort, mit dem an dieser Stelle geworben wird und das beispielsweise sowohl regelmäßige Saunagänge, Wohlfühlmassagen oder Meditationen als auch Anwendungen der indischen Heilkunst Aryurveda umfasst, heißt Wellness.

Entsprechend der vorherrschenden Bedürfnisse vieler Menschen, wird Wellness unter anderem als Antagonist von Stress verstanden, der wiederum als ‚Gift‘ für Körper und Seele bezeichnet wird. Mittels diverser Wellnessangebote, die fast schon zu einer Art Sehnsucht geworden sind, soll zum einen Stress abgebaut werden. Zum anderen sollen sie der Belohnung dienen, indem sie sich gegönnt werden, um die Seele baumeln oder sich verwöhnen zu lassen (vgl. ebd.) und so Entspannung, innere Balance oder Ausgeglichenheit zu finden.

Dem folgend ist Wellness zunehmend zu einem Zielzustand und zugleich zu einer moralischen Aufforderung geworden, so dass sie nun nicht mehr nur als eine Idee kleinerer Gruppen eines alternativen Lebensstils zu verstehen ist (vgl. Cederström & Spicer 2016: 9f.), sondern vielmehr als ein weiterer wichtiger Akt der Selbstsorge (vgl. Duttweiler 2018: 114).

Das zuvor angeführte Motiv der Selbstsorge wird gegenwärtig ebenso im Kontext Selbstoptimierung zunehmend diskutiert. Im Zuge dessen heben zum Beispiel Bröcher (2021: 268) oder auch Röcke (2021: 171-177) die Wichtigkeit der Selbstsorge zur Bewältigung der wachsenden gesellschaftlichen Anforderungen hervor und nehmen insbesondere Bezug zu den Erkenntnissen von Foucault, der sich sehr umfänglich mit diesem Aspekt und seinem Bedeutungswandel auseinandersetzte. Zugleich findet hier der Begriff der Resilienz Verwendung, der die Fähigkeit des Menschen beschreibt, dem äußeren Druck und den Anforderungen standhalten zu können (vgl. Käßlinger & Dietz 2021: 118). Dahingehend erscheint also auch der Resilienzbegriff, wie zuvor schon einmal angeführt, „als ein Merkmal des Topos der Optimierung“ (ebd.).

### *Die Arbeit am Glück beziehungsweise am Glücksempfinden*

Sich selbst und besonders seinen Gesundheits- und Wohlbefindenszustand zu optimieren, indem Wellness-Angebote genutzt werden, ist für Stefanie Duttweiler ähnlich wie die Arbeit am Glück (vgl. Duttweiler 2018: 114). Duttweiler und auch andere Autor\*innen, die sich mit Selbstoptimierung beschäftigen (zum Beispiel Fenner 2019, Meißner 2016, Röcke 2021) bringen die Suche oder Arbeit am Glück in den Fokus der Debatten um Selbstoptimierung. In diesem Zuge heben sie hervor, es sei zu beobachten, dass Selbstoptimierung nicht mehr nur auf die Steigerung von Leistung abzielt, sondern zunehmend auch auf jene innenorientierten Werte, wozu neben Gesundheit und Entspannung eben auch Glück gehört (vgl. Fenner 2020). Insgesamt hat die Arbeit am Glück als entsprechende Praktik vor allem in den letzten 30 Jahren an Bedeutung

gewonnen und ist zugleich „zu einem ‚Dauerbrenner‘ der Selbstoptimierung [geworden]“ (Duttweiler 2018: 112).

Im Allgemeinen wird der Begriff Glück hauptsächlich dann im Alltagsgebrauch verwendet, wenn ein Mensch über Dinge spricht, die ihm wichtig sind und um die er sich bemüht. Dabei kann Glück beispielsweise als ein Bewusstseinszustand definiert, aber genau so als Rahmung eines gelungenen Lebens verstanden werden (vgl. Haybron 2016: 20). Somit scheint es etwas zu sein, dass stets subjektiv ist und immer und überall und durch alle möglichen Aktivitäten erlangt werden könne (vgl. Duttweiler 2018: 112). Aus diesem Grund kann Glück auch nur schwer eindeutig definiert werden und bleibt, wie auch Gesundheit, etwas individuell empfundenes und festgelegtes.

Hinsichtlich der skizzierten Auffassung, Glück stehe in Verbindung mit einem gelungenen Leben, lässt sich ableiten, dass entsprechende Methoden und Objekte, die mit ihrer Anwendung Glück versprechen, darauf abzielen, positive Emotionen zu erfahren. Dass Glücklichkeit wird in der Forschungsliteratur um Selbstoptimierung dabei unter anderem mit der Selbstverwirklichung und -entwicklung in Verbindung gebracht (vgl. Fenner 2020). Gleichermaßen wird hier auf die aktuell bestehende Masse an Coachings, Trainings oder auch Ratgeber verwiesen, die betonen, dass vor allem eine Veränderung der mentalen Einstellung oder einer achtsamen Grundhaltung das Glücksempfinden befördern können (vgl. Girking 2019: 17). Im Rahmen der genannten Formate werden zumeist diverse Techniken zur Verfügung gestellt oder es wird beispielsweise dazu aufgerufen, Krisen als Chancen zur Veränderung zu erkennen und zu nutzen oder sich eigene Pläne zu machen und diesen nachzugehen (vgl. Duttweiler 2018: 112, auch Duttweiler 2008). Zugleich geben Ratgeber, Coachings oder Trainings oftmals Hilfestellungen, um mit den eigenen Gefühlen besser umgehen zu können: „Sie lehren, widrige Umstände positiv umzudeuten, ‚achtsam‘ zu sein und Glücksmomente aus sich selbst heraus hervorzurufen“ (Duttweiler 2018: 113). Folglich geht es also darum, an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten, indem zum Beispiel das eigene Verhalten, die Einstellungen, die Emotionen oder auch die Denkweisen optimiert werden, mit dem Ziel, Glück, Sinn oder auch Orientierung zu finden<sup>15</sup> (vgl. Wagner 2015).

### *Einsatz von Hilfsmitteln zur Steigerung vom Glücksempfinden: Analoge und digitale Ratgeber, Coachings und Trainings*

Wie bereits aufgezeigt, stellen spezifische Ratgeberliteratur, Coachings oder auch Trainings gegenwärtig ein wichtiges ‚Hilfsmittel‘ zur Selbstentfaltung und -entwicklung dar, indem sie unter anderem auf die Stärkung der Handlungsfähigkeit der Menschen abzielen und entsprechende Unterstützung bieten (vgl. Duttweiler 2008: 2). Sie adressieren primär die emotionale Ebene eines Menschen und fordern ihn zum Beispiel, untersetzt mit motivierenden oder begeisterungsweckenden Worten, dazu auf zu lernen, die eigenen Gefühle und Emotionen zu regulie-

---

<sup>15</sup> Hinsichtlich der Arbeit am Glück werden in der entsprechenden Selbstoptimierungsliteratur oft auch menschliche Fähigkeiten diskutiert, die gegenwärtig vor allem im Hinblick auf eine Effektivierung oder Effizienz der Alltagsgestaltung optimiert werden sollen. So zum Beispiel die Verbesserung der eigenen Tagesstrukturierung, des Zeit- oder des Selbstmanagements (vgl. Fenner 2019: 16), mit dem Ziel, darüber beispielsweise mehr Zeit für Praktiken zu haben, die einen Glückszustand fördern.

ren, um mit alltäglichen Situationen jeglicher Art besser umgehen zu können (vgl. Wagner 2015: 192, 198).

Vor allem die Ratgeberliteratur vergrößerte, wie noch gezeigt wird, zunehmend ihren Einfluss auf den Menschen. Diese Bedeutungssteigerung kann dabei unter anderem auf die fachlich-inhaltliche Kompetenz und Glaubwürdigkeit zurückgeführt werden, die die Ratgeber nach Außen tragen. Dem entsprechend sind hier zumeist neurobiologische, esoterische oder psychologische Argumentationen abgebildet, die dabei leicht verständlich und eingängig formuliert sind. Zudem spiegeln sie Kompetenz und Glaubwürdigkeit häufig auch durch die Darstellung verschiedener Lebensgeschichten wider, in denen die Protagonist\*innen zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben gefunden haben (vgl. Duttweiler 2008: 2).

Neben der Konsultation von Ratgebern wird heute auch verstärkt die Teilnahme an Trainings oder Coachings angepriesen. Sie sollen dabei helfen, die Persönlichkeit, das Verhalten oder gar die eigene Lebenseinstellung zu optimieren. Hinsichtlich dessen wird häufig zum Beispiel damit geworben, Coachings könnten dabei behilflich sein, die eigenen Stärken und Perspektiven besser abschätzen zu können oder Strategien zu entwickeln, um Krisen oder herausfordernde Situationen besser bewältigen zu können (vgl. Fenner 2019: 24).

Außerdem richten sich sowohl Coachings als auch Ratgeberliteratur inhaltlich mittlerweile ebenso auf eine Optimierung der Lebensführung aus. So gibt es vielfältige Angebote, in denen zum Beispiel Methoden zur optimalen Realisierung eigener Pläne vermittelt oder Tipps und Strategien zur Optimierung der Karriere diskutiert werden (vgl. Wagner 2015: 188-191).

Insbesondere zur Verdeutlichung der Relevanz von Ratgeberliteratur kann ein Blick zurück auf die Einleitung dieser Arbeit geworfen werden. Der Auszug verschiedener Buchtitel aus dem Genre *Sachbücher* macht(e) sichtbar, dass die Ratgeberliteratur alle Lebens- und Alltagsbereiche eines Menschen zu adressieren scheint, so dass jedes noch so kleine Manko, das auf dem Weg zum individuellen Optimum stört, durch das Umsetzen der dargebotenen Techniken und Strategien beseitigt werden könne.

Insbesondere im Rahmen dieser Auseinandersetzungen kann angeführt werden, dass sich die Ratgeber etc. nicht nur an das eigene Selbst richten, sondern auch eine Verbesserung anderer Personen im eigenen Umfeld anvisieren. Dahingehend können Balandis und Straub (2018) herangezogen werden, die in ihrem Artikel auf Studien zu den Themen Erziehung und Bildung verweisen, die deutlich machen, dass vor allem das elterliche Handeln mehr und mehr unternehmerische Züge annehme, indem die Arbeit am eigenen Selbst auf das Kind ausgeweitet wird. Neben der Optimierung ihrer eigenen Elternschaft wird dabei oft auch Schulwahl, Bildungsverlauf sowie Freizeitgestaltung der Kinder „in zweckrationalen Kosten-Nutzen-Analysen“ (Balandis & Straub 2018) verhandelt und somit unter einen kontinuierlichen Optimierungsdruck gesetzt. Anja Röcke (2021) hebt hervor, dass neben den Facetten des eigenen Selbst auch zunehmend andere Personen (Kinder, Freund\*in, Partner\*in etc.) mehr und mehr zum Optimierungsobjekt geworden sind (vgl. ebd.: 71). Tipps, Methoden oder Strategien, vor allem aus Ratgebern, sollen – bleibt man im Kontext Kind – dementsprechend dabei helfen, die Erziehung so zu optimieren oder die jeweils anderen selbst mit Optimierungspraktiken (zum

Beispiel Achtsamkeits- oder Yogaübungen) vertraut zu machen. Alles mit dem Ziel, damit ein ‚optimales‘ Kind heranwächst.

Neben den analogen Ratgebern sei abschließend anzumerken, dass in der heutigen digitalen Zeit auch vielfältige Blogs, Videoclips oder Podcasts existieren, in denen ebenso entsprechende Tipps, Methoden und Infos für ein besseres Leben vorgestellt werden. Das steigert die Reichweite der Selbstoptimierungsbotschaften, so dass man ihnen kaum mehr aus dem Weg gehen kann (vgl. ebd.: 30).

### *Selbstoptimierung im Rahmen von Bildung*

An die Ausführungen rund um das Thema Persönlichkeit anknüpfend, ist anzumerken, dass Selbstoptimierung mittlerweile auch Einkehr in den Bildungsbereich gefunden hat. So verdeutlicht die zuvor hervorgehobene Bedeutung der Ratgeberliteratur, Coachings etc., wie die Menschen zunehmend dazu angehalten sind, sich persönlich im Sinne einer Veränderung des Selbst- und Weltverhältnisses (vgl. Jörissen & Marotzki 2009: 11) weiterzuentwickeln. Damit hängt die gestiegene gesellschaftliche Relevanz des bildungspolitischen Konzeptes des lebenslangen Lernens zusammen. Da hier der Mensch vor allem dazu aufgefordert ist, dass er kontinuierlich neue Fertigkeiten und Kenntnisse erwerben und diese zugleich permanent ‚aktualisieren‘ müsse, um die immer neuen Anforderungen der Umwelt bewältigen zu können, kann diesem Konzept durchaus ein Selbstoptimierungscharakter zugeschrieben werden (vgl. Borgmann 2020: 18-21). Das deutet darauf hin, dass Optimierung zugleich einen unabschließbaren Lernprozess bezeichnen kann (vgl. Bröckling 2021: 219) und nicht nur Praktiken der Körperoptimierung umfasst. Vielmehr kommen hier auch jene Praktiken zum Einsatz, die auf die Optimierung von Persönlichkeit und Geist abzielen und damit vor allem eine Steigerung mentaler wie auch beruflicher und schulischer Leistungen adressieren (vgl. Koller 2021: 45).

### *Einsatz von Hilfsmitteln zur Steigerung von körperlicher Leistungsfähigkeit*

Als eine weitere Praktik zur Selbstoptimierung kann zum Abschluss dieses Kapitels die Einnahme leistungssteigernder Mittel angeführt werden. In Orientierung an Röckes Ausführungen ist hierbei zwischen Neuroenhancement und Doping zu unterscheiden (vgl. Röcke 2021: 30f.). Während Doping zumeist im Sport stattfindet und auf die Steigerung der individuellen Leistung durch die Verbesserung körperlicher Fähigkeiten abzielt (im Freizeitbereich wird weniger von Doping, eher von der Einnahme leistungssteigernder Substanzen geredet), meint Neuroenhancement die Verbesserung der mentalen kognitiven Fähigkeiten vor allem im Kontext Bildung und Arbeit (vgl. ebd.). Konkret in diesem Kontext werden die hier verwendeten pharmakologischen Mittel, die ursprünglich für therapeutische Absichten zum Beispiel zur Behandlung von ADHS entwickelt wurden<sup>16</sup>, vor allem für die Erhöhung der „Aufmerksamkeits- und Aufnahmekapazitäten [oder der] Konzentrations- und Gedächtnisleistungen [eingesetzt]“ (Balandis & Straub 2018).

---

<sup>16</sup> Die Autoren Balandis und Straub (2018) verweisen hierbei unter anderem auf die Studie von Greta Wagner „Selbstoptimierung: Praxis und Kritik von Neuroenhancement“ aus dem Jahr 2017, in der sie das Thema Neuroenhancement sehr umfangreich bearbeitet.

### *Zusammenfassung*

Alles in allem wurde zuvor ein Überblick darüber geschaffen, welche Methoden und Formen aktuell im Diskurs zur Selbstoptimierung behandelt werden. Trotz der getrennten Betrachtung der einzelnen Optimierungskontexte ist deutlich geworden, dass Leit- und Zielvorstellungen der Selbstoptimierung nicht klar voneinander abzugrenzen sind, mehrere Methoden für unterschiedliche Optimierungsbestrebungen genutzt werden oder dass sich einzelne Optimierungsobjekte einander bedingen können. Wird also zum Beispiel der Körper optimiert, bringt dies häufig auch eine Optimierung psychischer Eigenschaften mit sich.

Weiterhin sollte anhand der erfolgten Ausführungen auch die Umfänglichkeit von Selbstoptimierung sichtbar geworden sein. Um in dieser Diversität eine Ordnung herzustellen, werden im nächsten Schritt konkrete Kategorien der Selbstoptimierung abgeleitet. Diese sind dabei als idealtypische Zielstellungen zu verstehen, um derentwillen sich Menschen verschiedenen Praktiken zur Selbstoptimierung bedienen. Bei dieser Kategorisierung habe ich mich vorrangig auf meine eigenen Rechercheergebnisse gestützt und diese in Anlehnung an jene Bezugsgrößen ausgestaltet, die Dagmar Fenner in ihrer Arbeit herausstellte. Fenners Prinzipien beziehungsweise Konzepte sind unter anderem *Glück* und *ein gelungenes Leben*, *Schönheit*, *Gesundheit* oder auch *Natürlichkeit* (vgl. Fenner 2019: 60).

#### *Kategorie I: Gesundheit und Fitness*

Im Zentrum dieser Kategorie stehen jegliche Methoden, die sich vorrangig auf den Körper beziehen und dazu beitragen, gesund und fit zu sein beziehungsweise zu bleiben. Die Durchführung von Ernährungsprogrammen oder Diäten zählt hier genau so hinzu wie die Selbstvermessung oder die physische Leistungssteigerung durch diverse Sportarten. Darüber hinaus umfasst diese Kategorie auch das Durchführen von Aktivitäten wie Wellness oder Yoga, die zur Entspannung beitragen sollen. Fitnesstrainer\*innen, Ernährungskoaches, Ratgeberliteratur, Blogs sowie Vermessungsgeräte aller Art stellen hier wesentliche ‚Hilfsmittel‘ dar.

#### *Kategorie II: Schönheit*

Diese Kategorie beinhaltet jegliche Methoden, die darauf abzielen, ein äußeres Idealbild zu erreichen. Das entsprechende Idealbild ist dabei sozio-historisch geprägt und gegenwärtig durch Adjektive wie *schlank*, *muskulös* oder *trainiert* gekennzeichnet. Zu den Praktiken der Selbstoptimierung dieser Kategorie gehören neben der Durchführung von Ernährungsprogrammen, Diäten oder Sportaktivitäten auch die regelmäßige Inanspruchnahme von chirurgischen Eingriffen.

#### *Kategorie III: Persönlichkeit*

Zentral für diese Kategorie ist die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit, in dem eine Optimierung kognitiver Leistung, emotionaler Zustände oder individueller Verhaltens- und Denkweisen angestrebt wird. Dabei umfasst diese Kategorie zum einen das Neuroenhancement und damit eine Optimierungsart, bei der die Einnahme spezieller Substanzen zum Beispiel zur Erhöhung der Leistungs-, Konzentrations- oder Aufnahmekapazität beiträgt. Andererseits fallen hierunter auch das Rezipieren von Ratgebern oder das Aufsuchen von Coachings/Trainings, um sich einerseits

Wissen anzueignen oder sich persönlich weiterzubilden. Andererseits mit Hilfe der dort diskutierten Ratschläge die eigene Einstellung optimieren oder an persönlichen ‚Mängeln‘ wie zum Beispiel fehlende Disziplin, Konfliktscheue oder Introvertiertheit arbeiten zu können, mit dem Ziel, zu einem glücklicheren oder gelungeneren Leben zu finden.

#### *Kategorie IV: Alltägliche Lebensführung*

Jeder Mensch hat seinen individuellen Alltag und gestaltet diesen auf unterschiedlicher Art und Weise. Für gewöhnlich wird versucht, einen Tag so zu strukturieren, um zum Beispiel Arbeit, Familie und Freizeitaktivitäten miteinander vereinbaren zu können. Diese Kategorie umfasst dahingehend Praktiken, die auf eine Optimierung der Fähigkeiten zur Alltagsgestaltung abzielen. Folglich geht es darum, seine Gewohnheiten zu verändern, indem beispielsweise mit Hilfe von Tipps aus Ratgebern, Trainings etc. versucht wird, die am Tag frei verfügbare Zeit optimaler zu nutzen, seine Arbeit noch besser zu organisieren, um effizienter und effektiver zu sein oder das eigene Sexualleben zu optimieren. Auch Methoden wie das ‚Digital Detoxing‘<sup>17</sup> zählen hierzu.

### **Die Zeitreise in die Vergangenheit**

Auf Grundlage der vorherigen Ausführungen soll anschließend ein Blick in die Geschichte der vielfältigen Praktiken, Motive und Leitbilder der Selbstoptimierung geworfen werden. Ziel ist es dabei, deutlich zu machen, seit wann nach entsprechenden Idealen wie Schönheit, Gesundheit oder Fitness oder nach einer Optimierung von Körper, Geist und Lebensführung gestrebt wird und wodurch dieses Handeln historisch gesehen begünstigt wurde. Wie zum Anfang des Kapitels angeführt, beginnen die nachfolgenden Darstellungen in der Zeit der Antike, etwa 800 vor Christus, und enden mit dem 20. Jahrhundert.

Richtungsweisend für die inhaltliche Ausgestaltung der folgenden ‚Zeitreise‘ war für mich besonders der Aufsatz der Historikerin Maren Lorenz (2020) *„Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal. Einige historische Bemerkungen zum Konnex zwischen Zucht und ‚Selbstzucht‘“*. Hier stellte sie relevante historische Fakten zusammen, auf die ich meine weiteren Recherchen beziehen konnte. Anzumerken ist, dass die nachfolgende Darstellung der Epochen nicht alle Veränderungen, Ereignisse und Verbesserungspraktiken im Detail abbildet. Jede Epoche bedürfte (fast) eine eigenständige Arbeit, um alle Besonderheiten und Zusammenhänge betrachten und aufzeigen zu können. Somit ist in dieser Arbeit die Darstellung notwendigerweise verkürzt und muss fragmentarisch bleiben.

### **Ab etwa 800 vor Christus, die Antike**

Die Politik- und Kommunikationswissenschaftlerin Paula Diehl (2018: 41) hebt in ihrem Beitrag *„Der Traum von der Machbarkeit des Menschen: die nationalsozialistische Utopie“* hervor, dass die Menschen bereits seit der Antike davon träumten, vollkommen zu sein. Unter anderem die Lehren des griechischen Philosophen Platon fokussierten die Idee, dem Menschen sei es möglich, sich durch eine „richtige Lebensweise und das Philosophieren“ (ebd.) selbst zu verbessern

<sup>17</sup> Hierbei geht es darum, seine Gewohnheiten zu verändern und bewusst auf digitale Geräte zu verzichten (vgl. URL 7)

und dadurch gottähnlicher zu werden. Das Idealbild des Optimums war hierbei „in der teleologischen Ordnung der Natur vorgegeben“ (Fenner 2019: 26). Die Vorstellung von einer vollkommenen Einheit aus Körper und Seele wurde zu einem allgemeinen Leitbild, an dem sich für die Ausgestaltung der eigenen Lebensweise orientiert werden konnte. In diesem Idealbild waren aus Sicht Diehls sowohl die Tugend als auch das Gute und die Schönheit der Seele direkt mit der physischen Verfassung eines Menschen verknüpft. Demgegenüber galten Hässlichkeit und Krankheit als Indizien für eine seelische Schlechtigkeit (vgl. König 1989: 41).

Insgesamt ließen sich also zum einen diejenigen Bürger\*innen als *schön* bezeichnen, die ein hohes Maß an (ästhetischer) Kultiviertheit besaßen. Denn die idealtypischen antiken Bürger\*innen sollten beispielsweise ordentlich und sittsam leben, gebildet sein und sich anständig verhalten. Außerdem sollten sie eigenverantwortlich handeln und sich ebenso um ihre Gesundheit bemühen. Dabei war Gesundheit laut Kunsthistoriker Klaus Bergoldt ebenso wie Kultiviertheit ein Beweis für ein geordnetes Leben und nahm sogar „den Rang einer Tugend ein“ (Bergoldt 1999: 15).

Zum anderen entwickelte sich neben dem Ideal von Schönheit hinsichtlich spezifischer Charakteristika oder konkreter Verhaltensweisen eines Menschen auch eine Vorstellung von äußerer Schönheit, die zunehmend an Bedeutung für viele Menschen gewann (vgl. Schmidt & Zirfas 2020: 100). Als *schön* wurden hierbei insbesondere die Frauen und Männer wahrgenommen, die unter anderem harmonische Proportionen aufwiesen (vgl. Fenner 2019: 121). Bezugnehmend zur Äußerlichkeit der Frau entstand ein Ideal, das durch kleine, aber feste Brüste einerseits und ein breiter geformtes Becken andererseits gekennzeichnet war. Das ideale Männerbild wiederum wies einen athletischen und eher muskulösen Körper auf (vgl. Grevers 2019: 72). Darüber hinaus wurde bei Frauen vor allem die ‚weiße Haut‘ als Ideal angesehen, wohingegen die Lippen und Wangen gerötet sein sollten (vgl. Schuster 2020: 62).

Innerhalb der Forschungsliteratur heben viele Autor\*innen hervor, dass davon ausgegangen werden kann, die Menschen in der Antike trugen die Verantwortung zur Vervollkommnung deshalb, weil die eigenen Persönlichkeitsmerkmale vererbt werden. So wurde davon ausgegangen, dass der Mensch ein Produkt unterschiedlicher Umwelteinflüsse sei und damit der physische Zustand, aber ebenso die Ernährung, das Alter der Eltern sowie ihr Temperament, das Wetter während der Zeugung und psychosomatische Faktoren wie Euphorie oder Angst einen wesentlichen Einfluss auf das Aussehen, die Gesundheit oder auch die Intelligenz des geborenen Kindes haben. Daraus lässt sich ableiten, dass zu dieser Zeit also eine gewisse Pflicht zur Selbstverantwortung vorherrschend war, die sich auf eine den Idealen entsprechende Optimierung von Körper und Persönlichkeit richtete (vgl. Lorenz 2020: 59f.).

Die sich in der Antike etablierten Kriterien, was je nach Geschlecht als schön angesehen werden kann, bestehen in vielen Ländern noch heute. Auch wenn sie sowohl global als auch historisch wieder und wieder variiert(en), ist gerade in der westlichen Gesellschaft besonders der ästhetische und wohlgeformte Körper sowie ein kultivierter Lebensstil noch immer eines der wesentlichen Idealbilder (vgl. ebd.: 56).

### 13. Jahrhundert, vom Spätmittelalter bis zur Renaissance

Insbesondere im Spätmittelalter und damit eingebunden in der Renaissance wurden, ganz im Sinne der neuen Möglichkeiten des Buchdrucks, erste Musterbücher oder auch Regelbücher veröffentlicht, die als Leitfaden für ‚Gutes Benehmen‘ gelten sollten. Als eines der ersten so genannten Verhaltensbücher aus dem europäischen Kreis kann jenes des niederländischen Gelehrten Erasmus von Rotterdam mit dem Titel „*De Civilitate Morum Puerilium*“ genannt werden, das etwa Anfang des 16. Jahrhunderts populär wurde<sup>18</sup> (vgl. Meisenheimer 2018: 41). Diese Bücher können als Vorläufer der späteren Ratgeberliteratur bezeichnet werden, nahmen zu dieser Zeit jedoch vor allem den Bereich der Erziehung in den Fokus. Demgegenüber thematisiert die Ratgeberliteratur heute noch viele weitere Fragestellungen, denen sich schon in der Antike zugewandt wurde, zum Beispiel, was das Glück oder der Sinn des Lebens ist.

Die spätmittelalterlichen Musterbücher bezogen sich nun insbesondere auf alle Ebenen des Verhaltens: Angemessen Essen, Trinken und Sprechen, das optimale Führen einer Beziehung (vgl. ebd.: 41), die Erziehung von Kindern oder wie es gelingen kann, Leib und Seele zu erfreuen (vgl. Bergoldt 1999: 192). Die hier dargebotenen Umgangsformen wurden dabei zu einer Art Zeichensprache, über die sich die höheren von den niederen Ständen abhoben (vgl. Meisenheimer 2018: 41f.).

Insgesamt waren die bei den höheren Ständen vorherrschenden Ideale, die als Orientierung für das eigene Optimierungshandeln galten, vor allem von den griechisch-antiken Idealbildern geprägt. Die Menschen sollten sich kultiviert und angemessen verhalten und auch ein ästhetisches Äußeres haben<sup>19</sup>, damit sie auch genau so vollkommene Nachfahren hervorbringen. Denn der Glaube an die „vollkommene göttliche Schöpfungsordnung“ (Fenner 2019: 26f.) war noch immer vorherrschend. Daraus ging hervor, dass Abweichungen eines Menschen von dieser von Gott gewollten Vollkommenheit als ein Resultat von Ursünde angesehen wurden. Aufgabe des Menschen war es deshalb, diese Abweichungen sowohl durch geistige als auch durch religiöse Anstrengungen soweit wie möglich abzuschwächen, um dann im Jenseits das absolute Optimum dank Gottes Gnaden zu erreichen. Mit der zunehmenden Verbreitung der Verhaltensbücher entwickelte sich laut Fenner zugleich ein Selbstverständnis von Autonomie und Einzigartigkeit. Der Mensch nahm sich ihrer Meinung nach mehr und mehr als ein Individuum wahr, das sich mittels eigener subjektiver Rationalisierung eigene Gesetze geben kann. In den folgenden Jahrhunderten, vor allem mit Beginn der Aufklärung, erlebte dieses Selbstverständnis dann seinen Durchbruch (vgl. ebd.: 20-27).

Neben der Optimierung des Verhaltens standen auch im Mittelalter spezifische Vorstellungen von Schönheit und einem idealen Körper im Fokus des Optimierungshandelns. Bis zum 15. Jahrhundert wurde sich hierbei besonders am Leitbild eines schmalen Körpers orientiert und

<sup>18</sup> Enthalten waren hier zum Beispiel Sprüche wie „Allzuviel ist ungesund“ oder „Erkenne dich selbst“ (vgl. Bergoldt 1999: 189).

<sup>19</sup> Als Beispiel kann Bergoldt zitiert werden, der in seinen Ausführungen darauf verweist, dass spezielle „Leibesübungen sowie eine ausgewählte Speisediät und Körperpflege [...] die Gesundheit, die mit Schönheit, Jugend und der antiken ‚kalokagahia‘ verwandt ist [, erhalten].“ (Bergoldt 1999: 182).

danach gestrebt, rosige Haut zu erlangen, da diese als Zeichen von Gesundheit galt<sup>20</sup> (vgl. Eco 2004: 113-121). Gesundheit selbst wurde bis zur Moderne vor dem Hintergrund einer Gesundheitslehre betrachtet, die vor allem auf astrologische<sup>21</sup> sowie magische Theorien fußte und von religiösen Denkweisen überdeckt war. So wurde Krankheit beispielsweise als ein Zustand angesehen, der dem bösen Willen anderer Menschen entspringt oder als Zeichen eigener Sünde (vgl. Sarasin 2016: 38f.).

## 16. und 17. Jahrhundert

Seit dem 16. Jahrhundert wurde vielerorts zunehmend eine staatliche Gesundheitsfürsorge gefordert. Zugleich nahm die Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit(spflege), zu der zum Beispiel in den vielfältigen Hygiene-Zeitschriften aufgerufen wurde, verstärkt modische Züge an. Vor dem Hintergrund dieser steigenden Eigenverantwortung wuchs auch das Interesse, sich und seinen Körper bewusster wahrzunehmen und diese Beobachtungen nun auch zu reflektieren (vgl. Bergoldt 1999: 197-218).

Damit einher ging unter anderem die Durchführung diverser (Körper-)Experimente, die dazu dienen sollten, spezifische Zusammenhänge aufzudecken. In der Forschungsliteratur finden sich Verweise darauf, dass zum Beispiel bereits zu dieser Zeit mit ersten Vermessungsexperimenten an sich selbst begonnen wurde. Hierzu ist jedoch anzumerken, dass es sich im Rahmen dieser hier beschriebenen Zeitepoche bei den Vermessungs- und Dokumentationspraktiken eher um Ausnahmen handelt. An sich selbst zu experimentieren oder die persönliche Entwicklung über Jahre hinweg zu dokumentieren war nicht die Regel, sondern wurde nur von einzelnen Personengruppen, wie zum Beispiel den Gelehrten, praktiziert.

Im Folgenden soll auf einzelne Selbstexperimente eingegangen werden, die zwar noch nicht mit dem Bestreben nach Verbesserung des Menschen zusammenhängen, aber dennoch Praktiken erkennen lassen, die heute als jene zur Körperbeobachtung und -arbeit vor dem Hintergrund einer Selbstoptimierung angewandt werden. Somit lassen sich die Selbstexperimente als Ausgangspunkt für die heutigen Bestrebungen zur Körperoptimierung sowie als Ursprung für die heutigen Selbstvermessungspraktiken verstehen, die Bestandteil des aktuellen Selbstoptimierungsdiskurses sind.

Einige Autor\*innen führen als ein Beispiel für erste Praktiken der Selbstvermessung (im Sinne eines reinen Erkenntnisgewinns und nicht mit dem Ziel zur Optimierung) das Selbstexperiment des italienischen Wissenschaftlers Santorio Santorio auf. Exemplarisch können die Autor\*innen Zillien, Fröhlich und Kofahl (2016) genannt werden. Bezugnehmend zu den Ausführungen des Psychologen Allen Neuringer (Neuringer 1981: 79), der sich unter anderem mit den Anfängen der menschlichen Selbstexperimente auseinandersetzte, benennen sie als ein Beispiel das Experiment von Santorio Santorio, der mehr als 30 Jahre lang kontinuierlich seinen Körper sowie die von ihm zu sich genommenen Nahrungsmittel und seine Ausscheidungen dokumentierte.

---

<sup>20</sup> Es muss angemerkt werden, dass historisch gesehen nicht kontinuierlich nach Schlankheit gestrebt wurde. Insbesondere zu Mangelzeiten, zum Beispiel während des Absolutismus oder der Frühromantik galt Üppigkeit als eine Übersetzung durch den Körper für Status, Macht und Reichtum (vgl. Frommheld 2013: 10).

<sup>21</sup> Viele Ärzte und Kleriker im Mittelalter sind ohne Zweifel davon ausgegangen, dass die menschliche Gesundheit von den Gestirnen beeinflusst wird (vgl. Bergoldt 1999: 176).

Diese Messungen konnte Santorio Santorio wohl mit Hilfe seiner selbstgebauten Sitzwaage vornehmen. Demnach führte er also „ganz im Geiste der beginnenden Verwissenschaftlichung der Neuzeit mit Unterstützung technischer Instrumente“ (Zillien, Fröhlich & Kofahl 2016: 127) Selbstvermessungspraktiken durch und verschriftlichte die beobachteten Erkenntnisse.

Als ein weiteres Beispiel aus dem 16. und 17. Jahrhundert nennen die Autor\*innen (2016) das Ernährungsexperiment des britischen Mediziners William Stark. Der Mediziner hat täglich Notizen über den Einfluss der zu sich genommenen Nahrungsmittel auf das eigene Körpergewicht, die Stimmung sowie die Leistungsfähigkeit geführt. Sein Ziel ist es gewesen, darüber den minimalen Verbrauch des Körpers zu identifizieren. Stark begann sein Ernährungsexperiment mit der ausschließlichen Zunahme von Brot und Wasser über einen gewissen Zeitraum. Nach einer darauffolgenden Erholungspause hatte er dann Schritt für Schritt weitere Lebensmittel zu seinem Ernährungsplan hinzugeführt und die Veränderungen dokumentiert (vgl. ebd.: 127f., beziehungsweise auf Altmann 1998). Zusammengefasst sind in beiden vorgestellten Experimenten erste diätetische Grundzüge zu erkennen, die sich in gegenwärtigen Optimierungs- beziehungsweise Selbstvermessungspraktiken wiederfinden lassen<sup>22</sup>. Darüber hinaus wurden in dieser Zeit bereits die Weichen für das im 18. Jahrhundert steigende Interesse an der experimentellen Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung gelegt, die gegenwärtig aus Debatten beispielsweise über Gesundheit oder Selbstoptimierung nicht mehr wegzudenken sind. Ernährung wurde mehr und mehr zu einem Hauptthema der aufkommenden Wissenschaft von der Physiologie, die damit begann, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, welche Ernährung am besten für eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit geeignet sei (vgl. Zillien, Fröhlich & Kofahl 2016: 128).

Neben ersten Vermessungspraktiken und Ernährungsexperimenten, um den Einfluss der Nahrungsmittel auf den Körper deutlich zu machen, stieg besonders bei den Bürger\*innen gehobenerer Kreise die Neugierde an, sich tiefgehender mit sich selbst auseinander zu setzen. Es ist belegt, dass bereits im 17. Jahrhundert mit der Dokumentation der eigenen Emotionalität und des Alltagsleben begonnen wurde. Diese Selbstthematisierung erfolgte in schriftlicher Form im Sinne des Schreibens von Tagebüchern. Autoren wie Pritz (2016) oder Selke (2016) greifen diese These auf und benennen ein heute sehr populäres Beispiel: die (geheimen) Tagebücher von Samuel Pepys<sup>23</sup>. Der Schriftsteller Pepys hielt in diesen Büchern detailliert jede Veränderung seiner Person und seines Lebens fest: sowohl die körperliche Verfassung als auch die eigenen Abweichungen von den zu der Zeit vorherrschenden moralischen Normen (vgl. Pritz 2016: 132; Selke 2016: 322). Auch dieses Beispiel soll deutlich machen, dass früh in der Zeitgeschichte mit dem Datensammeln begonnen wurde und worin die heutigen Optimierungspraktiken ihren Ursprung haben. Gegenwärtig sind es neben den Tagebüchern, in denen Erlebnisse

---

<sup>22</sup> Es ist noch einmal wichtig anzumerken, dass die Praktiken früher nicht mit dem Ziel, sich selbst zu verbessern durchgeführt wurden. Diese Zielstellung entwickelte sich erst wesentlich später, was noch gezeigt werden wird. Die heutigen Praktiken, um sich selbst zu optimieren, finden in den früheren Jahrhunderten lediglich ihren Ursprung und wurden dann nach und nach mit gesellschaftlichem und politischem Wandel in ihrem Verständnis modifiziert – nämlich hin zu Praktiken, die nicht nur Erkenntnisse liefern, sondern die es zugleich ermöglichen, sich und seinen Körper zu verändern.

<sup>23</sup> Samuel Pepys (1633-1703) ist ein englischer Schriftsteller, dessen Ruhm primär auf seine Tagebücher beruht (vgl. URL 8).

dokumentiert werden, vor allem auch die digitalen (Fitness-)Tracker, die diverse Alltagsaktivitäten speichern und sichtbar machen und somit Ableitungen ermöglichen.

### **18. Jahrhundert, Aufklärung und französische Revolution**

Die Historikerin Maren Lorenz (2020: 58) hebt in ihrem Aufsatz hervor, dass die vielfältige Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst und dem Menschen im Allgemeinen im Zuge der beginnenden Aufklärung im 18. Jahrhundert seinen Höhepunkt erlangte. Das führte dazu, dass das Streben nach Perfektionierung an Auftrieb gewann und mehr und mehr zu einem Lebens- und Denkmodell wurde (vgl. Fenner 2019: 27).

Der Grund für den Anstieg dieses Forschungsdrangs, der im 16.-17. Jahrhundert lediglich an einzelnen Stellen begann, kann unter anderem darin gesehen werden, dass zunehmende Erkenntnisse darüber erlangt wurden, dass der Mensch ein erziehbares und defizitäres Wesen ist, das verbessert werden könne (vgl. ebd.). So wurde immer stärker die Annahme forciert, der Mensch sei selbst für sein Schicksal verantwortlich und nicht, wie bis dahin angenommen, von Gott bestimmt (vgl. Diehl 2018: 43). Unter anderem die Sozialforscherin Debora Lea Frommeld merkt an, dass diese Erkenntnis durch Forschungsergebnisse verschiedener früherer Wissenschaftler bestimmt wurden. Sie verweist hier zum Beispiel auf Carl Friedrich Gauss (1777-1855) und Pierre-Simon Laplace (1749-1827), die mit ihren Forschungen deutlich machten, dass es nicht möglich ist, jene göttliche Ordnung objektiv zu messen und somit mathematisch zu fundieren (vgl. Frommeld 2013: 7, beziehungsweise auf Desrosières 2005: 70ff.).

Durch die voranschreitende wissenschaftliche Wende im Rahmen der Aufklärung, aber auch aus der wachsenden Absicht heraus, den Staat beschreiben, verwalten und kontrollieren zu können (vgl. Frommeld 2013: 7), entstanden sowohl ein neues Menschenbild als auch neue Untersuchungs- und Messstrategien. So wurde zum Beispiel zwischen dem 17. und 18. Jahrhundert die amtliche Statistik entwickelt, die auf den Gedanken gründete, mit Hilfe von Verwaltung und Kontrolle bestehender Verhältnisse, Herrschaft zu vereinfachen (vgl. ebd.).

Neben der Statistik entwickelten sich aufgrund der steigenden Anzahl an anatomischen und physiologischen Experimenten, die auf die früheren Erfahrungen aus den Selbstversuchen aufbauten (vgl. Diehl 2018: 43), außerdem geistige und physische Qualitätskriterien und Richtwerte, nach deren Erreichung vermehrt gestrebt wurde (vgl. Lorenz 2020: 58).

Die zur Zeit der Aufklärung beginnende französische Revolution brachte aus Sicht Paula Diehls das sich entwickelnde Denken der Aufklärung auf den Punkt und ließ den Traum einer „neuen Gesellschaftsordnung“ (Diehl 2018: 43f.) zentral und deren Inhalte zu einem Allgemeingut werden (vgl. Liebsch 2016: 81). Eine wesentliche Idee hierin war unter anderem die Vorstellung vom Menschen „als ein abgegrenztes, eigenständiges Wesen, das mit einer ‚Innerlichkeit‘, ‚Persönlichkeit‘ und einer ‚Identität‘ ausgestattet ist“ (Liebsch 2016: 81). Diese Vorstellung davon, der Mensch mit seinem Körper sei mit einem Inneren ausgestattet, das insbesondere im Kopf oder Gehirn vorhanden ist und als die geistige Substanz ‚Ich‘ den Kern des Menschen bilde, wurde dabei wesentlich vom französischen Philosophen und Naturwissenschaftler René Descartes (1596-1650) geprägt (vgl. Reichertz 2010: 37). Seine Forschungen fokussierten unter

anderem eine dualistische Konzeption, das Leib-Seele-Problem, und machten deutlich, dass es eine Außen- und Innenwelt (Körper beziehungsweise Leib und Seele) eines Menschen geben muss. Die Außenwelt wird dabei „durch ausgedehnte materielle Körper (res extensa) konstituiert, deren Größe und Relationen den Gegenstandsbereich von Geometrie und Physik ausmachen, die Innenwelt durch das nicht-ausgedehnte immaterielle Bewußtsein (res cogitans), dessen Analyse Gegenstand der Metaphysik ist“ (Hecht & Desnizza 2012: 149, zit. nach Carrier & Mittelstraß 1989: 17).

Mit den neuen Vorstellungen vom Menschen gingen vor allem in den Kreisen der Bildungselite die Bestrebungen einher, sich selbst zu verbessern. Erst zum Ende des 18. Jahrhunderts wurde auch das bürgerliche Umfeld zunehmend adressiert. Als ein möglicher Grund für die Verbreitung in die verschiedenen Bevölkerungsschichten kann die sich popularisierende Zeitschriftenkultur genannt werden, die die ‚neuen‘ Ideale und (Richt-)werte öffentlich machte und damit nun auch die breitere Masse traf. Der Anspruch, sich selbst zu verbessern, stieg unter anderem dadurch kontinuierlich an. Die publizierten Ideale und (Richt-)werte waren weiterhin durch ein antikes Werte- und Gedankengut geprägt. Der Mensch sollte *schön* und *kultiviert* sein, um auch *schöne* und *kultivierte* Nachkommen zeugen zu können. Das führte dazu, dass der Wunsch und das Streben nach Gesundheit weiterhin große Bedeutung hatten (vgl. Lorenz 2020: 60). Allerdings ging es weniger darum, Gesundheit wiederherzustellen, wie es bis zur Aufklärung forcierte wurde, sondern vielmehr um eine Verbesserung des eigenen Gesundheitszustands (vgl. Frommelt 2013: 8). Das führt dazu, dass Krankheit zu einem Störfaktor wurde (vgl. ebd.), den es zu beseitigen galt.

In Orientierung an die Ausführungen des Historikers Philipp Sarasin (2016: 39) zur Geschichte des Körpers im Kontext des Hygienediskurses könnte es aus diesem Grund ab der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts zu einer neuen Genauigkeit hinsichtlich der Beobachtung von Krankheitsverläufen gekommen sein. Diese war dabei mit dem wachsenden Glauben an die Naturheilskraft und einem stärkeren kritischen Blick auf Ernährung, Klima oder Wohnort als wesentliche Einflussfaktoren auf Gesundheit und Krankheit verbunden. Vor diesem Hintergrund wurden Krankheiten als eine „pathologische Konfiguration“ (ebd.: 42) angesehen, denen durch ganz spezifische Abwehrmethoden wie beispielsweise einer bestimmten Lebensweise oder Diäten begegnet werden könne. Es entstand über die Zeit hinweg eine moderne Gesundheitslehre (die sich an antiken Vorbildern orientierte), die sich stark für eine individuelle Selbstregulation sowie die Sorge um sich selbst aussprach (vgl. ebd.: 452). Sarasin ist der Meinung, dass damit auch der Traum nach Gesundheit und einem langen Leben einher ging, der vor allem bei den Aufklärer\*innen, von Diderot bis Hufeland, zu einer wichtigen Formel wurde (vgl. ebd.: 19).

Wie bereits im vorherigen Abschnitt angedeutet, wurde die Bedeutung der Ideale *Schönheit* und *Kultiviertheit* der Eltern mit allen dazugehörigen Merkmalen als abhängige Variable für die Persönlichkeit der eigenen Nachkommen beständig aufrecht erhalten. So wurde hauptsächlich davon ausgegangen, dass ein Kind zum Beispiel den Gesundheitszustand und die Charakterzüge

der Eltern bündele oder die Umweltbedingungen im Moment der Zeugung widerspiegele und seine physischen und geistigen Eigenschaften von den Eltern beeinflusst seien (vgl. Sarasin 2016: 434f.).

Aus Lorenz' Sicht könnte dieser Kerngedanke Einfluss darauf gehabt haben, dass zunehmend damit begonnen wurde, die Fortpflanzung zu kontrollieren. Zum einen sollten zu alte oder zu junge Menschen oder, wie eben in der Antike geprägt, „in den Temperamenten zu verschiedene Paare“ (Lorenz 2020: 60) genau wie die von Geburt an Schwachen oder Kranken an der Fortpflanzung gehindert werden (zum Beispiel durch Eheverbote oder durch verpflichtende Gesundheitszertifikate). Zum anderen wurde auch immer mehr Wert auf die Schwangerschaftsvorsorge gelegt, in dem bereits vor der Schwangerschaft sämtliche Faktoren herausgefunden und kontrolliert wurden, die letztendlich eine optimale Fötus-Entwicklung befördern oder eben behindern könnten<sup>24</sup> (vgl. ebd.: 58-60).

Ganz im Sinne dieser optimierten und kontrollierten Nachkommenszeugung, wurden ab Mitte des 18. Jahrhunderts in den Zeitschriften und Handbüchern Anleitungen und Hinweise zu einer Optimierung der (ehelichen) Sexualität gegeben sowie zur optimierten Partner\*innenwahl, um beispielsweise die besten Rahmenbedingungen für die Zeugung der eigenen Nachkommen schaffen zu können (vgl. ebd.: 60, siehe auch Bergoldt 1999: 270).

Abschließend kann angemerkt werden, dass die zunehmenden Kontrollhandlungen und die damit einhergehende Selektion – sicher auch aufgrund steigenden Forderungen nach einer stärkeren Staatsmacht – von den jeweiligen Fachleuten und der Regierung vorgenommen wurden. Das wiederum erforderte zum Beispiel auch die Etablierung bürokratischer Akte – beispielsweise wurden erste Kategorisierungen und Klassifizierungen vorgenommen oder Gebote und Verbote entworfen – die den Menschen hin zu einem bestmöglichen Individuum steuerten. Somit war die Bevölkerung nicht mehr nur direkt dazu aufgefordert, sich zu einem neuen, schönen und kultivierten Menschen zu entwickeln, sondern wurde durch Regierung und Staatsgewalten auch indirekt dazu gebracht (vgl. ebd.: 58).

## **19. Jahrhundert, die Industrielle Revolution**

Ausgehend vom Menschenbild, dass sich in der Aufklärung entwickelte, und vom Streben nach Kultiviertheit, Gesundheit oder auch Selbstbestimmung, wurde die Sorge um sich und den eigenen Körper zunehmend zu einem wesentlich Charakterzug des damaligen bürgerlichen Menschen. Er war und sollte „mit der dauernden, regelmäßigen Observierung seines Körpers beschäftigt [sein]“ (Sarasin 2016: 22) und seine Verantwortung „nicht länger nur auf die Reinheit seiner Seele, die Lauterkeit seiner Absichten oder die Treue seiner Pflichterfüllung, sondern auch auf sein physisches Wohlergehen [beziehen]“ (ebd.).

Diese Vorstellungen könnten unter anderem vom vorherrschenden Körperbild geprägt gewesen sein. So wurde vor allem der Körper zur Zeit der industriellen Revolution als zweckmäßiges Mit-

---

<sup>24</sup> Im Sinne eines kurzen Vorgriffes ist an dieser Stelle anzumerken, dass sich die hier beschriebenen Eingriffe in den Zeugungsprozess von Nachkommen bis ins 19. Jahrhundert hinein stark zuspitzten. Das Bild des individuellen Körpers wich zum Beispiel in den 1860er Jahren jenem des Volkskörpers, womit die Sorge um die Nachkommen und das Überleben des Volkes immer zentraler wurde (vgl. Sarasin 2016: 259).

tel der Erwerbsarbeit und als arbeitende Maschine (vgl. ebd.: 262) angesehen, der Effizienz und Effektivität hervorbringen kann, und den es somit zu funktionalisieren galt (vgl. Reckwitz 2018: 325).

Der Historiker Philipp Sarasin trägt in seiner Monografie zusammen, dass die Sicht auf den Körper mit dem 19. Jahrhundert von zwei Seiten erfolgte: Einerseits wurde damit begonnen, die Leistungsparameter des Körpers systematisch zu evaluieren, so dass zum Beispiel verstärkt Untersuchungen rund um den Muskel und die Muskelkraft vorgenommen wurden<sup>25</sup>, was die Annahme prägte, dass das muskuläre Wachstum für ein Mehr an Produktivität, Männlichkeit und Arbeitskraft angesehen werden könne (vgl. Sarasin 2016: 262, 314). Andererseits wurde im Vergleich zum vorherigen Jahrhundert noch eindringlicher dazu aufgerufen (insbesondere in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts), einen genaueren Blick auf den eigenen Körper zu werfen und ein tieferes Interesse zu entwickeln, die Zeichen zu deuten, die der Körper aussendet. Laut Sarasin findet sich die Begründung darin, dass zum Beispiel seitens der Mediziner\*innen die These gestützt wurde, nur diejenigen könnten Gesundheit erreichen, die ihren Körper und daraus folgend auch sich selbst kennen (lernen) (vgl. ebd.: 118-174). Gesundheit entwickelte sich damit zu einem relevanten und seltenen Gut. Zugleich wurde sie zu einem idealisierten Element sowie zur Voraussetzung für die gesellschaftliche Teilhabe. Krankheit wiederum war nicht mehr nur Störfaktor, sondern wurde zu einer diskriminierenden Komponente (vgl. Diehl 2018: 45).

Vor dem Hintergrund, die Muskelkraft müsse gestärkt werden, um körperliche Leistungsfähigkeit aufbringen zu können, entstand die Idee, Kräftigung und Stärkung sind wesentlicher Bestandteil des menschlichen Gesundheitszustands. Denn gesund können nur diejenigen sein und bleiben, die es wider der harten Arbeit schaffen, aufgrund ihres gestärkten Körpers eine andauernde Leistung zu vollbringen, ohne an die Grenzen der Ermüdung als körperlichen Widerstand zu stoßen (vgl. Sarasin 2016: 314). Im Zusammenhang damit verbreitete sich nicht nur ein idealtypisches Bild des männlichen Arbeiters, sondern auch die Figur des männlichen Sportlers, die „seit den 1860er Jahren zur Ikone des Heil verheißenden Muskelkörpers [wurde]“ (ebd.: 262).

Laut Sarasin verbreitete sich, um der Ermüdung und der zu starken Kraftentfaltung entgegenwirken zu können, einerseits mit Beginn des 19. Jahrhunderts der Gymnastiksport für den Mann. Andererseits gewann seiner Meinung nach insbesondere im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts auch der Laufsport zunehmend an breitenwirksamere Bedeutung. Es wurde sich häufiger zum Laufsport in Kleingruppen getroffen und es fanden immer mehr öffentliche Laufwettbewerbe statt, in denen die heutigen Sportwettbewerbe wie beispielsweise Marathon oder Triathlon ihren Ursprung finden. Exemplarisch kann hier auf das Jahr 1862 verwiesen werden, in dem in London der erste Wettbewerb in Form eines Marathons veranstaltet wurde (vgl. ebd.: 323-326). Im Zusammenhang mit der dem Wettbewerb zugrunde liegenden Bedeutung, die Teilnehmer\*innen streben danach, die beste Leistung zu erzielen, fand auch „das neue Zauberwort ‚Training‘ (ebd.: 330) Einzug in Sprachgebrauch und Alltag. Training hieß (und heißt es

---

<sup>25</sup> Frommend (2013) nimmt in ihrem Aufsatz Bezug auf konkrete Experimente, die in diesem Kontext erfolgten.

auch noch heute), dass ein geplantes Programm von vielfältigen Übungen kontinuierlich durchgeführt wird, um beispielsweise die individuelle Leistungsfähigkeit<sup>26</sup> zu steigern.

Neben der wachsenden Bedeutung von Gesundheit, Körper und Sport kam es gleichermaßen zu einem erneuten Aufschwung der Wissenschaften. Viele der in dieser Zeit gewonnenen Erkenntnisse haben dabei bis heute nicht an ihrer Aktualität eingebüßt.

Exemplarisch kann hier das vom Statistiker und Mathematiker Adolphe Quetelet (vor-)entwickelte Bemessungsinstrument im Sinne einer Maßeinheit benannt werden (vgl. Frommeld 2013: 6). Heute bekannt als der Body-Mass-Index (kurz BMI), ermöglichte sein Instrument beziehungsweise diese Maßeinheit, „exakt die Position der Individuen auf oder neben der Normalverteilungskurve“ (Schmechel 2016: 182) entsprechend definierter Merkmale zu berechnen, zu erklären und miteinander zu vergleichen (vgl. Lorenz 2020: 56).

Die Soziologin Debora Frommeld<sup>27</sup> hebt in ihrem Zeitschriftenaufsatz „*Fit statt fett: Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument*“ sehr ausführlich die Entwicklung von Statistik und Messungsverfahren hervor. Vor diesem Hintergrund zeigt sie ebenso auf, auf welcher Grundlage Quetelet seine Maßeinheit entdeckte: Quetelet hätte zu seiner Zeit eine Studie mit über 5000 Soldaten durchgeführt, in der es darum ging, zentrale Körpermerkmale und -größen zu erfassen<sup>28</sup>. Dabei sei es sein Ziel gewesen, „die Wesensstruktur einer Masse mit statistischen Mittel[n] zu beschreiben, den Idealtypus herauszufiltern und Abweichungen („Extreme“) deutlich zu machen“ (Frommeld 2013: 6.). Mit der Zuhilfenahme der Prinzipien der Wahrscheinlichkeitsrechnung sowie der Gaußschen Normalverteilung, sei es Quetelet gelungen, gewünschte Regelmäßigkeiten aufzudecken und die Erkenntnisse letztendlich in einen Zusammenhang zueinander zu setzen. Frommeld verweist darauf, dass Quetelet daraus zwar nicht die eigenständige Formel des (heutigen) BMI formulierte, seine Erkenntnisse jedoch die Basis dafür darstellen und auch ohne konkrete Formel an Allgemeingültigkeit gewannen, um spezifische Körperproportionen in ihrem Durchschnitt zu beschreiben und den „mittleren Menschen“ (ebd.: 7) greifbarer zu machen. Weiterhin hebt sie hervor, dass es Quetelets Erkenntnisse ermöglichten, klare Grenzen der Körpermaße in beide Richtungen zu setzen, um daraus ableiten zu können, dass Werte jenseits dieser Grenzen als gesundheitsgefährdete Abweichungen verstanden werden sollten. Damit prägten sie zugleich ein neu entstehendes ästhetisch-moralisches Leitbild, nämlich das des durchschnittlichen Menschen (vgl. ebd.: 6f.).

Ausgehend von den Ausführungen der Autor\*innen Duttweiler und Passoth (2016) kam es neben der Popularisierung der Statistik auch zu einem wesentlichen Fortschritt hinsichtlich der Entwicklung verschiedener Messgeräte. Sie heben hervor, dass insbesondere in der Medizin das Interesse anstieg, den Körper und dessen Befindlichkeiten mittels diverser Messtechniken

---

<sup>26</sup> Mit dem Aufstieg des Sports und der Fokussierung von Effizienz und Effektivität in der Erwerbsarbeit gewann auch der Terminus *Leistung* an Bedeutung (vgl. Lorenz 2020: 57).

<sup>27</sup> Konkret in den Ausführungen zur Entwicklung des Body-Mass-Index nimmt Frommeld Bezug zu den Werken von Quetelet (Quetelet, A. (1914 und 1921); *Soziale Physik oder Abhandlung über die Entwicklung der Fähigkeiten des Menschen*, Bd. 1 und Bd. 2 [Erstausgabe 1869], Verlag von Gustav Fischer, Jena). Auf die wiederholte Angabe dieser Quelle soll im Fließtext verzichtet werden.

<sup>28</sup> Die Messungen wurden von der belgischen und französischen Regierung sowie einer der ersten Lebensversicherungsanstalten in Auftrag gegeben (vgl. Frommeld 2013: 6).

in Zahlen darzustellen. Ihren Erkenntnissen folgend, seien zu dieser Zeit bereits Personenwaagen, Fieber- sowie Basalthermometer oder auch Blutdruckmessgeräte im Einsatz gewesen. Unabhängig vom medizinischen Bereich habe aus Sicht Duttweilers und Passoth' insbesondere die Personenwaage sehr schnell als eines der ersten Messgeräte auch Einkehr in die Privathaushalte gefunden. Dadurch wiederum hätten immer mehr Menschen damit begonnen, sich nun auch selbstständig zu vermessen. In Verbindung damit und im Hinblick auf den vorherrschenden Idealtypus des durchschnittlichen Menschen liegt es nahe, dass damit auch die Kontrolle und Anpassung des eigenen Essverhaltens bedeutungsvoller wurde (vgl. ebd.: 15).

Diese Annahme lässt sich zudem damit bekräftigen, dass im 19. Jahrhundert unter anderem die Kalorie eingeführt wurde. Sie diene als „physikalische Berechnungsgrundlage der täglichen Nahrungszufuhr“ (Frommeld 2013: 9) und bildete die Basis für weitere Entdeckungen, beispielsweise des Grundumsatzes und des Stoffwechsels sowie der Möglichkeit, Nahrungsmittel in verschiedene Bestandteile wie Proteine, Kohlenhydrate oder Fette zu zergliedern (vgl. Schmechel 2016: 183). Zugleich verbreiteten sich vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts auf Grundlage dessen auch (medizinische) Methoden wie Diäten oder Ernährungskuren (vgl. Frommeld 2013: 9). Diese waren aus Sicht Frommelds dabei jedoch nicht nur für Erwachsene relevant, sondern es wurde zunehmend auch damit begonnen, schon bei den Kindern eine pädagogische Esserziehung vorzunehmen, indem zum Beispiel Verbote und Regulierungen erteilt wurden (vgl. ebd.: 9f.). Im Zusammenhang mit der Popularisierung von Diäten und Ernährungskuren stieg darüber hinaus ebenso die Bedeutung des Führens von Kalorientabellen an (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 15), mit Hilfe derer die Nahrungsmittelzufuhr dokumentiert und Ableitungen getroffen werden konnten.

Die Autoren Balandis und Straub vertreten die Annahme, dass die Dokumentation von Kalorien deshalb notwendig wurde, um im Zuge des durch die Industrialisierung aufkommenden Notstands, zahlreiche Arbeitskräfte mit Nahrung zu versorgen, „Fragen von Hunger und Ernährung nach rationalen Kriterien beurteil[en] und experimentell erforsch[en]“ (Balandis & Straub 2018) zu können. Dahingehend sehen sie die Notwendigkeit einer kalkulatorischen Grundlage zur Optimierung also darin, dass zu dieser Zeit zunehmend Klarheit darüber gewonnen werden musste, wie viel Energie welche Lebensmittel lieferten. So nahm das Bewusstsein darüber, Lebensmittel dienen als Energielieferanten, und Energie wiederum sei notwendig, um arbeiten zu können (und das am Besten energie- sowie kosteneffizient), immer mehr zu (vgl. ebd.).

An dieser Stelle kann zusammengefasst hervorgehoben werden, dass der von der Medizin ausgehende normierende Druck auf eine steigende Standardisierung im kompletten Bereich der Wissenschaften hinauslief. Ursprüngliche Ratschläge zur Gesundheitsfürsorge wurden vermehrt von Fakten, Daten und Grafen verdrängt und Gesundheit sowie Krankheit wurden nun vor allem als messbare Zustände angesehen (vgl. Frommeld 2013: 8).

Diese Veränderungen und Erkenntnisse, der Körper mache den persönlichen Gesundheitszustand sichtbar und messbar, kann in einen Zusammenhang mit dem weiteren Anstieg des externen Verlangens nach Einflussnahme gesetzt werden. So erkannten auch Regierung und Politik, „[a]ngetrieben vom aufklärerischen Fortschrittsdenken und vor dem Hintergrund massiver Bürokratisierung“ (Lorenz 2020: 59), immer mehr, dass der Mensch zu einer Projektionsfläche

verschiedener Erwartungen werden könne. Gesundheit, Leistungsfähigkeit oder auch Schönheit wurden also zu Zuständen, die sich durch externe Einwirkung herstellen und steuern lassen (vgl. Fromm 2013: 8f.). Der Mensch wurde somit als Potenzial angesehen und als Wesen, das permanent verbessert werden und sich weiterentwickeln muss (vgl. Diehl 2018: 45).

Abschließend zu diesem Abschnitt soll in Orientierung an Sarasins Ausführungen (2016: 130-147) auf eine weitere Entwicklung eingegangen werden. Der Historiker hebt hervor, dass es besonders in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts ebenso zu einem schnell wachsenden Markt für die Populärwissenschaften kam. Dabei offerierten nicht mehr nur Bücher und Zeitschriften, sondern nun auch Vortragsreihen und Abendkurse einen Ort, um Erläuterungen auf jedem Niveau geben wie auch erhalten zu können. Sarasin belegt anhand diverser Beispiele, dass auf der einen Seite die öffentlichen Vorträge und Kurse unter anderem dafür genutzt wurden, medizinisches oder auch anthropologisches Wissen kundzutun. Dieses bezog sich speziell auf den Körper und zielte darauf ab, jenes Geheimnis darüber zu lüften, was sich beispielsweise unter der Haut eines Individuums verbirgt, um sich auf Grundlage dieser Informationen besser kennenlernen zu können. Auf der anderen Seite zeigt er auf, dass es damit auch möglich wurde, sich über all das zu informieren, was „als wissenschaftlicher Erfolg oder technisches Versprechen für eine bessere Zukunft, als entdeckte Exotik, entziffertes Rätsel, erforschtes Geheimnis oder gelöstes Problem den säkularen Glauben an den ‚Fortschritt‘ propagieren oder bestärken [konnte]“ (ebd.: 130).

## 20. Jahrhundert

Die externe Einflussnahme auf den Menschen, der sich in vielerlei Hinsichten permanent verbessern sollte, vergrößerte sich im 20. Jahrhundert weiter (vgl. Diehl 2018: 41). Indem sich die Erkenntnis manifestierte, der menschliche Körper sei ein System von diskreten und modifizierbaren Teilen, die entsprechend spezifischer Ideale verbessert werden können (vgl. Balandis & Straub 2018), erreichte auch der Zwang zur Optimierung eine immer höhere Stufe.

Anfang des 20. Jahrhunderts machte sich vor allem der Nationalsozialismus dieses Wissen zu Nutze. Im Rahmen des nationalsozialistischen Gedankenguts wurde unter anderem das „Streben nach Vollkommenheit, das bereits bei Platon als Ideal galt, die Sehnsucht nach Erlösung, die den christlichen Neuen Menschen kennzeichnete, die Idee der Selbstoptimierung, Grenzüberschreitung und Planbarkeit des Menschen aus der Moderne sowie die Vorstellung, dass der Staat eine biopolitische Aufgabe hatte [fokussiert]“ (Diehl 2018: 45). Darauf aufbauend entwarfen die Nationalsozialisten das ‚neue‘ Idealbild des Menschen: den Arier. Die Soziologin Paula Diehl ging in ihrem Aufsatz *„Der Traum von der Machbarkeit des Menschen: die nationalsozialistische Utopie“* diesem Menschenbild nach und zeigt hier auf, aus welchen Vorstellungen sich dieses Bild zusammensetzt. Laut Diehl kombiniere es sowohl die Veränderung als auch die Vervollkommnung des Körpers. Dabei stand die Idee im Mittelpunkt, der Mensch sei ein „machbares Projekt“ (ebd.: 46) und könne eine absolute Autonomie erreichen und mittels technischer Herstellbarkeit Perfektion erlangen. Dieser Vorstellung lagen aus ihrer Sicht drei konkrete utopi-

sche Entwürfe zugrunde: der der Lebensreformbewegung, der Eugenik und der Rassentheorie (vgl. ebd.: 45f.)

Hinsichtlich dessen fasst Diehl zusammen, dass es auf der einen Seite besonders im Übergang vom 19. zum 20. Jahrhundert zu einer Vergrößerung von Gruppierungen kam, die sich zur Lebensreformbewegung bekannten (vgl. ebd.: 46). Diese Bewegung kann als eine kulturkritische Strömung bezeichnet werden, die die moderne westliche Zivilisation begleitete (vgl. Linse 1999: 319) und in einer ihrer Phasen darauf abzielte, Körper und Geist in Einklang mit der Natur zu bringen und dadurch zur Vervollkommnung zu gelangen (vgl. Diehl 2018: 46). Aus Sicht des Historikers Ulrich Linse (1999) seien diese Bestrebungen nach einer naturgemäßen Lebensweise jedoch keine Neuerscheinung des 20. Jahrhunderts. Seiner Meinung nach begannen sie bereits in der Zeit der Aufklärung und fanden im späteren 19. Jahrhundert ihren Aufschwung, indem sie sich vor allem in Deutschland zu einer protestantisch geprägten sozialen Reformbewegung erweiterten. Einen Ausgangspunkt der sich verbreitenden Lebensreformbewegung sieht er dabei in der Gesundheitsreform im Bereich der aufstrebenden Naturheilkunde und des Vegetarismus. So sei beides lange Zeit als alternatives Mittel zur privaten Gesundheitsvorsorge im Gegensatz zur akademisierten Medizin angesehen worden. Darüber hinaus verbanden die Anhänger\*innen der Lebensreformbewegung die naturgemäße Ernährung und Behandlung von Krankheiten mit alternativen Körper-Praktiken wie Freikörperkultur, Gymnastik, Meditation oder Yoga. Insbesondere zuletzt genanntes verbreitete sich im Zuge der steigenden Popularisierung außereuropäischer religiöser Traditionen (vgl. ebd.: 319f.).

Auf der anderen Seite basiert, so Paula Diehl, das Bild des perfekten Menschen im Nationalsozialismus auf Erkenntnisse aus der Eugenik. Die damals gedachte und gelebte Eugenik stellte eine spezielle Lehre aus der Biologie dar und verstand sich im Allgemeinen als eine Weltverbesserungstechnologie. Als weltweit anerkannte Lehre vertrat sie die Idee, „dass bestimmte Lebensbedingungen und vor allem erbliche Prädispositionen zur Degeneration nicht der Individuen, sondern vor allem der gesamten Bevölkerung führten“ (Diehl 2018: 47). Hinsichtlich dessen zielte sie auf eine Korrektur und das Gesundwerden der Bevölkerung sowie auf eine Verbesserung und Leistungssteigerung des menschlichen Körpers und Geistes ab. Im Großen und Ganzen betrachtete sie also die gesamte Gesellschaft als einen Körper, der gepflegt werden musste. Aus diesen Kerngedanken der Eugenik leitete sich gewissermaßen der Zweig der Rassenhygiene ab, in dessen Rahmen die Qualität der Bevölkerung anhand von Rassenkriterien gemessen wurde. Sowohl die Vertreter\*innen der Eugenik als auch die Rassenhygieniker\*innen haben eine Reproduktionspolitik forciert, in dessen Mittelpunkt einerseits die Aussonderung der Menschen stand, die aus ihrer Sicht ein beschädigtes Erbgut aufwiesen; andererseits die Vermehrung derjenigen, die durch ein gesundes Erbgut gekennzeichnet waren. Im Zuge der Eugenik und der Rassenhygiene formierten sich Rassentheorien, in denen genau festgelegt wurde, wie ein Mensch auszusehen hat und wie mit Abweichungen umzugehen ist. Alles in allem, so fasst Diehl zusammen, lieferten alle drei zuvor genannten utopischen Entwürfe die wichtigsten Bausteine des ‚arischen‘ und damit des neuen Menschen im Nationalsozialismus. Der ‚Arier‘ wurde dabei als vollkommener Körper und Geist konstruiert und zugleich zu einer Identifikationsfigur für Wünsche nach Gesundheit und Sicherheit gemacht (vgl. ebd.: 47f.).

Ganz im Sinne der sich verbreitenden Optimierungsgedanken gewann auch der Sport und damit die bewusste Körperperformance an noch größerem Aufschwung. Körperliche Fitness sollte nicht mehr nur deshalb erreicht werden, um Qualität und Quantität in der Erwerbsarbeit zu erreichen und sicherzustellen. Vielmehr wurde sie zu einem grundlegenden Merkmal des vorherrschenden Idealtypus. Vor dem Hintergrund früherer Erkenntnisse, Fitness könne vor allem durch disziplinierten Sport erreicht werden, wurde diesem eine „enorme mentalitätsprägende Wirkung zugeschrieben“ (Cachay & Kleindienst-Cachay 1991: 8), so dass er sich zu einer bedeutenden Sozialisationsinstanz entwickelte. Die körperliche Ertüchtigung wurde folglich immer wichtiger. Dies führte zum Beispiel dazu, dass einerseits der Schulsport ausgebaut wurde und hier unter anderem die „Stärkung der Wehrkraft in physischer wie psychischer Hinsicht“ (ebd.) im Mittelpunkt stand. Andererseits der Sport auch in allen anderen gesellschaftlichen Bereichen enorme Aufwertung erfuhr (vgl. ebd.). In diesem Zuge weitete sich der Wettbewerbs- und damit Publikumssport, der bereits seit dem 19. Jahrhundert großen Anklang fand, noch stärker aus. Zugleich gewann aber auch der kleinbürgerliche Breitensport (insbesondere im Hinblick auf Ballsportarten) an größerer Bedeutung. Da es sich hier vor allem um Teamsportarten handelte, kam es zunehmend zu Gründungen von (Sport-)Vereinen, wie sie noch heute bestehen (vgl. Reckwitz 2018: 325).

Es ist naheliegend dass sowohl dem Freizeit- wie auch dem Wettkampfsport der Gedanke zugrunde liegt, besser sein zu wollen als die jeweils anderen Sportler\*innen. Damit einher geht zugleich der Antrieb, durch kontinuierliches Training immer besser zu werden, aber auch eigene Grenzen immer wieder zu überschreiten. Aus der Masse herausstechen und gewinnen, kann als ein relevantes Ziel genannt werden. Um das Training effektiver gestalten und eine klare Vorstellung von Quantität und Qualität der sportlichen Leistung bekommen zu können, vergrößerte sich die Nutzung von Messgeräten wie Stoppuhren, Pulsmesser oder Tachometer zunehmend (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 16). Mit ihnen gelang es, Fortschritt und Nicht-Fortschritt sichtbar zu machen und über diese Sichtbarkeit von Leistungsdaten, zum Beispiel Antrieb und Motivation zu steigern.

Neben den Versprechungen und Bestrebungen der Nationalsozialisten und der vermeintlichen Sicherheit, die der Bevölkerung zu der Zeit zu geben versucht wurde, kam es gleichzeitig zu einer „erhebliche[n] Zunahme an normativer Unsicherheit“ (Illouz 2011: 103f.), die eine verstärkte kulturelle und ideologische Arbeit hervorbrachte. Aus Sicht Dagmar Fenners (2019) war diese Unsicherheit besonders von den sozialen und geistesgeschichtlichen Umbrüchen wie zum Beispiel dem „Rückgang der religiösen Sozialisierung“ (ebd.: 20) oder auch durch die voranschreitende Industrialisierung mit der Verbreitung der Idee der liberalistischen Ökonomie und der kapitalistischen Kultur (mit dem Prinzip eines freien Marktes) geprägt (vgl. ebd.: 20f.). Demzufolge verloren Gott, der Glaube an das Schicksal oder auch bislang vorhandene Traditionen zunehmend an Bedeutung, was unter anderem dazu führte, dass das eigene Selbst zum (fast) einzigen Orientierungspunkt des Menschen wurde. Die individuelle Gestaltung des Selbst sowie des eigenen Lebens, zum Beispiel hinsichtlich der Entscheidungen zur Ausbildung, zum Beruf oder Wohnort, entwickelten sich somit für die Gesellschaftsmasse zu einer relevanten Aufgabe (vgl.

Selke 2014: 188). Fenner (2019) greift in ihren Ausführungen diesen Wandel auf und sieht in den Forderungen zur individuellen Entfaltung der Persönlichkeit und damit zur Selbstverwirklichung den ‚begrifflichen Vorreiter‘ von Selbstoptimierung (vgl. ebd.: 21).

Die zunehmenden Unsicherheiten aufgrund der vielfältigen sozial-gesellschaftlichen Veränderungen eröffneten vor allem für die schon lange Zeit bestehende Ratgeberliteratur neue Themenfelder zur Bearbeitung. Im Zuge des Nationalsozialismus, mit Beginn der 1920er Jahre, avancierte sie schrittweise zu einer Kulturindustrie. Nun ging es allerdings nicht mehr nur darum, zum Beispiel Erziehungs- oder Beziehungstipps zu geben. Vielmehr stand jetzt im Fokus, Strategien und Mittel aufzuzeigen, mit denen die Menschen besser die wachsenden Herausforderungen bewältigen und ihnen standhalten können (vgl. Illouz: 40f., 95). Dahingehend wurden zum Beispiel Übungen vorgestellt, deren Durchführung dazu beitragen sollte, die eigenen Gefühle regulieren zu lernen, also nicht gewollte Emotionen unterdrücken und erwünschte Emotionen herstellen zu können<sup>29</sup>. Vor diesem Hintergrund entwickelte sich die Ratgeberliteratur immer mehr zu einer Publikationsform, die (unter anderem) auf eine Selbstkonditionierung abzielte (vgl. Wagner 2015: 190, 198). Die Soziologin Eva Illouz (2011) fasst zusammen, dass es die Autor\*innen der Ratgeberliteratur über all die Jahre hinweg geschafft haben, ein Medium zu erschaffen, das zu einer der stabilsten Plattformen geworden ist, um psychologische Konzepte zu verbreiten und diverse Gefühlsnormen auszuarbeiten (vgl. ebd.: 96).

Im weiteren Verlauf des 20. Jahrhunderts erweiterte sich das Themenspektrum der Ratgeberliteratur noch einmal mehr. Insbesondere nach dem Nationalsozialismus wurden unter anderem auch chronobiologische Prozesse in den Blick genommen. Nicht mehr nur die Veränderung des Körpers, der Umgang mit Gefühlen und Gedanken oder das Sexuelleben (wie es schon in den früheren Ratgebern thematisiert wurde) sollten optimiert werden, sondern zum Beispiel auch der Schlaf. Dieser wurde aufgrund der zunehmenden Elektrifizierung der Städte sowie „der auf Effizienz bedachten Rationalisierung von Arbeitsprozessen zum Objekt umfangreicher Forschungsvorhaben und zahlreicher Optimierungsprogramme“ (Balandis & Straub 2018), da im Zuge der fortschreitenden Industrialisierung Probleme wie Ermüdung und Erschöpfung der Arbeitnehmer\*innen stetig zunahmen. In den Ratgebern wurden laut Balandis und Straub Strategien veröffentlicht, die zu einem optimalen und richtigen, also „mit dem biologischen Rhythmus im Einklang stehenden Schlaf“ (ebd.) verhelfen sollten<sup>30</sup> (vgl. ebd.).

Hinter den Autor\*innen der früheren Ratgeberliteratur verbargen (und verbergen sich teilweise auch noch heute) neben Mediziner\*innen auch Therapeut\*innen oder Psycholog\*innen, die –

---

<sup>29</sup> Die Sozialpsychologen Balandis und Straub (2018) benennen als Beispiele zwei populäre Ratgeber, die sogar bereits Anfang des 20. Jahrhunderts veröffentlicht wurden und die ihrer Meinung nach bis heute von ihrer Aktualität kaum eingebüßt haben: Zum einen das Werk „*Ich will, ich kann!*“, veröffentlicht von Broder Christiansen 1918 sowie „*Sich selbst rationalisieren*“ von Gustav Großmann aus dem Jahr 1927. Im Zuge dessen verweisen sie darauf, dass es bereits zu dieser Zeit erste veröffentlichte Anleitungen gab, die darauf abzielten, die gesamte Lebensführung eines Menschen sowie ihr Glück und ihren Erfolg zu optimieren.

<sup>30</sup> Der Schlaf als zu optimierendes Element wurde in den Ausführungen zu den gegenwärtigen Methoden und Praktiken der Selbstoptimierung nicht gesondert benannt, stellt für die hier erfolgte Übersicht aber einen wesentlichen Entwicklungsschritt dar. Anzumerken ist, dass viele der heute auf dem Markt angebotenen Fitnessuhren oder -trackern neben der Vermessung von Kalorien oder den zurückgelegten Schritten und Strecken, auch die Möglichkeit bieten, den Schlaf zu messen beziehungsweise zu dokumentieren (vgl. Balandis & Straub 2018).

ursprünglich in Amerika und dann auch in Deutschland – mit Beginn der 1970er Jahre ihr Gesicht zeigten. So kam es zunehmend zu Gründungen eigener Praxen, in denen sie nun auch persönlich zu einem Gespräch aufgesucht werden konnten. Angefangen als Berater\*innen für Wirtschaftsunternehmen mit dem Fokus darauf, das Sozialverhalten der Manager\*innen durch Kommunikations- oder auch Reflexionsstrategien im Hinblick auf eine optimale Unternehmensführung zu verändern, eröffneten sich auch den Privatpersonen mehr Möglichkeiten, sich fachliche Strategien und Lösungen<sup>31</sup> in einem direkten Dialog einzuholen (vgl. Illouz 2011: 107, 154f.).

Parallel zu den Beratungsmöglichkeiten, die von Therapeut\*innen oder Psycholog\*innen angeboten wurden, verbreitete sich insbesondere in Westdeutschland ab den 1980er Jahren das Coaching (vgl. Röcke 2021: 114). Seinen Ursprung im Sport, stellt dieses ein spezielleres Beratungs- und vor allem Trainingsangebot dar, das eine große Praxisnähe aufweist. Entgegen des Sportbereiches wurden die entsprechenden Trainer\*innen lange Zeit vor allem im Unternehmenskontext eingesetzt, wenn es darum ging, Führungskräfte in ihren eigenen Überzeugungen, ihrer Persönlichkeit und ihrem Handeln und Denken zu optimieren (vgl. Fenner 2019: 23f.). Hierin zeigt sich, dass das ursprüngliche Feld der Ratgeberliteratur zunehmend durch andere Angebote erweitert wurde, deren Vorteil unter anderem darin bestand, die Ausbildung einer reflexiven, emotionalen sowie kritischen Haltung in einem direkten Dialog zu erzielen (vgl. Graefe 2019: 9). Darüber hinaus fand das Wissenssystem der Psychologie und Therapie nun zu seinem Höhepunkt, in dem es über die Jahre hinweg vollends zu „einem allgemeinen, populärwissenschaftlichen und kulturellen Repertoire an Deutungs- und Verstehensangeboten (des Selbst, anderer Personen, sozialer Beziehungen) avancierte“ (Balandis & Straub 2018). Vor diesem Hintergrund führt die Soziologin Anja Röcke an, dass hier von einer Therapeutisierung des Selbst gesprochen werden könne, die wiederum eine große Bedeutung für die heute vorherrschenden Selbstverbesserungs- und Optimierungsgedanken aufweise (vgl. Röcke 2021: 113).

Aus Sicht des Soziologen Franz Höllinger (2016: 249f.) könnte dieser massive Aufschwung von Ratgeberliteratur, Beratungs- und Coachingangeboten Hand in Hand mit der der New Age Bewegung (das ‚Neue Zeitalter‘) gegangen sein. Diese verbreitete sich in den 1970er Jahren (ausgehend von den USA) vor allem in der Bundesrepublik Deutschland (vgl. Eitler 2010: 282). Höllinger sieht insofern einen Zusammenhang, als dass die Bücher, Beratungen und Trainings zu dieser Zeit wieder den Bezug zu den früher stark verbreiteten alternativen und spirituellen Methoden herstellten und somit die Bedeutung für viele Bürger\*innen wieder zunahm. Seiner Meinung nach wurde im Rahmen der New Age Bewegung besonders die „Erweckung eines neues Bewusstseins [forciert], das die individuell-psychologische und die sozial-politische Dimension einschließt“ (Höllinger 2016: 250). Vor diesem Hintergrund stand laut Höllinger im Zentrum der New Age Bewegung die Entwicklung des Menschen hin zu einer authentischen Persönlichkeit, die ihre eigenen Potenziale entfaltet und sich vom materialistischen Fortschrittsden-

---

<sup>31</sup> Wie bereits mehrfach aufgeführt, richteten sich die Angebote zum Beispiel an eine Optimierung der eigenen Persönlichkeit, des Familien- und Sexuallebens, der Produktivität, des Zeitmanagements oder genau so an eine Reduzierung und Bewältigung von Stress und anderen Störfaktoren im eigenen Leben (vgl. Balandis & Straub 2018).

ken distanziert – ganz im Sinne eines ganzheitlichen Weltbildes sowie einer konsumkritischen, umweltbewussten Lebensweise. Aus diesem Fokus der Bewegung lässt sich durchaus erkennen, dass hier auch die Idee der Selbstverwirklichung eine Rolle gespielt haben könnte<sup>32</sup> (vgl. Eitler 2010: 281, Höllinger 2016: 250).

Der Historiker Pascal Eitler vertritt die Auffassung, dass die New Age Bewegung besonders mit Beginn der 1990er Jahre aus der alternativen Kultur in die gesamte Gesellschaft übergang (vgl. Eitler 2010: 282). Im Zuge dessen bildeten sich unterschiedliche Gruppen und Ziele heraus, die bis heute noch existieren. Um einen Eindruck davon zu gewinnen, wurde in der Literatur unter anderem folgende Kategorisierung<sup>33</sup> vorgenommen: 1. Gruppen, die ökologisch orientiert leben und handeln, 2. Techniken und Personen, die eine Verbesserung der physiologischen Gesundheit und des Wohlbefindens erreichen wollen (zum Beispiel Autogenes Training, Homöopathie, Gesundheitsbeten), 3. Methoden, um die seelische Gesundheit zu verbessern (zum Beispiel Hypnotherapie, Gestalttherapie), 4. Meditationstechniken aus verschiedenen Traditionen, 5. Gruppen, die sich für die Entwicklung von paranormalen Fähigkeiten interessieren und 6. Alle Bewegungen, die sich für eine Ganzheitserziehung, die natürliche Geburt oder auch den Feminismus aussprechen sowie für jene Methoden, die es dem Menschen ermöglichen sollen, ihr volles Potential auszuschöpfen (vgl. Stenger 1993: 25, bezugnehmend auf Russell 1987: 187f.).

Nachdem in den letzten Absätzen auf die Entwicklungen in der BRD Bezug genommen wurde, soll nachfolgend ein Blick auf jene in der DDR geworfen werden. Hier lag der Fokus weniger auf der individuellen Selbstverbesserung, sondern vielmehr auf der Verbesserung innerhalb eines Kollektivs. Hierbei galt es primär, die eigene Leistung im Kontext der Gemeinschaft zu steigern. In diesem Zuge wurde eine Offenheit gegenüber anderen Kulturen, wie sie in der BRD bestand, insbesondere durch die Verbreitung nationaler und leistungsorientierter Werte (vgl. Krisch 1988: 164) ausgeschlossen. Es war somit das zentrale Ziel, eine sozialistische Gesellschaft zu entwickeln, die sich vor allem aus der leistungsstarken Arbeiterklasse zusammensetzt. Diese sollte in ihrer Entwicklung besonders an die „besten Traditionen und humanistischen Ideale der Geschichte des deutschen Volkes“ (Zentralrat der FDJ 1979: 21) ausgerichtet sein, zum Beispiel an jene der Aufklärung oder der renommierten Wissenschaftler wie Humboldt und Planck. Insgesamt war es in der DDR von großer Bedeutung, seine eigene Arbeitsfähigkeit und Anstrengungen kontinuierlich zu verbessern, um Qualität und Effektivität in der Produktion zu erhöhen. Die Notwendigkeit, seine physische wie auch psychische Leistungs- und Funktionsfähigkeit zu steigern, wurde den Bürger\*innen dabei bereits seit der Kindheit postuliert (vgl. ebd.: 6-175). Der Publikation *Wie Ernst Thälmann – treu und kühn. Handbuch für Freundschaftspionierleiter* entnehmend, erfolgte die entsprechende Erziehung schon in den Pioniergruppen (ab der 1. Klasse) und zog sich bis ins Jugendalter in die FDJ durch. So sollten zum Beispiel schon die Pioniere auf die Arbeit in der materiellen Produktion vorbereitet werden und ihr sozialistisches

---

<sup>32</sup> Wie bereits in einem der vorherigen Absätze dargestellt – in Bezugnahme auf Dagmar Fenners Meinung – könne der Begriff *Selbstverwirklichung* auch als Vorreiter für *Selbstoptimierung* verstanden werden (vgl. Fenner 2019: 21).

<sup>33</sup> Laut Stenger (1993) sind die hier von Russell aufgeführten Merkmale nur als ein Beispiel zu verstehen, um die New Age Bewegung in ihren Grundsätzen zu definieren (vgl. ebd.: 25). Es gibt weitere Autor\*innen, die wiederum andere Aspekte anführen.

Arbeitsbewusstsein und -verhalten herausbilden. Zugleich waren sie zu einem kontinuierlichen Wissenserwerb angehalten, der darauf abzielte, zukünftig selbst eine qualifizierte Facharbeit leisten und am wissenschaftlich-technischen Fortschritt beitragen zu können (vgl. Akademie der Pädagogischen Wissenschaften der Deutschen Demokratischen Republik 1972: 259).

Neben diesen Werten und Normen wurden die Kinder und Jugendlichen auf gesellschaftspolitischer Ebene zusätzlich dazu motiviert, sich selbst durch schöpferisches Tun, die Teilnahme an Wettkämpfen oder auch durch eigene Bewährungen stetig zu verbessern. Sie sollten sich selbst verwirklichen – jedoch unter der Prämisse, immer die gesellschaftlichen Ziele im Blick zu haben. Folglich wurden Autonomie und Eigenständigkeit zwar unterdrückt, doch Verbesserung beziehungsweise Optimierung trotz allem gefordert, wenn auch in einem politisch eingegrenzten Rahmen (vgl. Zentralrat der FDJ 1979: 45).

Im Zuge des Postulats, seine Leistung fortwährend zu steigern, stieg auch die Wichtigkeit sportlicher Betätigung zunehmend an. Aus politischer Sicht schafft der Sport eine „wichtige Voraussetzungen für die Erhaltung und Festigung der Gesundheit, für eine hohe Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf“ (Akademie der Pädagogischen Wissenschaften der Deutschen Demokratischen Republik 1972: 276) und unterstützt zugleich die Herausbildung bedeutsamer Willens- und Persönlichkeitseigenschaften wie zum Beispiel Einsatzbereitschaft, Disziplin oder Selbstbeherrschung. Vor diesem Hintergrund erfolgte schulisch wie außerschulisch eine sportliche und körperliche Grundausbildung, die darauf abzielte, entsprechende Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer zu stärken. Zugleich fanden regelmäßig Sportwettkämpfe, die Kinder- und Jugendspartakiade, statt. Hierüber sollten nicht nur sportliche Vorbilder geschaffen werden, denen die anderen Kinder und Jugendlichen nacheifern. Vielmehr sollten vor allem die Wettkämpfe den Kampfgeist wecken und das Bedürfnis bestärken, das eigene Sportverhalten zu routinieren (vgl. ebd.).

Zum Abschluss der Ausführungen des 20. Jahrhunderts sollen zwei weitere Entwicklungen benannt werden, die die Potenziale zur Arbeit an Körper und Geist erweiterten. Eine Besonderheit ist, dass in beiden Teilen Deutschlands in den 1970er/80er Jahren zunehmend weitere bis dahin nur von Mediziner\*innen genutzte Messgeräte, wie zum Beispiel das Blutdruckmessgerät, Einzug in die Privathaushalte fanden. Damit war nun ein weiterer Grundstein dafür gelegt, dass jede\*r Bürger\*in auch ohne medizinische Hilfe die eigenen Körperwerte messen konnte (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 15). Mit der beginnenden und fortschreitenden Digitalisierung wurden jene Geräte zur Selbstvermessung immer alltagstauglicher und funktionaler, so dass die Praktiken der Selbstvermessung stetig neue Stufen der Intensität erreichen konnten (vgl. Strübing et al. 2016: 282). Des Weiteren ist die Optimierungspraktik des ‚Enhancement‘ zu nennen. Der aus dem Englischen stammende Begriff (to enhance – steigern) verbreitete sich nach der Wiedervereinigung Deutschlands ab den 90er Jahren. Er wurde in der Bioethik geprägt, besonders in den Bereichen der Chirurgie (vgl. Fenner 2019: 19). Enhancement meint „[d]ie Verbesserung des Menschen durch den Einsatz technologischer Eingriffe in den Körper“ (Dickel 2018: 87), zum Beispiel durch spezielle Pharmaka, Implantate oder Prothesen. Kerngedanke ist es jedoch nicht, einen gesundheitlichen Normalzustand wiederherzustellen, sondern ihn in spezifi-

scher Weise zu optimieren. Der Soziologe Sascha Dickel sieht in diesen Vorstellungen den Ursprung für die wachsende Verbreitung des Human Enhancements. Dieses versteht er als utopisches Projekt der Gegenwart, das zudem zu weiteren transhumanistischen Zukunftsideen führte, die darauf abzielen, die menschlichen Fähigkeiten über das aktuelle Menschenmögliche hinaus zu steigern (vgl. ebd.: 87f.).

### **Zusammenfassung**

Alles in allem machte die sozio-historische Zeitreise deutlich, dass die Ansprüche und Möglichkeiten zur Selbstverbesserung mit den gesellschaftspolitischen Veränderungen zusammenhängen. Auf der einen Seite sind es der mit jedem Jahrzehnt wachsende Fortschritt der Wissenschaften, der industrielle und technologische Aufschwung oder auch die voranschreitende Digitalisierung, die die Vielfalt und die Intensität der Praktiken zur Verbesserung beeinflussten. Auf der anderen Seite können der steigende Bedeutungszuwachs und die Machtvergrößerung von Staat und Regierung als Einflussgröße angeführt werden, um den stetig gestiegenen Anspruch zur Optimierung des eigenen Selbst erklären zu können. Je mehr der Staat und die Regierung die Erkenntnisse erlangten, der Mensch sei veränder- und gestaltbar, desto mehr Strukturen oder auch Kontrolleinrichtungen wurden geschaffen, die den Menschen den Raum und die Aufreife zur Optimierung entsprechend festgelegter Ideale und Vorstellungen boten.

Zugleich ist hieraus zu erkennen, dass etliche der heute zentralen Optimierungspraktiken auf schon lange bestehende Verbesserungspraktiken fußen. Hierbei lassen sich die ursprünglichen Verbesserungspraktiken, das sei an dieser Stelle in jedem Fall anzumerken, jedoch einerseits nicht wie die Optimierungspraktiken heute als „primär selbstbezogen[e] und nur im eigenen Interesse erfolgreich[e] Praxis“ (Röcke 2021: 78) bezeichnen. Andererseits kann ihnen, mit Blick auf die Historie, auch keine „grenzenlos steigerbar[e] Performanz und systematisch kontrolliert[e] Verbesserbarkeit“ (ebd.) zugeschrieben werden. Demzufolge ist Selbstoptimierung, wie sie heute verstanden wird, ein Phänomen, dass auf Vorstellungen basiert, die „sich erst mit der Durchsetzung der so genannten westlichen Moderne [herausbildeten]“ (ebd.). Denn gerade diese ist durch einen rasanten technologischen Fortschritt gekennzeichnet, der immer neue Möglichkeiten zur Verbesserung und eben gar Optimierung schafft. Gleichzeitig trug und trägt er noch immer dazu bei, dass sich die marktwirtschaftlichen Ansprüche sowie die auf den Wettbewerb ausgerichteten Dynamiken auf mehr und mehr Bereiche des Sozialen ausweiten und damit auch die Notwendigkeit zur Verbesserung und Optimierung zunehmend steigt (vgl. Schreiber 2021: 15).

Des Weiteren wurde ersichtlich, dass die in dieser Arbeit entworfenen Kategorien der Selbstoptimierung keine Zielbilder der Spätmoderne, sondern bereits in (fast) allen Epochen zu finden sind. Beispielsweise wurde schon seit der Antike danach gestrebt, optimale Zustände der Gesundheit (auch im Sinne von Fitness), Schönheit oder Kultiviertheit (im Sinne von Persönlichkeit und Lebensführung) zu erreichen. Zugleich ist deutlich geworden, dass vor allem die Idealbilder und damit verbunden auch die Praktiken der Körperoptimierung bereits über Jahrtausende hin-

weg bestehen. Dabei veränderten sich vor allem die Idealbilder bis heute kaum, war doch stets vor allem das griechisch-antike Menschenbild richtungsweisend, das seinen Ursprung in der gleichnamigen Zeit hat und von den Philosophen entworfen wurde. In diesem Zuge sind also besonders das Ideal des männlichen ‚Athleten‘ sowie der schlanken und doch wohlgeformten Frau noch immer in vielen westlichen Kulturen aktuell. Unter Berücksichtigung aktueller Entwicklungen ist hinsichtlich dessen anzumerken, dass sich die Grenzen der lange Zeit geschlechtsspezifisch besetzten Idealbilder zunehmend aufgelöst haben. Beispielsweise streben heute auch Frauen danach, einen muskulösen und trainierten Körper zu haben und das weibliche Idealbild ist ebenso nicht mehr nur der Frau zuzuordnen. Ein schlanker, nicht muskulöser Körper, der eher weiche Züge aufzeigt, wird gegenwärtig auch von Männern als Schönheitsideal betrachtet.

Weiterhin zeigt der sozio-historische Abriss auf, dass sich über die Jahrtausende hinweg auch die sozialen Gruppen ausweiteten, deren Akteur\*innen auf Verbesserung aus waren. Während sich anfänglich unter anderem eher die Bürger\*innen elitärer Kreise entsprechend spezifischer Optima verbessern wollten, vergrößerten sich mit steigendem Fortschritt die Reichweite sowie die Zugänge zu den Optimierungsaufrufen und Hilfsmitteln für immer mehr Menschen unterschiedlicher Schichten. Damit verbunden waren die gestiegenen Bedarfe und Notwendigkeiten, sich verbessern zu müssen. Demgegenüber weitete sich über die Jahrzehnte hinweg auch die Gruppe derjenigen aus, die jene Tipps, Ratschläge oder Hilfestellung boten. Während es zunächst vor allem Gelehrte, Mediziner\*innen oder Wissenschaftler\*innen waren, die ihre Möglichkeiten der Einflussnahme auf den Menschen erkannten, nahmen mit Beginn des 20. Jahrhunderts auch Vertreter\*innen anderer Berufszweige, wie zum Beispiel der Psychologie, die Rolle als Berater\*innen ein.

Fortschritt und Digitalisierung haben darüber hinaus auch die Möglichkeiten der Selbstvermessungen verändert. Zwar erfolgten Praktiken der Selbstvermessung oder beispielsweise der experimentellen Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung bereits in den früheren Jahrzehnten. Jedoch haben sie sich vor allem die Möglichkeiten durch die technologischen Fortschritte in ihrer Funktionalität und ihrem Einsatz verändert. So entstanden unter anderem immer mehr Messgeräte, die zunehmend einfacher eingesetzt werden konnten und damit auch den medizinischen Bereich verließen und in die Privathaushalten Einkehr fanden. Damit erhielten die Menschen also einen wesentlich einfacheren Zugang zu ihren eigenen Körperdaten.

Sowohl diese Veränderung als auch die voranschreitende Digitalisierung trugen dazu bei, dass auch jene Messdaten zunehmend an Bedeutung gewannen. So wurde durch die sich neu eröffnenden Zugänge und ihrer steigenden Einfachheit immer mehr ihr Potenzial erkannt, darüber zum Beispiel die eigene Leistung oder die eigenen Körperwerte abzubilden. Zudem schafften die Daten – und das wurde vor allem im beruflichen Kontext immer bedeutsamer – Überprüfbarkeit und ermöglichten ebenso Vergleiche und Bewertungen (vgl. Mau 2018: 10-13). Das wiederum führte jedoch dazu, dass auch der Konkurrenz- und Wettbewerbsdruck mit dem wachsenden Fortschritt stetig anstieg (vgl. Bröckling 2021: 222).

Insgesamt lässt sich aus diesen Ausführungen ableiten, dass die sich entwickelnden Technologien einen wesentlichen Stimulus für die Verbreitung des Selbstoptimierungsgedankens darstellen, da Mensch und Technologie eng miteinander verbunden sind. So finden „Rückkopplungsprozesse wechselseitiger und fortführender Gestaltung“ (Irrgang 2011: 342) statt: Einerseits kommen Technologien auf den Markt, finden bei den Bürger\*innen Zuspruch, werden getestet und benutzt und bringen anschließend neue Bedarfe ausgehend der Nutzer\*innenerfahrungen hervor, die dann wiederum die Weiterentwicklung bedingen. Andererseits können Technologien bei den neugierigen Nutzer\*innen Bedürfnisse wecken, die zuvor noch nicht so präsent waren, weshalb von einer „Verselbständigung der Technik“ (ebd.: 343) gesprochen werden kann.

### 2.3 (Selbst-)Optimierung im Blickfeld zeitdiagnostischer Erklärungen

In diesem Kapitel wird sich einer Auswahl aktueller zeitdiagnostischer Erklärungen zugewandt, in denen die Entwicklung von Selbstoptimierung nachgezeichnet wird. Sie sind dahingehend dienlich, sich Selbstoptimierung noch einmal auf der Ebene gesellschaftlicher Veränderungen zuzuwenden, um die Besonderheiten des Phänomens zu unterstreichen. Die folgenden Ausführungen bleiben dabei überblicksartig, da die theoretischen Zusammenhänge sehr umfänglich in den entsprechenden Beiträgen beziehungsweise Werken nachgelesen werden können.

Zunächst kann der Bezug zu den vorherigen Ausführungen hergestellt werden. Hier wurde bereits darauf hingewiesen, dass der Bedeutungs- und Machtzuwachs von Staat und Regierung Einfluss auf die sich veränderten Anlässe zur Verbesserung hin zur Optimierung hatte. Dieser Aspekt wurde in den Debatten um Selbstoptimierung von vielen Autor\*innen, wie zum Beispiel Stefanie Duttweiler, Ulrich Bröckling, Robert Gugutzer, Paula-Irene Villa oder auch Petra Misomeliu aufgegriffen und vielfach bearbeitet. Für ihre Erklärungen stützen sie sich zumeist auf die theoretischen Konzepte des Philosophen Michel Foucault und sehen hier vor allem seine Schriften zur *Gouvernementalität* als besonders nützlich an, da sie unter anderem „die zentrale Bezugsfigur für die Thematisierung einer sozialkritisch fundierten und gegenwartsdiagnostisch orientierten Forschung zur Ökonomisierung des Sozialen darstellen“ (Röcke 2021: 121).

Aufgrund der Relevanz von Foucault und zur Abbildung des aktuellen Forschungsstands zu Selbstoptimierung, sollen im Folgenden die wesentlichen Aspekte des Konzeptes der *Gouvernementalität* im Zusammenhang mit Selbstoptimierung skizziert werden. Hierbei beziehe ich mich exemplarisch auf die Ausführungen von Stefanie Duttweiler (2018) und versuche lediglich einen groben Überblick zu geben. So sind umfängliche Ausarbeitungen bereits in den Beiträgen der zuvor genannten Autor\*innen zu finden. Duttweiler führt an, dass sich entsprechend Foucault's Konzept die Praktiken der Selbstoptimierung als Technologien des Selbst beschreiben lassen. Dabei zielen Technologien des Selbst darauf ab, dass sich das Subjekt selbst gestaltet, was aus Sicht Foucaults von der Regierung in verschleierter Form gefordert wird. Zur Nachvollziehbarkeit dieses Zusammenhangs fasst Duttweiler in ihrem Beitrag die Kernaussagen Foucaults zusammen: Zuerst beschreibt sie die Bedeutung des Kunstwortes *Gouvernementalität* und hebt dahingehend hervor, es bezeichne im Großen und Ganzen Macht- und Wissenskompexe, „in denen die Formen der politischen Regierung auf Formen der Selbstführung zurück-

greifen“ (ebd.: 108). An diesem Grundgedanken orientierend, gehe es Foucault, so Duttweiler, in seinem Konzept darum, einerseits aufzuzeigen, dass Regierung als Führung der Führung verstanden werden könne. Andererseits, worin der Kontaktpunkt zwischen Selbst- und Fremdführung bestehe, also an welchem Punkt sie sich miteinander verknüpfen ließen. Der Begriff *Regieren* meine hierbei für Foucault das Anführen anderer und somit eine Tätigkeit, bei der es darum gehe, Macht auszuüben. In Anlehnung an Foucault hebt Duttweiler hervor, dass sich diese Macht vor allem deshalb entfalten könne, weil dem Subjekt ein offenes Feld zum Handeln zur Verfügung gestellt sei. Gleichzeitig versuche die Regierung auf dieses Feld einzuwirken. Hierbei könnten die unterschiedlichen Regierungstechniken „anstacheln, ablenken, erleichtern, erschweren, erweitern, begrenzen, auch nötigen und verhindern, doch immer beziehen sie sich auf die Art und Weise, durch die ein Individuum sich selbst in Frage stellt und seine eigene Führung gestaltet“ (ebd.: 109). Abschließend fasst Duttweiler in ihrem Beitrag Foucaults Auseinandersetzungen mit den Veränderungen der politischen und staatlichen Situation zusammen. Sie zeigt auf, dass sich laut Foucault zum Beispiel Regierung und das Verhältnis von Staat und Markt insbesondere ab Mitte der 1970er Jahre stark verändert habe. Die Begründung liegt ihrer Meinung darin, dass die Regierung ab diesem Zeitpunkt ganz besonders darauf aus war, auf der einen Seite ein umfangreiches Wissen der Menschen zu produzieren. Auf der anderen Seite mittels unterschiedlicher Technologien den Bezug zu den Menschen herzustellen und ihn dadurch dazu aufzufordern, sich als eine\*n Unternehmer\*in zu verstehen, die und der sich selbst führt (regiert) und verwirklicht. In diesem Fall fungieren die Praktiken der Selbstoptimierung also als solche, die notwendig sind, um sich selbst (wie ein Unternehmen) ‚am Laufen zu halten‘ und auf dem ‚Markt‘ bestehen zu können (vgl. ebd.: 108-112).

Dieser Gedanke einer Unternehmerin / eines Unternehmers seiner Selbst wurde dabei vom Soziologen Ulrich Bröckling geprägt, der im gleichnamigen Konzept (2002) insbesondere versucht darzulegen, wie und warum viele Menschen westlicher Industrienationen (so) handeln, wie es zu beobachten ist. Dabei greift auch er auf Foucaults Konzept der Gouvernementalität zurück und stellt zudem weitere Bezüge zu verschiedenen Subjektivierungstheorien<sup>34</sup> her. Aus Sicht Bröcklings ist sein entworfenes Konzept zum *Unternehmerischen Selbst* vor allem eine Richtung, in die die Menschen heute nicht nur verändert werden, sondern sich auch verändern sollen. Diese Richtung ist dabei von unternehmerischen Gedanken gekennzeichnet. Beispielsweise konstatiert er, dass jedes Subjekt nur dann mit Erfolg rechnen könne, wenn es stets flexibel ist und jede mögliche Chance ergreife, bevor es die anderen tun. Außerdem führt er an, man müsse sich heute mehr denn je als eine unverwechselbare Marke kreieren, um sich von der Masse abzuheben und damit jegliche Konkurrenz auszusteichen. Gerade Konkurrenz stellt hierbei den zentralen Mechanismus dar, der den Zwang zur permanenten Selbstverbesserung und -überbietung antreibe. Im Zuge dessen entwirft Bröckling das Verständnis des unternehmerischen Selbst, das zugleich Projektmanager\*in ist. So ist die Arbeit an sich selbst wie die Arbeit an einem Projekt, wobei sie jedoch nie abgeschlossen ist, sondern eben eine permanente Wei-

---

<sup>34</sup> Alle Subjektivierungsprogramme, die Bröckling heranzieht, zielen darauf ab, dass ein Subjekt seine gesamte Lebensführung auf ein unternehmerisches Handeln ausrichten solle (vgl. Bröckling 2002: 179).

terbildung und kontinuierliche Verbesserung erfordert, um seine Position auf dem ‚Markt‘ halten zu können. Dahingehend sind all die Praktiken, die zur Optimierung angewandt werden, als unternehmerisches Handeln zu verstehen (vgl. Bröckling 2002: 178-183).

Unter Bezugnahme dieser Perspektive auf das Subjekt konkretisiert Duttweiler ihr Verständnis von Selbstoptimierung. Sie führt an, dass die Optimierungspraktiken sich besonders auf die Arbeit am Körper beziehen, da er mit dem steigenden Fortschritt zunehmend zu einem relevanten Bestandteil des eigenen Humankapitals geworden ist. Eine kontinuierliche Pflege und Verbesserung des Körpers dient dabei vor allem dem Erhalt des Kapitals, weshalb der Körper also zu einem Produkt der eigenen Verantwortung geworden ist und als Ausdruck des wahren Selbst verstanden werden kann. So dient er als eine Art Display, die die Arbeit an sich Selbst sichtbar macht und zugleich das eigene Selbst, zum Beispiel seinen Willen, seine Idealvorstellungen, seinen Charakter oder auch seine Disziplin zum Ausdruck bringt (vgl. Duttweiler 2018: 110).

Neben diesen Perspektiven auf Selbstoptimierung sollen abschließend zwei weitere Sichtweisen angeführt werden. Zum einen fungiert das aktuelle Konzept zur *Gesellschaft der Singularitäten* des Soziologen Andreas Reckwitz (2018) als sehr erklärungsreich hinsichtlich der gesellschaftlichen Entwicklungen. Reckwitz arbeitet hier das Merkmal der Singularisierung heraus – konkret das Streben nach Einzigartigkeit und Außergewöhnlichkeit – das er als typisches Merkmal der heutigen spätmodernen Gesellschaft konstatiert (vgl. Reckwitz 2018: 9). Die Praktiken der Selbstoptimierung versteht er hierbei als Praktiken Singularisierung und damit als solche, die dazu beitragen, Einzigartigkeit gegenüber den anderen Menschen zu erlangen. Dieses Verhalten begründet er vor allem mit dem gesellschaftlichen Strukturwandel der Spätmoderne. Dieser bestehe seiner Meinung nach darin, dass die „soziale Logik des Allgemeinen“ (ebd.: 11) ihre Vormachtstellung „an die soziale Logik des Besonderen“ (ebd.) verloren habe. Jegliche Form, um sich selbst zu verbessern beziehungsweise zu optimieren, erfolge für Reckwitz also nur deshalb, weil es die Gesellschaftsstruktur fordere, sich als einzigartig zu gestalten. Dabei, so der Soziologe, sei das Streben nach Einzigartigkeit im Sinne eines Optimums vor allem in der neuen hochqualifizierten Mittelklasse verortet, die an alles in ihrer individuellen Lebensführung den Maßstab der Besonderung anlege (vgl. ebd.: 9) und auf eine erfolgreiche Selbstverwirklichung abziele (vgl. ebd.: 108).

Zum anderen kann die Resonanztheorie von Hartmut Rosa (2016) als entsprechende Perspektive herangezogen werden. Dahingehend lassen sich die Praktiken der Selbstoptimierung als solche verstehen, die vom Subjekt unter der Prämisse genutzt werden, durch eine stetige Erweiterung und Optimierung eigener Ressourcen, in ein Resonanzverhältnis zur Welt zu gelangen. Resonanz ist dabei ein Beziehungsmodus, den er als vibrierenden Draht beschreibt. Dieser besteht dabei zwischen dem Subjekt und den Weltausschnitten, von denen das Subjekt umgeben ist und besteht aus einem intrinsischen Interesse. So möchte das Subjekt im Kontext Selbstoptimierung zum Beispiel Selbstwirksamkeit erfahren, weshalb es unterschiedliche Praktiken anwendet, um von seiner Seite (des Drahtes) die andere Seite (des Drahtes) zum Schwingen zu bringen (Rosa verwendet hier den Vergleich mit Stimmgabeln), also die entsprechenden Selbstwirksamkeitserfahrungen zu erlangen. Daraus ergibt sich für Rosa wiederum die

Relevanz der Weltbeziehungen, die die Qualität des Lebens eines Menschen bestimmen. Somit sei also das Gelingen oder Misslingen des Lebens davon abhängig, auf welche Art und Weise die Welt von einem Subjekt „(passiv) erfahren und (aktiv) angeeignet oder anverwandelt wird und werden kann“ (ebd.: 53).

Zusammengefasst sollten die zuvor vorgestellten Konzepte und zeitdiagnostische Betrachtungen die Ausführungen in Kapitel 2.2 abrunden und zugleich aufzeigen, aus welchen Perspektiven sich gegenwärtig der Selbstoptimierung zugewandt wird. Darüber hinaus bieten sie die Möglichkeit, in der Auswertung der Lebenserzählungen (siehe Kapitel 4) entsprechende Rückbezüge herzustellen, um das hier rekonstruierte Selbstoptimierungshandeln entsprechend diskursnah einzuordnen.

### 3 „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ – Das Forschungsdesign

Der Titel des Kapitels „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg“ ist nicht nur ein medial verbreitetes Sprichwort im Kontext Selbstoptimierung, sondern es soll hier stellvertretend für den Inhalt des Kapitels 3 stehen. So wird im Folgenden das Forschungsdesign der vorliegenden Arbeit beschrieben, das in der nachstehenden Abbildung 3 auch auf visueller Ebene dargestellt ist.

Abbildung 3: Das Forschungsdesign der Arbeit (eigene Darstellung)

Die ersten beiden Schritte, die in der Abbildung dargestellt sind, wurden bereits in den Kapiteln 1 und 2 skizziert und sind daher in ihrer Farbgestaltung ausgegraut. Dahingehend werden die anderen aufgeführten Schritte nun näher beschrieben. Insbesondere die *Vorbereitung der Erhebung* sowie die *Spezifizierung und das Eintauchen ins Untersuchungsfeld*, aber auch die *Erhebung* und *Auswertung* erfolgten iterativ, was durch die Symbolik des Kreislaufpfeils abgebildet ist.

#### 3.1 Der methodologische Rahmen der Arbeit

Die empirische Forschung dieser Arbeit fußt methodologisch auf dem interpretativ-rekonstruktiven Paradigma. Dieses bildet den Verständnisrahmen, mit dem ich meinem Forschungsinteresse und zugleich meiner Forschungsfrage begegnen werde.

Dieses Paradigma ist deshalb geeignet, da es auf der einen Seite auf eine Interpretation, genauer auf das deutende Verstehen von so genannten Sinnstrukturen empirischer Daten fokussiert, die in Textform vorliegen (vgl. Kleemann et al. 2009: 14). Diese Texte stellen in der hier vorliegenden Arbeit, wie bereits im ersten Kapitel angerissen, erhobene Lebenserzählungen dar (siehe Kapitel 3.2). Auf der anderen Seite zielt es insbesondere darauf ab herauszufinden, wie so Menschen so handeln, wie sie eben handeln. Dabei gilt es nicht nur, nach dem subjektiven Sinn zu schauen und sich damit der Frage zuzuwenden „in welcher Weise die untersuchten

Personen [selbst] dem eigenen Handeln Sinn zuschreiben“ (ebd.: 15). Vielmehr steht im Fokus herauszuarbeiten, „was mit ihren dokumentierten Äußerungen [beziehungsweise] Interaktionen in Hinblick auf soziale Prägungen und die damit verbundenen Sinnstrukturen oder Handlungsweisen tatsächlich zum Ausdruck kommt“ (ebd.: 17). Es geht hierbei folglich um die latenten und damit „überindividuellen und sozial verankerten Sinnstrukturen“ (ebd.), die Denken und Handeln des Menschen ausmachen und in Abgrenzung zu den subjektiven Sinnstrukturen stehen.

Diese Sinnstrukturen umfassen dabei vor allem die Motive, Interessen oder auch Intentionen der situativ handelnden Menschen und lassen sich zugleich sowohl als universale als auch gruppen- sowie milieuspezifische Sinnstrukturen verstehen. So übernimmt der Mensch zumeist unbewusst, einerseits spezifische Handlungs-, Denk- oder auch Kommunikationsweisen aus dem eigenen direkten sozialen Umfeld. Andererseits teilt er gemeinsame Erfahrungsräume mit anderen Menschen. Unter anderem die Herkunftsfamilie, das soziale Milieu oder auch die Peergroup, denen man selbst angehört, stellen dabei relevante Orte für solche kollektiven Wissensbestände, Deutungsmuster sowie Wertvorstellungen dar (vgl. ebd.: 16f.). Daraus ergibt sich einer der zentralen Kerngedanken des interpretativ-rekonstruktiven Paradigma: Die Möglichkeit, über individuelle sowie kollektive Äußerungen eine Analyse von sozialen Prozessen „als prägende Kraft von Handlungen und Orientierungen Einzelner oder Gruppen“ (ebd.: 203) vorzunehmen. Konkret geht es im Rahmen des Paradigmas also um die Rekonstruktion von Prozessen, „durch die die soziale Wirklichkeit in ihrer sinnhaften Strukturierung hergestellt wird“ (Lamnek & Krell 2016: 44). Daneben heißt interpretativ, dass der Sinn der dokumentierten Äußerungen im Datenmaterial und damit der sozialen Realität durch die Interpretation sowie Bedeutungszuweisung zu konstruieren ist (vgl. ebd.).

Bezugnehmend zu meinem Forschungsthema und den vorherigen Ausführungen folgend, soll Selbstoptimierung beziehungsweise selbstoptimierendes Handeln über die Äußerungen der Erzähler\*innen rekonstruiert und nachvollziehbar gemacht werden. So werde ich diese zum einen hinsichtlich sozialer Prägungen und biografischer Ereignisse der Erzähler\*innen sowie den damit verbundenen Handlungsweisen genauer untersuchen. Zum anderen den latenten Sinn herausarbeiten und damit das, was hier tatsächlich zum Ausdruck gebracht wird (vgl. ebd.: 17) und sich ‚hinter‘ den dokumentierten Äußerungen versteckt. Folglich sollen dadurch sowohl die Merkmale von Selbstoptimierung als auch die möglichen Zusammenhänge zwischen den Handlungen, Ereignissen und Prägungen sichtbar werden.

Ganz konkret richtet sich meine empirische Arbeit an den zentralen Grundgedanken des Symbolischen Interaktionismus' aus, der einen der wichtigsten Teilströme des interpretativ-rekonstruktiven Paradigmas darstellt (vgl. Keller 2012: 109). Dabei fungiert er als eine Metatheorie, die insbesondere die (meine) Methodenwahl sowie Werkzeuge strukturiert, die im Zuge der Analyse zum Einsatz kommen und damit sowohl die Erhebung als auch die Auswertung des Datenmaterials ermöglichen (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 29).

Insgesamt beruft sich der Symbolische Interaktionismus besonders auf die Arbeiten von George Herbert Mead und umfasst eine allgemeine „soziologisch[e] Theorie der Interaktion und der interaktiven Verkettung von Deutungs- und Handlungszusammenhängen, in der weiterhin sowohl das Handlungsmodell des philosophischen Pragmatismus wie auch die Forschungstradition der Chicago School of Sociology eine wichtige Rolle spielen“ (Keller 2012: 108f.). Vor diesem Hintergrund fokussiert die Metatheorie die Art und Weise der Erzeugung, Stabilisierung und Veränderung von Auffassungen über die Wirklichkeit in Interaktionsprozessen (vgl. ebd.: 109). Erst durch die menschliche Interaktion erfolgt eine sinnhafte Konstruktion unserer sozialen Wirklichkeit (vgl. Kruse 2015: 28). Interaktion meint dabei zusammengenommen stets ein aktives Nutzen von Symbolen und Zeichen, sowie die Wahrnehmung, Interpretation und das Verstehen von Reizen, die die jeweils anderen senden (vgl. Keller 2012: 92). Demzufolge interessiert sich der Symbolische Interaktionismus also auch dafür, wie die soziale Wirklichkeiten und damit soziale Phänomene durch den Gebrauch von Zeichen und Symbolen zusammengesetzt sind und welche Funktion dabei die Deutungsprozesse der Menschen sowie die wechselseitige Abstimmung dieser Prozesse einnehmen. Es geht primär darum, diese durch die Untersuchung von Deutungsleistungen derjenigen, die am Interaktionsprozess beteiligt sind, verstehen und erklären zu können. Diese Deutungsleistungen dürfen jedoch nicht als deren subjektiven, privaten Sinn verstanden werden, sondern vielmehr „als den interaktiv erzeugten und prozessierten ‚sozialen Sinn‘“ (ebd.: 124). Denn, wie schon angedeutet, sind Individuen stets fest mit dem Kollektiven, also mit dem Gegenüber verbunden, was dazu führt, dass sich die eigene Individualität eines Menschen immer nur aus dem sozialen Hin und Her ergibt und sich damit ohne das Kollektiv gar nicht erst ausbilden würde (vgl. ebd.: 85-124).

Anknüpfend an meine bereits vorgestellte Argumentation hinsichtlich dessen, aus welcher Perspektive heraus ich mich Forschungsgegenstand und -fragestellung zuwende, ist entsprechend des Symbolischen Interaktionismus an dieser Stelle anzuführen, dass ich die dokumentierten Handlungsweisen der Erzähler\*innen stets kontextgebunden betrachte. Folglich ergeben sich die endgültigen Deutungen daraus, dass die Einzelhandlungen im Gesamtzusammenhang des vollständigen Datenmaterials, hier aller Lebenserzählung, gesetzt werden. Des Weiteren werde ich mich ebenso auf die Strukturmuster wie zum Beispiel die sozialen Milieus und Rollen beziehen und diese auf ihren Einfluss auf die entsprechenden Handlungsweisen hin überprüfen. Denn so stellen sie relevante Rahmenbedingungen für die Handlungen dar. Gleichzeitig werde ich im Zuge meiner Analysearbeit auch die Frage danach berücksichtigen, inwieweit die Erzähler\*innen je Situationen entsprechend auf eigene Erfahrungen oder Deutungsroutrinen zurückgegriffen haben oder gar neue Deutungsanstrengungen erfolgen mussten (vgl. ebd.: 113).

Darüber hinaus sehe ich im Symbolischen Interaktionismus eine passende Rahmentheorie, da hier der Bezug zum Selbst, wie es im Kapitel 2.1. im Rahmen der Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung beschrieben wurde, besteht. Folglich reihen sich die Grundgedanken des Symbolischen Interaktionismus' also in das entsprechende Verständnis zum Selbst ein, das für diese Arbeit relevant ist. So beziehe ich mich hier auf das von Mead entworfene Konzept des Selbst. Wie schon einmal skizziert, versteht er unter dem Selbst das Gesamte, also die Identität

eines Menschen, die sich durch das Zusammenwirken des *I* und des *Me* im Zuge sozialer Handlungen und Erfahrungen entwickelt (vgl. Keller 2012: 101). Das Selbst ist dabei Bestandteil seiner Sozialisations- und Interaktionstheorie, die er im Rahmen seiner „Überlegungen zum Ablauf von Sozialisationsprozessen, zur Herausbildung von Identitäten sowie zur Genese und Bedeutung des Symbolgebrauchs“ (ebd.: 83) entwarf und die zugleich einen Bestandteil der Metatheorie des Symbolischen Interaktionismus darstellt. Dahingehend stellt das Selbst jedoch „kein essentialistisches Konzept“ (Röcke 2021: 182) dar, sondern es ist vielmehr eine Perspektive auf das Selbst einzunehmen, die, ganz im Sinne des Symbolischen Interaktionismus, die komplexen Wechselbezüge zwischen den individuellen Handlungen sowie dem sozialen Umfeld berücksichtigt (vgl. ebd.).

### 3.2 Die Lebenserzählung und das verstehende Interview als Erhebungs- und Auswertungsmethode

In diesem Kapitel wird die für diese Arbeit ausgewählte Erhebungs- sowie Auswertungsmethode mit ihren Besonderheiten genauer vorgestellt. Zudem reflektiere ich, inwiefern die Methoden an die zuvor beschriebene Metatheorie sowie an mein eigenes Forschungsvorhaben anschlussfähig sind.

Bereits in Kapitel 1 wurde angedeutet, dass in dieser Forschungsarbeit vor allem das Konzept der Lebenserzählung des französischen Soziologen Daniel Bertaux zentral ist. Dabei stellt dieses ein eigenes begriffliches Konstrukt zur Verfügung. So ist die Lebenserzählung das Ergebnis der speziellen Gesprächsform des erzählenden Gesprächs, in dem ein\*e Interviewer\*in die Gesprächspartnerin oder den Gesprächspartner dazu auffordert, von einzelnen Teilen aus der individuellen Lebenserfahrung zu berichten. Demzufolge meint die Lebenserzählung für Bertaux einerseits die Geschichte einer Person, die ihre individuellen Erlebnisse enthält, so dass sie damit zugleich das entsprechend gewonnene Datenmaterial darstellt. Andererseits fungiert sie zusätzlich als Instrument zur Erhebung und Auswertung von (Interview-)Daten. Insgesamt setzt Bertaux in seinem umfänglichen Konzept eindeutige Akzente, mit denen er sich bewusst von deutschen Konzepten wie beispielsweise der autobiografischen oder fallgeschichtlichen narrativen Interviews abgrenzt. In Kontrast zu diesen legt die Lebenserzählung ihren Fokus einerseits auf das soziale Leben der Erzähler\*innen, also auf die Beziehungen zu den anderen Menschen, das Erleben von bestimmten Situationen mit ihren Chancen und Zwängen sowie auf immer wiederkehrende Handlungsweisen. Andererseits auf die Abfolgen von sozialen Mechanismen sowie Prozessen in jeweils ausgewählten Bereichen der sozialen Wirklichkeit (vgl. Bertaux 2018: 8-28).

Entsprechend der inhaltlichen Ausrichtung auf die erzählte Realität von Interviewpersonen kann die Lebenserzählung wie auch jedes narrative Interview, ausgehend vom Symbolischen Interaktionismus, als angemessenes Datenmaterial zur Untersuchung von Interaktionsprozessen und den darin sichtbar werdenden Auffassungen über die Wirklichkeit genutzt werden. Denn so stellt auch sie „eine Realität sui generis“ (Kruse 2015: 31) dar, da sie eben eine sehr umfangreiche

kommunikative Gegebenheit darstellt, in der die Daten erhoben und zugleich „via sprachlicher und nicht-sprachlicher Symbole interaktiv erzeugt werden“ (ebd.). Darüber hinaus erscheint die Lebenserzählung deshalb als eine angemessene Methode im Kontext des Symbolischen Interaktionismus, da auch ihrem Kern die Absicht inhärent ist, über die erzählten Handlungen kollektive Phänomene beschreiben zu können, um damit zugleich ihr Funktionieren zu verstehen (vgl. Bertaux 2018: 17).

Alles in allem richte ich im Rahmen meiner Analyse den Fokus darauf, Selbstoptimierung als Gegenstand dieser Arbeit in seiner Gesamtheit zu betrachten. Anhand der gewonnenen Lebenserzählungen möchte ich Selbstoptimierung, das ein gesamtgesellschaftliches Phänomen darstellt, nicht nur mit seinen Merkmalen und dazugehörigen Praktiken rekonstruieren. Vielmehr zielen ich darauf ab, ganz wie es das Konzept der Lebenserzählung vorgibt, über die Fokussierung auf die Abfolgen von Situationen, die Spannungen und Dynamiken sowie die Mechanismen sichtbar zu machen (vgl. ebd.: 24), die selbstoptimierendes Handeln begünstigen beziehungsweise darauf einwirken. In diesem Zuge gilt es, entsprechend der Merkmale des Lebenserzählungskonzeptes, die langfristigen Handlungsabläufe zu betrachten und zugleich die Gründe für das Handeln zu rekonstruieren (vgl. ebd.: 15). Dabei ist ebenso die historische Zeit mit ihren Besonderheiten heranzuziehen, um die entsprechenden Zusammenhänge noch umfassender verdeutlichen zu können (vgl. ebd.: 90f.). Gleichzeitig hebt Bertaux an dieser Stelle die Relevanz des sozialen Umfeldes beziehungsweise des personalen Nahfeldes hervor (wie zum Beispiel die Eltern und Großeltern, die Partnerschaft etc.) (vgl. ebd.: 11). Seiner Meinung nach bestimmen die sozialen Beziehungen über Situationen und ihre logischen Abfolgen und damit über die daraus resultierenden Handlungsabläufe (vgl. ebd.: 26). Demnach gilt es, diese im Rahmen der Auswertung vollständig zu erfassen und im Gesamten zu berücksichtigen. Daran anknüpfend, stellt die Methode der Lebenserzählung für mich ein passendes Konstrukt dar, um herauszuarbeiten, inwiefern biografische Situationen sowie Umstände und damit verbunden auch das soziale Umfeld und bestehende Beziehungsgeflechte, selbstoptimierendes Handeln begünstigen können.

Damit schließt die Lebenserzählung an die methodologischen Eckpfeiler an (siehe Kapitel 3.1). So werden auch hier die sozialen Beziehungen, vor allem die Herkunftsfamilie, das soziale Milieu oder auch die Peergroups als relevante Einflussfaktoren auf die Individualitätsausbildung eines Menschen angesehen, stellen sie doch den „Generator für [...] kollektiv[e] Deutungsmuster, Normenvorstellungen und Wissensbestände“ (Kleemann 2009: 16) dar. Neben dem methodischen Potenzial, aus dem sozialen Umfeld und den individuellen, biografischen Erlebnissen Zusammenhänge zu den Selbstoptimierungspraktiken herleiten zu können, bietet die Lebenserzählung zudem die Möglichkeit, aufgrund ihrer Schwerpunktsetzung soziale Prozesse auf gesamtgesellschaftlicher Ebene sichtbar zu machen (vgl. Bertaux 2018: 13). Demnach ist es möglich, von den individuellen Handlungsmustern Ableitungen hinsichtlich sozialer, gesamtgesellschaftlicher Mechanismen vorzunehmen.

Abschließend ist anzuführen, dass die Lebenserzählung nicht nur als Erhebungsmethode narrativer Daten fungiert. Vielmehr handelt es sich für Bertaux um ein ethnozoologisches Konzept, so dass er ebenso die Wichtigkeit ethnografischer Beobachtungen hervorhebt (vgl. Bertaux 2018: 24). Wie in den nachfolgenden Kapiteln noch gezeigt wird, nehme ich im Rahmen meiner Forschung allerdings keine explizite ethnografische Feldforschung vor. Ich untersuche mit Selbstoptimierung ein Phänomen, das insbesondere in den westlichen Industrienationen nicht in einer speziellen sozialen Welt oder auch Kategorie sozialer Situationen (vgl. ebd.: 32f.) zu finden ist. Vielmehr ist Selbstoptimierung hier ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Somit sehe ich mich selbst mit Selbstoptimierung im eigenen sozialen Umfeldern konfrontiert, weshalb keine explizite Feldforschung notwendig war, um Selbstoptimierung in seinem Verständnis noch tiefer durchdringen zu können.

Des Weiteren hebt Bertaux hervor, dass der Versuch, die in den Erzählungen beschriebenen Erfahrungen zu verstehen, zwar zwangsweise dazu führt, dass sich im Zuge der Analyse und ganz nach dem Symbolischen Interaktionismus mit dem symbolischen Sinn auseinandergesetzt wird, „in dem sich Aussagen, Überzeugungen und Vorstellungen, Werte und Pläne ineinander verflechten, die in Verbindung mit realen Situationen dazu beitragen, die Handlungslogik der Akteur\*innen<sup>35</sup> zu steuern“ (ebd. 26). Dennoch ist für ihn dieser Aspekt eher als zweitrangig anzusehen. Im Hinblick auf den von mir gesetzten methodologischen Rahmen ist die Auseinandersetzung mit dem symbolischen Sinn jedoch zentral. Aufgrund der Offenheit sowie interpretativen Freiheit der Methode der Lebenserzählung (vgl. ebd.: 100f.) bietet es sich an, die bestehende Lücke hinsichtlich der Bedeutung des symbolischen Sinns mittels eines weiteren methodischen Konzeptes zu schließen. Hierzu eignet sich die Methode des verstehenden Interviews des französischen Soziologen Jean-Claude Kaufmann aus dem Jahr 1996. Zum einen sieht auch er seine Methode, die ebenfalls der Erhebung und Auswertung von Daten dient, als anpassungs- und entwicklungsfähig an (vgl. Kaufmann 1996: 57, 167). Zum anderen weist sie in ihrem Grundverständnis deutliche Ähnlichkeiten zum Konzept der Lebenserzählung auf, was ein Zusammenspiel ermöglicht. Exemplarisch kann angeführt werden, dass sowohl Bertaux als auch Kaufmann hervorheben, dass die Menschen Träger von Strukturen und damit zugleich aktive Produzenten des Gesellschaftlichen sind (vgl. ebd.: 34). Denn so sei jeder Mensch von der Gesellschaft seiner Zeit geprägt und habe Fragmente dieser verinnerlicht (vgl. Kaufmann 1996: 140 und Bertaux 2018: 91), so dass das gewonnene Datenmaterial die Entdeckung des Gesellschaftlichen möglich macht.

Alles in allem kann das Grundverständnis des verstehenden Interviews also jenes der Lebenserzählung durchaus untermauern und gleichzeitig ergänzen. So stützt sich das Vorgehen des verstehenden Interviews auf die Auffassung, dass Menschen als Träger von Gesellschaftsstrukturen über entsprechendes Wissen verfügen, das von innen, also vor allem über die Betrachtung des Wertesystems, erkundet werden muss. Somit gilt es, erst einmal die Menschen, also ihre Individualität und ihr Handeln zu verstehen, in dem der interaktiv erzeugte soziale Sinn aufgedeckt wird, um dann das Gesellschaftliche erklären zu können. Außerdem fokussiert auch

---

<sup>35</sup> Die hier verwendete Form des Genderns entspricht nicht dem Original, sondern wurde entsprechend der Einheitlichkeit angepasst.

das verstehende Interview ganz im Sinne des Symbolischen Interaktionismus', dass der Mensch mit seinen Denk- und Handlungsweisen nur dadurch er selbst wird, weil er seine Identität durch die Einbettung in die Gesellschaft, also in kollektive Strukturen, zusammenstellt und somit „an dem Faden spinnt, der seinem Leben einen Sinn verleiht“ (Kaufmann 1996: 88). Dagegen zielt die Methode des verstehenden Interviews unter anderem darauf ab, die Schemata zu entdecken, die den Kern der jeweiligen Identität der Interviewpersonen und damit zugleich ihrer Denk- und Handlungssysteme bestimmen (vgl. ebd.: 34-76).

Zusammengefasst bieten letztendlich beide methodische Ansätze das Potenzial, mittels ihrer inhaltlich-konzeptionellen Ausrichtung einen Blick tief unter die Oberfläche von den Äußerungen der Erzähler\*innen zu werfen (vgl. ebd.: 134), um dadurch einerseits die gesellschaftlichen „Prozesse, die am Werk sind, zu entdecken“ (ebd.: 44). Andererseits die individuellen Prozesse, also Verkettungen von Handlungen, Ereignissen und Situationen sichtbar zu machen, die rein auf biografischer Ebene eines Individuums ablaufen (vgl. Bertaux 2018: 81). Demzufolge werde ich sowohl die individuellen Zusammenhänge zwischen biografischen Ereignissen und selbstoptimierenden Handeln deutlich machen als auch den Versuch unternehmen, Ableitungen zu einflussnehmenden Gesellschaftsprozessen zu treffen.

Neben der Passfähigkeit zwischen Forschungsinteresse, Methodologie und Methoden fand ich mit der Lebenserzählung wie auch dem verstehenden Interview zwei Methoden, die nicht nur ein kreatives, sondern vor allem innovatives Vorgehen, vor allem der Datenauswertung, ermöglichen. Darüber hinaus lagen für mich Reiz und Herausforderung zugleich darin, in meiner Arbeit einem Vorgehen zu folgen, das im deutschsprachigen Forschungskontext noch kaum Verwendung fand: Einerseits hatte ich im Zuge der Analyse hier einen recht großen Gestaltungsspielraum und sehe mein erarbeitetes Vorgehen, das in Kapitel 3.6 beschrieben ist, als bereichernd für die deutschsprachige qualitative Sozialforschung an. Andererseits erforderte es Mut, selbstständig und ohne Orientierung an bestehender Forschungsliteratur, eine entsprechende Verfahrensweise auszuformulieren.

### 3.3 Vor dem Weg ins Untersuchungsfeld

Nachfolgend möchte ich aufzeigen, welche Schritte und Vorbereitungen vor dem direkten Weg ins Forschungsfeld und damit vor der Erhebung der Lebenserzählungen gegangen beziehungsweise getroffen wurden.

Da die Lebenserzählung ein „Erzeugnis einer dialogischen Interaktion“ (Bertaux 2018: 28) darstellt, reicht es nicht aus, als Interviewer\*in im Gespräch nur einen alleinigen Erzählimpuls zu setzen. Vielmehr hebt Bertaux hervor, vorab einen Interviewleitfaden zu erstellen, der in Form einer kurzen Liste mit wichtigen Aspekten entsprechend des Forschungsinteresses und der theoretischen Erkenntnisse zum Gegenstand im Gespräch immer wieder herangezogen werden soll. So bietet er Orientierung und hilft dabei, dass im Zuge des Gesprächs keine Fragestellungen

gen vergessen werden, deren Antworten jedoch vor dem Hintergrund der Methodik sowie der Forschungsfrage von Relevanz wären. Des Weiteren spricht sich Bertaux dafür aus, ein Forschungstagebuch anzufertigen und im Verlauf des Forschungsprozesses kontinuierlich zu pflegen. Dieses soll seiner Meinung nach alle Forschungsschritte sowie jegliche Beobachtungen, Eindrücke und Überlegungen, die ich während der Gespräche gewonnen habe, beinhalten (vgl. ebd.: 71).

Dem folgend begann meine Feldarbeit mit der Anfertigung des Interviewleitfadens<sup>36</sup> und die Strukturierung des Tagebuchs. Der Leitfaden umfasste insgesamt vier Themenblöcke, die wie folgt ausgestaltet wurden: Entsprechend der Frage danach, wie Selbstoptimierung in Lebenserzählungen verankert sei, formulierte ich in den ersten beiden Blöcken *Persönliches* sowie *Schule und Beruf* beispielsweise Fragen zum individuellen Aufwachsen im Elternhaus, den Eltern und Geschwistern sowie zum schulischen und beruflichen Werdegang oder auch dem Empfinden in der Schulzeit. Diese Fragen sollten – sofern von den Erzähler\*innen selbst nicht schon angesprochen – dazu anregen, einerseits über Situationen zu erzählen, die in prägenden sozialen Umfeldern stattgefunden haben. Andererseits, soziale Beziehungen aufzugreifen, die ebenso auf individuelle Handlungsweisen Einfluss haben können (siehe hierzu auch Kapitel 3.2). Im dritten und vierten Block formulierte ich Fragen, die sich konkreter auf zentrale Schwerpunkte zum Gegenstand Selbstoptimierung (siehe Kapitel 2.2) bezogen. So waren hier zum einen die Themen *Freizeit und Gesundheit* zentral. Über Fragen wie zum Beispiel *Können Sie sich erinnern, wie Sie während Ihrer Schulzeit Ihre Freizeit verbracht haben?*, *Wie gestaltet sich derzeit eine gewöhnliche Woche bei Ihnen?* oder nach der Nutzung von Fitnessuhren und Ratgebern, wollte ich unter anderem Auskunft über die Alltagsstrukturierung und konkret die sportliche und gesundheitsbewusste Betätigung erfahren. Zum anderen entwarf ich einen Block mit Fragen zu den *Einstellungen und Werten*, um hier die ganz individuellen Meinungen zum Sinn des Lebens oder auch zu den individuellen Erfolgserlebnissen, Werten und Wünschen zu gewinnen.

Da eine Lebenserzählung stets immer durch einen Erzählimpuls zustande kommt (siehe Kapitel 3.2), der zum Einstieg in das Gespräch dient und die Interviewpartner\*innen zum Erzählen anregen soll, war vor Beginn der Datenerhebung ein solcher zu formulieren. Entsprechend meines Forschungsgegenstandes, der in den wissenschaftlichen Diskussionen durchaus vielfältig behandelt wird, fiel es mir anfangs schwer, die Erzählaufforderung<sup>37</sup> inhaltlich auszugestalten. Die einfache Bitte, über die eigenen Biografie zu erzählen, erschien mir zu groß, wohingegen die Aufforderung, zu berichten, ob und auf welcher Art und Weise sich selbst optimiert wird, zu speziell war. Zudem ist davon auszugehen, dass sich Selbstoptimierer\*innen nur bedingt darüber bewusst sind, dass sie einem Optimierungsdrang unterlegen sind. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden, mich einer Kategorie zu bedienen, in die Selbstoptimierung eingebettet sein kann (siehe Kapitel 2.2). Dabei fiel mein Interesse auf die *Gesundheit*, die zugleich im Dis-

---

<sup>36</sup> Der Leitfaden ist dem Anhang A zu entnehmen.

<sup>37</sup> Die Erzählaufforderung ist dem Anhang B zu entnehmen.

kurs um Selbstoptimierung sehr häufig angeführt werden. Der Definition der Weltgesundheitsorganisation folgend, Gesundheit könne als ein Konstrukt angesehen werden, das ein „umfassendes körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden“ (Schmidt 2020: 226) umfasse, werden unterschiedliche Praktiken für Menschen bedeutsam, um dieses Wohlbefinden zu erzeugen. Zur zentralen Bestimmung des heute vorherrschenden Gesundheitskonzeptes zählen gegenwärtig beispielsweise Fragen nach moderater Bewegung, guter Ernährung, einem verantwortungsvollen Umgang mit Genussmitteln oder auch das „Wissen um die Risiken und das Vermeiden von Risikoverhalten“ (Hanses 2010: 91f.). Dabei ist Gesundheit mittlerweile zum „höchste[n] Gut“ (Schmidt 2010: 24) vieler Menschen geworden und damit zu einem Zustand, auf den sorgsam geachtet wird. Aus diesem Grund gewinnen verschiedene Ernährungs- und Körperpraktiken zunehmend an Bedeutung. Aus dem Motiv heraus, Körper und Psyche störungs- und beeinträchtigungsfrei zu halten und Gesundheit (wieder) herzustellen oder von vornherein Krankheit zu vermeiden (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 15f.), bedienen sich die Menschen mittlerweile verschiedenen Praktiken, die eben zur Verbesserung verschiedener Eigenschaften beitragen sollen.

Diesem Zusammenhang folgend, habe ich zur Rahmung meines Datenmaterials den Gesundheitsbegriff gewählt, der sich als Heuristik anbietet, mittels der ich mich dem Gegenstand Selbstoptimierung nähern kann. Vor diesem Hintergrund entschied ich mich im Hinblick auf die Ausformulierung des Erzählimpulses dafür, nach dem individuellen gesundheitsbewussten Lebensstil zu fragen, um damit Auskunft über entsprechenden Praktiken und Verhaltensweisen zu erhalten. Entsprechend meiner Annahme, Selbstoptimierungshandeln stehe in Abhängigkeit zu biografischen Momenten, ergänzte ich in der Aufforderung die Frage nach den biografischen Ereignissen, die zum jeweiligen Lebensstil geführt haben. Nach der Erhebung der ersten zwei Lebenserzählungen zeigte sich, dass der Erzählimpuls nicht die von mir gewünschten biografischen Informationen in einem angemessenen Maß hervorbrachte. So kamen die Interviewpartner\*innen nur wenig in ein umfangreiches Erzählen. Da jedoch eine offene und umfängliche Erzählung gewünscht war, formulierte ich die Erzählaufforderung an einzelnen Stellen noch einmal um und öffnete damit den Filter, durch den die Erzähler\*innen aus ihrem Leben berichteten<sup>38</sup> (vgl. Bertaux 2018: 73).

Im Anschluss an diese Vorarbeiten entwarf ich darüber hinaus einen Fragebogen zur Erfassung einzelner demografischer Daten<sup>39</sup> der Erzähler\*innen, zum Beispiel zum Geburtsjahr oder auch dem Geburtsjahr und den Berufen der Eltern. Außerdem erarbeitete ich eine umfangreiche Datenschutzerklärung, die die Erzähler\*innen darüber informierte, auf welcher Art und Weise die erhobenen Daten verarbeitet werden. Jede\*r Erzähler\*in bekam die Erklärung vor dem Gespräch zur Prüfung und schriftlicher Zustimmung.

Zu guter Letzt entwarf ich einen Aushang, mit dem ich potenzielle Interviewpartner\*innen für meine Forschung gewinnen wollte. Im folgenden Kapitel, in dem ich beschreibe, wie ich den

---

<sup>38</sup> Auch der überarbeitete Erzählimpuls ist dem Anhang C zu entnehmen.

<sup>39</sup> Der Fragebogen kann im Anhang D entnommen werden.

Weg ins Feld gefunden habe, wird ausführlicher auf die Gestaltung, Platzierung und Wirkung dieses Aushangs eingegangen.

### 3.4 Der Weg ins Untersuchungsfeld und die gewonnenen Lebenserzähler\*innen

Bereits im Kapitel 2 ist deutlich geworden, dass Praktiken der Selbstoptimierung heute nicht mehr nur in spezifischen Milieus erfolgen oder auf spezielle Generationen beschränkt sind, sondern vielmehr jede\*r, auf eigene\*r Art und Weise, Selbstoptimierung betreiben kann. Demzufolge ist Selbstoptimierung in der gesamten Bevölkerung zu finden. Aus diesem Grund war es nicht notwendig, eine Auswahl spezifischer sozialer Welten, zum Beispiel ein konkretes Milieu oder sportliches Umfeld (vgl. Bertaux 2018: 31) vorzunehmen. Ganz im Gegenteil: um ganz der Diversität von Selbstoptimierung auch ein facettenreiches Datenmaterial zu erhalten, war ein heterogenes Sample notwendig. Somit grenzte ich mein Untersuchungsfeld weder durch das Kriterium Alter noch durch das Kriterium Bildungsniveau ein. Wie bereits im vorherigen Punkt angedeutet, bestand die zentrale Eingrenzung darin, dass die Interviewpartner\*innen aus ihrer Sicht einem gesundheitsbewussten Lebensstil folgen.

Dahingehend formulierte ich den Text auf meinem Aushang<sup>40</sup> so, dass sich *Menschen aller Altersklassen* angesprochen fühlen sollten, *die sich sowohl mit Hilfe von Fitnessarmbändern als auch mit Hilfe von Büchern, Apps etc. gesund halten und großen Wert auf Achtsamkeit (mit sich) legen*. Zudem fügte ich meine Erwartung hinzu, in dem ich darauf verwies, dass man von den Auslösern erzählen soll, die aus eigener Perspektive zur Fokussierung auf die Gesundheit oder eben den entsprechenden Handlungsweisen geführt haben. Diese Konkretisierung sorgte dafür, dass sich die potenziellen Gesprächsteilnehmer\*innen bereits im Zuge des Lesens implizit mit meiner Relevanzsetzung auseinandersetzten. Indem damit also die Richtung vorgegeben war, in die das Gespräch gehen würde (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 61), konnten sie umgehend für sich darüber entscheiden, ob sie teilnehmen möchten oder nicht.

Ausgehend von einer nachträglichen Reflexion ist anzuführen, dass die Eingrenzung auf Gesundheit in gewisser Weise zu einer Limitation der Ergebnisse führte. So haben sich ausschließlich diejenigen angesprochen gefühlt, die der Meinung waren, dass sie gesundheitsbewusst leben, weshalb vor allem Praktiken im Datenmaterial identifiziert werden konnten, die dieser Kategorie entsprechen. Praktiken, die zum Beispiel der Optimierung der Lebensführung oder der eindeutigen Persönlichkeitsentwicklung dienen (siehe Kapitel 2.2), konnte ich nicht herausstellen, da diese Bereiche in der Ansprache meiner Lebenserzähler\*innen außer Acht gelassen wurden.

Aufgrund meines Wunsches nach einer möglichst heterogenen Gruppe an Interviewpartner\*innen habe ich den Aufruf im Social Media Netzwerk *Facebook* platziert. Dieses bot mir einen Ort, an dem sich viele Menschen mit sehr hoher Diversität (unterschiedliche Altersklassen, Bildungswegen, Interessen etc.) aufhalten. Über den entsprechenden digitalen Aushang, den ich

---

<sup>40</sup> Der ‚Aushang‘ ist dem Anhang E zu entnehmen. Einige Formulierungen daraus werden zudem im Folgenden zitiert.

über meinen Facebook-Account veröffentlichte und der von vielen meiner Freund\*innen geteilt wurde, konnte ich fünf Interviewpartner\*innen gewinnen. Zwei weitere Interviewpartnerinnen habe ich eher zufällig in meinem privaten Umfeld beziehungsweise über Dritte auf meine Forschung aufmerksam machen und damit ihr Interesse als Gesprächspartner\*in wecken können. Insgesamt habe ich im Zeitraum zwischen 2019 und 2020 Lebenserzählungen von zwei männlichen und fünf weiblichen Interviewpartner\*innen im Alter von 30 bis 70 Jahren erhoben.

Nach einer längeren Zeit der Auswertung meines Datenmaterials entschied ich mich im Jahr 2021 dazu, noch einmal ins Feld zu gehen. Ich hatte den Eindruck, dass ich meine Forschungsfrage noch nicht vollumfänglich beantworten konnte. Noch bevor ich einen erneuten Aushang vornahm, gewann ich meinen letzten Interviewpartner erneut eher durch Zufall.

Die nachfolgende Abbildung 4 soll auf visueller Ebene deutlich machen, zu welcher Zeit ich mit welcher Person welchen Alters ins Gespräch gekommen bin.

Abbildung 4: Chronologische Abfolge der Gespräche inklusive Gesprächspartner\*innen und Alter<sup>41</sup> (eigene Darstellung)

Das hierin angegebene Alter entspricht jenem zum Zeitpunkt der Erhebung. Alle Namen der Erzähler\*innen wurden entsprechend des Datenschutzes anonymisiert, ich habe ihnen andere Namen willkürlich zugeordnet. Sieben der acht Namen sind Vornamen, was damit zusammenhängt, dass alle Gesprächspartner\*innen, bis auf Frau Ahlert von Bellheim, mir bereits zur Kontaktaufnahme, spätestens bei der Begrüßung am Tag des Interviews, das „Du“ angeboten haben. Dem folgend habe ich entsprechend die Wahl der Namen und Anreden, auch in der Tran-

<sup>41</sup> Das genaue Alter meiner Gesprächspartner\*innen kann in den entsprechenden Falldarstellungen in Kapitel 4 nachgelesen werden.

skription und den Fallanalysen, vorgenommen. Wie in der Abbildung erkenntlich habe ich einige der Gespräche an zwei verschiedenen Tagen durchgeführt. Ulrike bat mich aufgrund zeitlicher Einschränkungen ihrerseits um zwei Termine, während Hanna und Martina von mir um einen weiteren Termin gebeten wurden. So war ich mir bei diesen beiden Frauen noch unsicher in der Gesprächsführung, da sowohl ich als auch sie im Erzählen eher zurückhaltend waren. Aus diesem Grund fand hier ein Zweittermin statt, in dem ich dann mit mehr Zutrauen und erneuter Vorbereitung sicherer im Gespräch war.

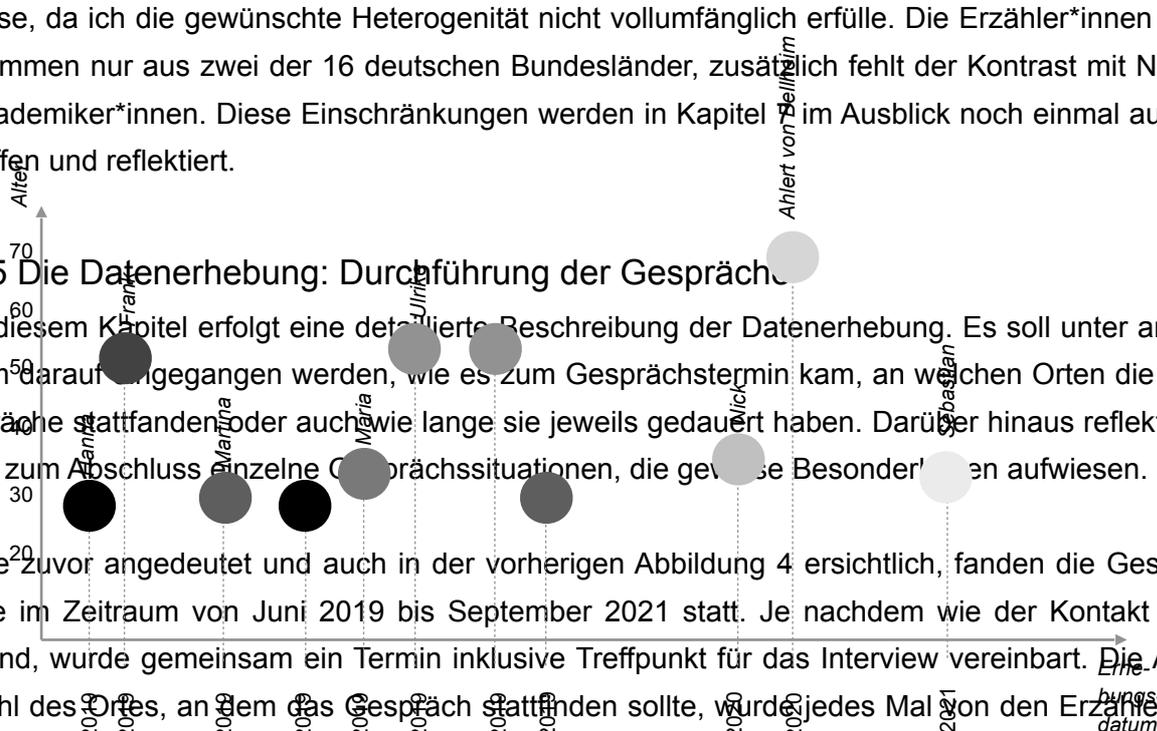
Abschließend ist anzumerken, dass sich im Zuge der Datenerhebung zum einen zeigte, dass meine Gesprächspartner\*innen ausschließlich in Sachsen-Anhalt oder Niedersachsen geboren, aufgewachsen und zum Teil dort noch immer wohnhaft sind. Zum anderen, dass sie alle einen akademischen Abschluss erworben haben. Das führt zu einer Limitation meiner Analyseergebnisse, da ich die gewünschte Heterogenität nicht vollumfänglich erfülle. Die Erzähler\*innen entstammen nur aus zwei der 16 deutschen Bundesländer, zusätzlich fehlt der Kontrast mit Nicht-Akademiker\*innen. Diese Einschränkungen werden in Kapitel 7 im Ausblick noch einmal aufgegriffen und reflektiert.

### 3.5 Die Datenerhebung: Durchführung der Gespräche

In diesem Kapitel erfolgt eine detaillierte Beschreibung der Datenerhebung. Es soll unter anderem darauf eingegangen werden, wie es zum Gesprächstermin kam, an welchen Orten die Gespräche stattfanden oder auch wie lange sie jeweils gedauert haben. Darüber hinaus reflektiere ich zum Abschluss einzelne Gesprächssituationen, die gewisse Besonderheiten aufwiesen.

Wie zuvor angedeutet und auch in der vorherigen Abbildung 4 ersichtlich, fanden die Gespräche im Zeitraum von Juni 2019 bis September 2021 statt. Je nachdem wie der Kontakt entstand, wurde gemeinsam ein Termin inklusive Treffpunkt für das Interview vereinbart. Die Auswahl des Ortes, an dem das Gespräch stattfinden sollte, wurde jedes Mal von den Erzähler\*innen selbst festgelegt, lediglich mit der Bedingung, dass wir nicht gestört werden können. So war es mir wichtig, dass das Treffen an einem Ort stattfindet, an dem sich die Erzähler\*innen wohlfühlen und wir zugleich ungestört miteinander sprechen können. Beides ist eine wichtige Voraussetzung für eine angenehme Gesprächsatmosphäre, die wiederum essenziell für den Inhalt einer Erzählung ist (vgl. Bertaux 2018: 65). Hinsichtlich der zeitlichen Gestaltung gab ich vorab vor, dass sich jeder der Erzähler\*innen etwa drei Stunden für das Treffen einplanen sollte. Mir war es wichtig, dass ausreichend Zeit zur Verfügung steht und am Ende nicht das Gefühl von Zeitdruck aufkommen kann.

Fünf der Gespräche habe ich bei den jeweiligen Erzähler\*innen zu Hause durchgeführt, zwei am Arbeitsplatz nach der Dienstzeit und eines in der Sportinstitution, die von der Erzählerin regelmäßig aufgesucht wird.



Da mir keine der Erzähler\*innen vorab gut bekannt war, versuchte ich vor Beginn des Interviews erst einmal ein lockeres und freundliches Gespräch anzuregen, um die bestehende Distanz zu reduzieren. Ich griff den Grund für unser Treffen auf, erkundigte mich danach, wie das Interesse für die Teilnahme zustande kam, wie der Gefühlszustand im Hinblick auf das bevorstehende Interview ist und erzählte zudem etwas von mir und meiner Forschung, ohne jedoch mein konkretes Forschungsthema zu benennen. Rückblickend bin ich der Meinung, dass dies eine gewisse Entspannung und Auflockerung der doch eher besonderen Gesprächssituation hervorbrachte. Anschließend sprach ich mit den Erzähler\*innen über die Punkte meiner Datenschutzerklärung. Ich informierte sie über die Datenverarbeitung und bat entsprechend um Zustimmung zur Teilnahme. Danach bereitete ich die Aufnahmetechnik vor und schilderte den Ablauf des Interviews. Nachdem etwaige offene Fragen der Erzähler\*innen direkt geklärt wurden, schaltete ich das Aufnahmegerät ein und forderte mittels entsprechenden Impuls (siehe Kapitel 3.3) zur Erzählung auf.

Das Interviewgespräch selbst gestaltete sich dann in zwei Teilen. Im ersten Teil folgten die jeweiligen Gesprächspartner\*innen meinem Impuls und begannen ihre individuelle Erzählung. Als sie diese beendet hatten, begann der Nachfrageteil, in dem ich einerseits Fragen stellte, die sich aus der vorherigen Erzählung ergaben, andererseits auf jene noch nicht beantwortete Fragen aus dem Leitfaden zurückgriff.

Insgesamt hatten die Erzähler\*innen über das ganze Gespräch hinweg die relevante (Erzähl-)Rolle und übernahmen die Gesprächsführung (vgl. Bertaux 2018: 71). Als Interviewerin hörte ich lediglich zu, gab vereinzelt ein zustimmendes „*Mmh*“ oder Nicken und machte mir, wenn nötig, Notizen.

Bevor ich die letzten beiden Fragen stellte, gab ich den Erzähler\*innen eine kurze Rückmeldung, dass das Gespräch so langsam zu Ende gehe. Zuletzt und vor dem endgültigen Gesprächsende, erkundigte ich mich bei meinen Gesprächspartner\*innen, ob es von ihrer\*seiner Seite aus noch offene Fragen gebe. Damit sollten sie nach ihrem Vertrauensvorschuss mir gegenüber die Möglichkeit erhalten, ebenso Fragen an mich zu richten. Sowohl die Rückmeldung als auch die Möglichkeit, selbst Fragen zu stellen, sind aus Sicht der Autorinnen Przyborski & Wohlrab-Sahr (2014) insofern wichtig, als dass sie ein Teil dessen seien, „was man den Personen, die sich für die Erhebung zur Verfügung gestellt haben – für ihre Bereitschaft zur Auskunft, sich zu öffnen und ihre Zeit zur Verfügung zu stellen – ‚geben‘ oder ‚zurückgeben kann“ (ebd.: 73). Sobald alle Fragen geklärt waren, schaltete ich das Aufnahmegerät aus und bedankte mich abschließend für das Gespräch und die Offenheit.

Jede einzelne Erhebungsphase endete für mich damit, dass ich direkt nach den Gesprächen meine Eindrücke, Beobachtungen, Empfindungen und Überlegungen in meinem Forschungstagebuch niederschrieb (vgl. Bertaux 2018: 71, 77).

Wie zu Beginn angedeutet, möchte ich in diesem Kapitel einzelne Besonderheiten reflektieren, die sich mir während des Erhebungs- und Auswertungsprozesses zeigten. Einerseits werde ich

darauf eingehen, welche Wirkung meine Person als Interviewerin auf die Gesprächsatmosphäre und die Inhalte der Erzählungen gehabt haben könnte. So ist mir zunehmend bewusst geworden, dass meine individuellen Eigenschaften wie Erscheinungsbild, Geschlecht und Alter durchaus Einfluss darauf gehabt haben können, wie und was meine Gesprächspartner\*innen von sich erzählen. Andererseits möchte ich darauf Bezug nehmen, inwieweit meine eigene Entwicklung Einfluss auf meinen gesamten Erkenntnisprozess nahm. Ich habe über den Forschungsprozess hinweg immer wieder gemerkt, dass meine eigenen Erfahrungen, die ich beispielsweise durch die Teilnahme an Coachingprogrammen, durch das Konsultieren von Ratgebern oder auch meine Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Sinn meines Lebens, vor allem die Interpretation beeinflussten.

Meine Entscheidung, diesen Reflexionsprozess offenzulegen, wurde insbesondere durch die umfangreichen Ausführungen der Autor\*innen Breuer, Muckel und Dieris (2019) zum Thema *Selbstreflexion* als Teil der Reflexiven Grounded Theory, gestärkt. Sie betonen, dass das einmalige Profil des Forschenden, also zum Beispiel die Motive, die körperliche Verfassung, die sozialen, ethnischen und altersbezogenen Merkmale eine wesentliche Rolle bei der gesamten Forschung spielen. Daneben heben sie hervor, dass unter anderem auch jede getroffene Entscheidungen und die eigenen Erfahrungen eine wesentliche Bedeutung für die Ausgestaltung der Arbeit und den Erkenntnisprozess besitzen (vgl. ebd.: 85-90).

#### *Agieren im Feld, Interaktion mit den Feldmitgliedern*

Die Autor\*innen Breuer, Muckel und Dieris (2019: 119) verweisen unter Bezugnahme der Ausführungen von Breuer, Mey und Mruck (2011)<sup>42</sup> auf Fragen, die eine Selbstreflexionspraxis vor dem Hintergrund des Forschungsprozesses (an-)leiten können. Für mich in dieser Arbeit interessant ist der Abschnitt zum „Positionieren und Agieren im Feld, Interaktionen mit den Feldmitgliedern“ (ebd.: 120f.). Im Folgenden möchte ich einigen Fragen daraus nachgehen: *Wie reagieren die Akteure des Untersuchungsfeldes auf mich?, Welche Resonanzen löse ich im Feld aus?, Wer ist mir gegenüber vertrauensvoll und offen, wer ist misstrauisch und verschlossen, wer ist ängstlich und vorsichtig?, Kommt es zu Annäherungen, Koalitionen oder Distanzierungen zwischen mir und bestimmten Feldmitgliedern?*

Gerade im Zusammenhang mit dem Forschungsgegenstand dieser Arbeit bin ich der Meinung, dass mein sportliches Äußeres gegenüber den Interviewpartner\*innen, die über ihren gesundheitsbewussten Lebensstil berichteten, eine gewisse Wirkung auf die Gesprächsatmosphäre hatte, hier also die soziale Erwünschtheit besonders zum Tragen kam. Demnach könnte diese bereits beim ersten Aufeinandertreffen eine gewisse Verbundenheit und Vertrautheit hervorgebracht haben, da hier direkt Gemeinsamkeiten erkennbar waren.

---

<sup>42</sup> Breuer, F., Mey, G., & Mruck, K. (2011). Subjektivität und Selbst-/Reflexivität in der Grounded-Theory-Methodologie. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Grounded Theory Reader* (2. Aufl.) (S. 427-448). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.

Weiterhin war ich zum Zeitpunkt der Gespräche 28 beziehungsweise 29 Jahre alt. Das führte dazu, dass ich von Ulrike sowie Frau Ahlert von Bellheim mit ihren Töchtern in Verbindung gebracht wurde:

*Ulrike: [...] meiner Tochter die is so Ende 20, wie alt bist du*

*Interviewerin: 28*

*Ulrike: Die is auch 28 (Transkript 5, Z. 470-473).*

*Ahlert von Bellheim: [...] ich, ich bin mit meiner Tochter, die jetzt so alt ist wie Sie ungefähr ne oder vielleicht sogar n paar Jahr älter (Transkript 7, Z. 203f.).*

Auch dieser Umstand hat meiner Meinung nach dazu beigetragen, dass vor allem in den Gesprächen mit Ulrike und Frau Ahlert ein sehr hohes Maß an Vertrautheit, Nähe und Offenheit, sowohl im Interview als auch in den Interviewpausen, entstand.

Demgegenüber waren aber auch die Gespräche mit Hanna, Martina und Maria von Nähe, Offenheit und Vertrauen gekennzeichnet, was aus meiner Sicht auch durch das ähnliche Alter entstanden sein könnte. Insbesondere im Gespräch mit Maria stärkte die Offenlegung einzelner Informationen zu meiner Person (Studium, persönliches Interesse am Dissertationsvorhaben, Beruf) unsere Verbundenheit, da wir bereits vor Beginn der Erzählung feststellten, dass wir den gleichen Studiengang absolvierten. Diese bestehende Gemeinsamkeit ließ sofort das „Eis“ brechen.

Neben den genannten Gemeinsamkeiten und Merkmalen, die einen verbindenden Charakter haben, ist im Gesamten davon auszugehen, dass solche vereinbarten Gesprächssituationen eine „gewisse ‚reinigende‘, klärende, letztlich auch therapeutische Funktion [aufweisen]“ (Marotzki 1999: 333). Auch diesen Eindruck habe ich unter anderem bei Nick und Ulrike gewonnen. Bei der Lebenserzählung handelt es sich um ein dialogisches, aber dennoch sehr einseitiges Gespräch (ich als Interviewerin stelle die Fragen, die Interviewperson antwortet), in dem die Interviewpartner\*innen dazu aufgefordert sind, ihr Leben zu reflektieren und von persönlichen Ereignissen und Erfahrungen aus ihrer Biografie zu erzählen. In dieser Form ist zumeist auch eine klassische therapeutische Sitzung gestaltet. Eine weitere Gemeinsamkeit dieser beiden Gesprächssituationen besteht zudem darin, dass das, was die Erzähler\*innen von sich offenbaren, keine Konsequenzen in ihrem weiteren Alltag hat. Das macht es ihnen leichter, private oder intime Details von sich preiszugeben und mir damit mit einer Offenheit gegenüber zu treten, „die man sich gegenüber jenen, mit denen man ständig zu tun hat, gerade nicht leisten kann“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 48).

Als Beispiel für einen solchen therapeutischen Charakter kann eine Teilsequenz aus der Lebenserzählung von Nick angeführt werden. Sie ist einem Abschnitt entnommen, in dem er von seiner Ex-Freundin erzählt, zu der er sich noch sehr verbunden fühlt. Im Verlauf der Sequenz wird erkennbar, wie er immer deutlicher seine Gefühle in einem sehr emotional-reflektierten

Modus offenbart, was er zuvor (zum Beispiel als er von einer anderen Ex-Freundin erzählte) so nicht gemacht hat:

*Nick: ich weiß nich, ob mir das gut tut, weil wenn ich sie dann erstmal nich, wenn wir uns so ein paar Tage miteinander hatten, dann merk ich so, wie ich mich selber verändere und dann nich mehr so locker flockig alles so, ach hier mach ich heute das oder du kannst das machen, dann würd ich halt, dann würd ich sie gern so mehr an mich ziehen, merk ich und würd sie mehr fester so halten und dadurch hab ich gemerkt, wenn de das machst, denn entgleitet sie mir irgendwie wieder und das ging ihr ganz genau so und dann entfernen wir uns wieder voneinander, wenn wir das noch mehr wollen und dann, wir wolln beide mehr, manchmal, und manchmal nich, und der eine manchmal so und denn, ach das is nich gut irgendwie, hab ich gemerkt. [D]as is, tut mir selber nich gut, hab ich gemerkt, denn dann kann ich denn auch zwei Tage nich essen, wenn wir uns mal nich sehn oder wir hatten mal n kleinen Streit oder irgendwas oder dann is mein Appetit gezügelt. [D]a hab ich dann echt Probleme mit, das wurde einfach richtig intensiv mit uns ja, kann man schon sagen [...] (Transkript 6, Z. 2060-2076).*

Zu guter Letzt möchte ich auf den Geschlechteraspekt eingehen. Ich bin der Meinung, dass vor allem die Lebenserzählungen mit Nick, Frank und Sebastian, wäre ich als männlicher Interviewer mit einem ebenso sportlichen Erscheinungsbild in die Gespräche gegangen, durch ein anderes Erzählniveau gekennzeichnet gewesen wären. Exemplarisch möchte ich hierzu erneut auf die Lebenserzählung von Nick Bezug nehmen. Meiner Empfindung nach setzte sich Nick in der Erzählung immer wieder in Szene, ganz so, als wolle er mich beeindrucken. Diese übersteigerte Form der Inszenierung ist auch der Interpretationsgruppe aufgefallen, mit der ich sehr intensiv die Lebenserzählung von Nick bearbeitete. Rückbindend an meine Annahme zu Beginn des Absatzes ist zu vermuten, dass die Anwesenheit eines männlichen Interviewers eine andere Form des „Prahlers“ oder ein kumpelhafteres, salopperes Miteinander hätte erzeugen können. Das wiederum hätte dazu führen können, dass die Erzählung von weniger Gesprächstiefe gekennzeichnet gewesen wäre, wie es in Nicks Lebenserzählung passagenweise und trotz des In-Szene-Setzen der Fall war (wie beispielsweise im vorherigen Absatz beschrieben).

### *Einfluss eigener Erfahrungen und Entscheidungen auf das Interviewmaterial*

Abschließend möchte ich nun den Einfluss meiner eigenen Erfahrungen und Einstellungen zu Selbstoptimierung sowie meiner getroffenen Entscheidungen zur Gestaltung dieser Arbeit auf das erhobene Interviewmaterial reflektieren.

Wie bereits in Kapitel 1 angeführt, entstand der Gedanke, mich wissenschaftlich und sehr detailliert mit dem Thema Selbstoptimierung zu beschäftigen aus meinen eigenen Erfahrungen heraus. So wollte ich beispielsweise meine sportliche Leistungsfähigkeit mit Unterstützung eines Fitnesstrackers steigern und beschäftigte mich mit Hilfe von Büchern und Podcasts auch sehr intensiv mit der Frage nach dem Sinn des Lebens.

Obwohl es mir nicht langfristig gelang, meine Leistung zu steigern oder der Sinnfrage umfänglich auf die Spur zu kommen, haben mir die entsprechenden Praktiken eine Sensibilität für die Thematik eingebracht. Das hatte im Hinblick auf die Ausgestaltung der Arbeit zwar einige Vortei-

le, erschwerte mir jedoch vor allem die Auswertung des Datenmaterials. So war es für mich nicht immer einfach, mit einem objektiven, neutralen und distanzierten Blick auf die Lebenserzählungen zu schauen. Um dieser Schwierigkeit entgegen zu wirken, habe ich sehr intensiv in und mit Forschungsgruppen unterschiedlicher Größen an meinem Material gearbeitet, was mir im Zuge der Interpretation und im Hinblick auf den Kern des interpretativ-rekonstruktiven Paradigmas immer wieder meinen Blick für die Entdeckung neuer Zusammenhänge öffnete (vgl. Kleemann 2009: 19).

Weiterhin möchte ich an dieser Stelle anmerken, dass sich mit der fortlaufenden Erhebung der Lebenserzählungen mein Selbstvertrauen enorm erhöht hat. Während ich in den ersten Gesprächssituationen durch meine Unerfahrenheit in der Interviewgesprächsführung eher unsicher war, gewann ich im Verlauf meiner Erhebungsphase immer mehr Sicherheit, was sich positiv auf die Qualität des Datenmaterials auswirkte. Exemplarisch kann ich den Umstand anführen, dass es mir in den ersten Erzählungen schwerer fiel, thematische ‚Einladungen‘ von den Erzähler\*innen anzunehmen (zum Beispiel wenn im Gespräch ein familiärer Todesfall angedeutet wurde) und hier weiter nachzuhaken.

Im Hinblick auf die Frage nach dem Zusammenhang zwischen getroffenen Entscheidungen und der Qualität des Interviewmaterials soll aufgrund der Begrenztheit meiner Arbeit nur eine von mir getroffene Entscheidung inklusive ihrer Wirkung reflektiert werden. Für mich an dieser Stelle anzuführen ist jene Entscheidung, dass ich sowohl im Aufruf als auch im Erzählimpuls eine thematische Rahmung vorgenommen habe. Damit habe ich auf der einen Seite andere Optimierungsbereiche ausgeklammert. Auf der anderen Seite aber dennoch eine Vielfalt an Meinungen und individuellen Interpretationen gewinnen können, da Gesundheit unterschiedliche Bereiche anspricht: von verschiedenen Ernährungspraktiken, über Leistungssport hin zu Praktiken der Selbstvermessung.

Im folgenden Kapitel 3.6 skizziere ich die Vorgehensweise und damit die Schritte der Analyse unter Einbindung methodischer Begründungen. Zusätzlich beschreibe ich die Form meiner Ergebnisdarstellung, die in Kapitel 4 zu finden ist.

### 3.6 Zur Vorgehensweise der Analyse und der Ergebnisdarstellung

Wie in Kapitel 3.2 dargestellt, erfolgte die Datenerhebung und -auswertung mittels der Methoden der Lebenserzählung und des verstehenden Interviews. Da sich Bertaux und Kaufmann hierin für eine eher offene, kreative Datenanalyse aussprechen, habe ich einzelne vorgegebene Auswertungsschritte miteinander zusammengeführt. Des Weiteren bediente ich mich hierzu einzelnen methodischen Werkzeugen, die die methodologische Rahmung bereitstellt. Sie werden in den jeweiligen Abschnitten entsprechend ausgewiesen.

Jede erhobene und aufgenommene Lebenserzählung wurde von mir transkribiert<sup>43</sup> und lag damit als schriftliches Datenmaterial für die Analyse zur Verfügung. Hierbei habe ich keine sprachlichen Veränderungen vorgenommen, sondern das Gehörte nah an der Aussprache der einzelnen Erzähler\*innen in Textform übertragen. Für den ersten Schritt im Zuge der Auswertung nutzte ich die Software *MAXQDA*, die mir hier als technisches Hilfsmittel zur Verfügung stand. Dieser erste methodische Schritt bestand darin, ganz des Vorgehens von Kaufmann, auf Karteikarten eine inhaltlich-thematische Gliederung aller Protokolle in Form von Sequenz-Überschriften oder Hypothesen zu verfassen (vgl. Kaufmann 1996: 157). Eine solche Gliederung soll dabei der Strukturierung des Materials dienen und zugleich einen ersten Eindruck über den Forschungsgegenstand ermöglichen. Entsprechend des heutigen digitalen Fortschritt, stellte *MAXQDA* einen perfekten Ersatz für die Karteikarten dar.

Die Lebenserzählungen fügte ich also in ein *MAXQDA*-Projekt ein und nahm anschließend eine Gliederung des Materials vor. Damit bediente ich mich gewissermaßen am methodischen Werkzeug der Codierung, das einen zentralen Bestandteil der Grounded Theory darstellt. Das Kodieren meint hier die Entwicklung von Konzepten, aus denen Kategorien werden können, sobald sich die Konzepte auf dasselbe Phänomen beziehen (Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 201). Kategorien werden von den Begründern der Grounded Theory – Glaser, Strauss und Corbin – als „höherwertige, abstrakte Konzepte“ (ebd.) bezeichnet, die die Eckpfeiler der sich entwickelnden Theorie bilden.

Um zur Gliederung im Sinne eines Codebaums zu gelangen, habe ich im ersten Schritt der Datenauswertung Hauptcodes gebildet, die ich aus den Forschungsfragen und den Empfehlungen seitens Bertaux (2018: 80f.) ableitete: das soziale Leben<sup>44</sup>, biografische Einschnitte, persönliche Merkmale, Verhaltensweisen, Werte, Einstellungen und Interessen sowie selbstoptimierendes Verhalten. Anschließend erfolgte die Segmentierung der Protokolle<sup>45</sup> und die Zuordnung der Segmente zu den Hauptcodes. Im Zuge dessen wurden Unter-codes gebildet, die dabei den dazugehörigen Hauptcodes zugeordnet wurden. Dem methodischen Hinweis Kaufmanns (1996: 142) folgend, Besonderheiten im Text festzuhalten, markierte und codierte ich außerdem wiederkehrende Äußerungen oder auch Wort-Neuschöpfungen, die zum Teil auch protokollübergreifend auftauchten.

Nachdem alle Protokolle segmentiert und entsprechend codiert waren, wurden die Codes geordnet, zusammengeführt und zusätzlich definiert. Die Definition legte dabei die Bedeutung der Codes fest. Das geordnete Codesystem gab abschließend einen ersten umfassenden Überblick über die Charakteristika der Lebenserzählungen. Dadurch konnten im weiteren Schritt sehr zü-

---

<sup>43</sup> Die ersten Lebenserzählungen wurden in ihrer Gänze transkribiert. Im Verlauf der Arbeit habe ich die letzten Lebenserzählungen nicht mehr im vollen Umfang transkribiert.

<sup>44</sup> In diesem Kontext bezieht sich das soziale Leben auf die Familie und die dort vorgenommene Erziehung, die Bekant- und Freundschaften, das schulische, studentische wie auch berufliche Umfeld sowie die Freizeitgestaltung- und orte. Wie bereits in den Kapitel 3.1 und 3.2 dargestellt, lassen sich dabei vor allem innerhalb der Familie viele Indizien für die entsprechenden Handlungslogiken finden. Folglich kam der Rekonstruktion des Familienlebens eine wesentliche Rolle in der Interpretationsarbeit zu (vgl. Bertaux 2018: 94).

<sup>45</sup> Die Segmentierung erfolgte von Protokoll zu Protokoll, das heißt, dass jedes Protokoll von Anfang bis Ende bearbeitet wurde, bevor dann das nächste Protokoll herangezogen wurde.

gig Sequenzen ausgewählt werden, die für die Beantwortung der Forschungsfragen relevant waren.

Aus Sicht Daniel Bertaux' ist es wichtig, eine ausführliche Rekonstruktion der Chronologie und Diachronie der Lebenserzählungen vorzunehmen, um soziale Mechanismen, Spannungen und Zwänge aufdecken zu können. Die Chronologie meint dabei die absolute Datierung von Jahreszahlen oder dem Alter, wohingegen die diachrone Struktur die „zeitliche Abfolge von Ereignissen [und damit] ihre Vorher-Nachher-Beziehung“ (Bertaux 2018: 90) umfasst. Dementsprechend habe ich nach der Erarbeitung der Gliederung zunächst aus jeder Lebenserzählung die objektiven Daten herausgearbeitet und als Zeitstrahl grafisch aufbereitet (vgl. ebd.: 89). Danach habe ich biografischen Ereignisse herausgestellt, die aus meiner Sicht eine zentrale Bedeutung im Leben der jeweiligen Erzähler\*innen einnehmen (zum Beispiel Todesfälle, Umzüge), und sie entsprechend ihrer diachronen Struktur ebenfalls in den Zeitstrahl übertragen. Die Tatsache, dass viele Ereignisse oder Situationen in einem Leben parallel zu einander verlaufen, habe ich berücksichtigt und im Zeitstrahl durch das Einfügen weiterer Ebenen verdeutlicht. Damit sollte also die Gleichzeitigkeit sichtbar gemacht werden. Dadurch war es mir anschließend möglich, erste Verbindungen zu erkennen, die ich dann im nächsten Schritt interpretieren konnte.

Aus methodischer Sicht sind es genau diese Verknüpfungen, durch deren Rekonstruktion ich umfangreiche Zusammenhänge und Wechselwirkungen sichtbar machen konnte. Gleichzeitig konnten dadurch auch die Auswirkungen dieser auf die Handlungs- und Lebensverläufe der jeweiligen Erzähler\*innen deutlich gemacht werden (vgl. ebd.: 88-93).

Über die Sichtbarmachung von Zusammenhängen im Zeitstrahl gewann ich einen weiteren Eindruck darüber, welche Sequenzen einer Tiefenanalyse unterzogen werden sollten. Bevor ich hier jedoch mit der Interpretation begann, analysierte ich in jeder Lebenserzählung erst einmal die Anfangssequenz. Dies wird aus forschungsstrategischer Sicht deshalb empfohlen, da sie als besonders „aussichtsreich“ (Wernet 2009: 61) angesehen wird. So beginnt hierin die protokollierte Wirklichkeit einer Interaktion, dass heißt also, dass eine soziale Praxis eröffnet und damit ein erklärender Zugang zu dieser ermöglicht wird. „Denn gerade bei der Eröffnung schließt diese Praxis schon viele Optionen aus und konturiert dadurch besonders markant ihre Selektivität und Besonderheit“ (ebd.). Dieser Argumentation folgend wollte ich mit Hilfe der Analyse der Anfangssequenz also bereits einen ersten Zugang zu den wichtigsten Merkmalen jeder Lebenserzählungen erhalten und mich zugleich dem zentralen Kern dieser nähern. Dieser beinhaltet die Ereignisse und Handlungen, die eine Lebenserzählung prägen und um die sich die weitere Erzählung wickelt (vgl. Bertaux 2018: 87).

Im Anschluss daran wandte ich mich den anderen Sequenzen zu, die ich entweder anhand des Zeitstrahls oder im Zuge der Gliederungserstellung als bedeutsam erkannte. Somit erfolgte hier eine systematische Suchbewegung und ein sequenziell-formalanalytisches Vorgehen. Dieses umfasst dabei nicht nur die sequenzgebundene Analyse, sondern besagt zudem, dass auch in jeder Sequenz die Äußerungen selbst noch einmal kleinschrittig zerlegt und nacheinander zu interpretieren sind. Dieses Vorgehen ist dabei auf die methodologische Grundannahme zurückzuführen, dass jede einzelne Äußerung stets im Kontext des zuvor Gesagten eingebettet ist und

erst dadurch eine bestimmte Bedeutung für den gesamten Sequenzablauf besitzt (vgl. Kleemann 2009: 20).

Neben dem sequenzanalytischen Vorgehen, nutzte ich im Zuge der Interpretations- und Rekonstruktionsarbeit weitere methodische Werkzeuge, die das interpretativ-rekonstruktive Paradigma zur Verfügung stellt. Um die latenten Sinnstrukturen aufdecken zu können, wandte ich mich mit Hilfe des Instruments aus der Objektiven Hermeneutik, der gedankenexperimentellen Wortlaut- und Kontextvariation (vgl. ebd.: 204) dem Material zu. Dabei arbeitete ich außerdem so, wie es Kaufmann postuliert: offensiv und fantasievoll (vgl. Kaufmann 1996: 113). In diesem Zuge wurden an jeder Sequenz der jeweiligen Textpassage Gedankenexperimente, also assoziative Deutungen<sup>46</sup>, durchgeführt. Zugleich nahm ich jedes Mal eine globale Einschätzung und Interpretation der jeweiligen Textstellen vor, die im Gesamtbild der Interpretationsergebnisse je nach Relevanz mit eingebunden wurden. Dahingehend erfolgte ein permanenter empirischer Vergleich der entwickelten Deutungen, um darüber insbesondere die Mechanismen, Muster und Logiken von Handlungen aufzudecken. Dieser Vergleich erfolgte dabei sowohl innerhalb einer Lebenserzählung als auch lebenserzählungsübergreifend (vgl. Kleemann 2009: 205; Bertaux 2018: 102; Kaufmann 1996: 115, 139). Insgesamt wurden die Sequenzen und Deutungen so lange miteinander kontrastiert, bis sich im Zuge der Interpretationen aller ausgewählten Textstellen keine neuen Deutungen mehr zeigten. Darüber hinaus habe ich zur Untermauerung und Schärfung einzelner Erkenntnisse Bezüge zu entsprechenden gegenstandsbezogenen Theorien hergestellt (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 30).

Anschließend habe ich die im Datenmaterial immer wiederkehrenden und sich reproduzierenden Deutungen zu Konzepten beziehungsweise Hypothesen (vgl. Bertaux 2018: 46; Kaufmann 1996: 129) zusammengeführt, um ein analytisches Gesamtbild zu erzeugen. Dieses Gesamtbild verstehen Bertaux und Kaufmann als Modell, das eine Vielzahl an Hypothesen beziehungsweise sequenzübergreifende Strukturmustern, die sich aus der Interpretation mehrerer Sequenzen ergaben, beinhaltet. Sie skizzieren den Gegenstand vollständig (vgl. Bertaux 2018: 102; Kaufmann 1996: 113, 129) und verdeutlichen vor allem seine Charakteristika (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 270).

Nach der Erarbeitung des Modells galt es, dieses auf der Textebene in eine entsprechende Form zu bringen. Hinsichtlich dessen habe ich mich dazu entschieden, die gewonnenen Analyseergebnisse immer wieder in einen direkten Bezug zum jeweiligen Gesamtinhalt der Lebenserzählungen zu setzen. Das genaue Vorgehen soll nachfolgend näher beschrieben werden.

Die Falldarstellungen sind im Kapitel 4 abgebildet. Zum Einstieg in jeden Fall habe ich einen Steckbrief über die jeweiligen Erzähler\*innen verfasst und diesem die dazugehörige Abbildung eines Zeitstrahls vorgelagert. Der erste dargestellte Fall ist Nick, den ich im Kontext Selbstoptimierung als Idealtypus identifiziert habe. Sowohl bei ihm als auch bei den darauffolgenden zwei Fällen, in denen sich ebenfalls selbstoptimierendes Handeln zeigt, erfolgt die Ergebnisdarstel-

---

<sup>46</sup> Die Interpretation erfolgte in Forschungsgruppen sowie in Alleinarbeit. Die einzelnen Lesarten und Analyseergebnisse wurden mit Hilfe der Memo-Funktion von *MAXQDA* direkt an die entsprechenden Sequenzen angefügt.

lung anhand einer zuvor definierten Struktur. Dadurch ist es mir zum einen möglich, jeden der Fälle in einheitlicher Form darzustellen. Zum anderen sollen darüber die Besonderheiten des Falls für die Leser\*innen sukzessive aufgedeckt werden (vgl. Bertaux 2018: 115), um zugleich nach und nach zu den Antworten der Forschungsfragen zu kommen. Im Zuge dessen erarbeite ich zuerst den Kern der Lebenserzählung, gehe anschließend auf den Zusammenhang zwischen dem gesundheitsbewussten Lebensstil und den biografischen Ereignissen ein und ende mit der Rekonstruktion von Selbstoptimierung.

Auf methodischer Ebene orientiere ich mich hinsichtlich der Ergebnisdarstellung an das Konzept der dichten Beschreibung des Ethnologen Clifford Geertz (1973). Dem folgend stelle ich meine Analyseergebnisse in Kombination einer dünnen und dichten Beschreibung dar. Die dünne Beschreibung gibt zu Beginn die allgemeinen Fakten aus der Lebenserzählung wieder, damit die Leser\*innen eine Vorstellung über den Fall erhalten. Darin verwoben ist jedoch zusätzlich die dichte Beschreibung, also die umfängliche Beschreibung dessen, von dem die Erzähler\*innen berichteten. Das Besondere hier: die dichte Beschreibung ist angereichert mit all den Deutungen und Sinngehalten der Handlungen, die ich interpretativ-rekonstruktiv erarbeitet habe und die sichtbar machen, was sich ‚dahinter‘ verbirgt (vgl. Gottowik 2007: 129f.). Somit werden die Leser\*innen in der Geschichte der Erzähler\*innen und vor allem auch in den Deutungen über diese mitgenommen, so dass sie die Interpretation nachvollziehen und den Fall sowie seine Besonderheiten im Detail verstehen können. Folglich verknüpfe ich auf der reinen Textebene bedeutsame Sequenzen mit den dazugehörigen Deutungen (vgl. Bertaux 2018: 120). In diesem Zuge orientiere ich mich an einem Argumentationsfaden, der den logischen Verkettungen von Sequenzen und Deutungen folgt, um so sukzessive die Besonderheiten eines jeden Falles aufzuschlüsseln (vgl. Kaufmann 1996: 162). Darüber hinaus habe ich, dem methodischen Anspruch Bertaux' folgend, die Deutungen in historische und theoretische Kontexte eingebettet, sofern es zur Untermauerung der Deutungen notwendig und angemessen erschien (vgl. Bertaux 2018: 78, 102).

An die ersten drei Falldarstellungen knüpfe ich die dichten Beschreibungen der weiteren fünf Fälle. Diese dienen der Kontrastierung, die sowohl aus methodologischer (vgl. Kleemann 2009: 24) als auch methodischer Sicht (vgl. Bertaux 2018: 13) empfohlen wird. Aufgrund ihres Status als Vergleichsfälle erfolgt die Darstellung auf Textebene in verkürzter Form. Somit wurde hier keine feinteilige Untergliederung im Zuge der dichten Beschreibung vorgenommen, sondern sie wurden weniger detailliert bearbeitet (vgl. Przyborski & Wohlrab-Sahr 2014: 412). Im Anschluss daran (siehe Kapitel 5) werden alle zentralen Erkenntnisse, die der Beantwortung der Forschungsfragen dienen und damit die Charakteristika des Forschungsgegenstands ausweisen, zusammengefasst. Die dichten Beschreibungen der Fälle werden hier also reduziert und damit das Modell mit all seinen Hypothesen geschärft. Zusätzlich habe ich entsprechende Ableitungen getroffen, die sich auf gesellschaftliche Besonderheiten und Entwicklungen beziehen.

### 3.7 Qualitative Güte dieser Forschungsarbeit

Zum Abschluss des Kapitels 3 soll die qualitative Güte dieser Arbeit bestimmt werden. Eine solche Überprüfung der Gütekriterien ist insofern notwendig, als dass hierüber ihr Wert der Wissenschaftlichkeit herausgestellt wird. Letztlich sind die Gütekriterien qualitativer Forschung unverzichtbar, da sie „ein Grundverständnis über Zielorientierung, Leitlinien, Leistungsanforderungen und Bewertungsmaßstäbe[n] von Wissenschaft“ (Strübing et al. 2018: 85) sicherstellen und auf die Eigenschaften einer qualitativen Studie und Arbeit rekurren, die erkennen lassen, inwieweit diese gelungen ist.

Für die entsprechende Bestimmung werden die Gütekriterien der Soziolog\*innen Strübing et al. (2018) herangezogen. In ihrem Aufsatz *Gütekriterien qualitativer Sozialforschung* stellen sie fünf Kriterien vor, die aus ihrer Sicht am besten für eine entsprechende Qualitätsbestimmung geeignet sind. Vor diesem Hintergrund heben sie hervor, dass es nicht ausreicht, lediglich *Empirizität*, *Methodizität* und *Theorizität* qualitativer Forschung nachzuweisen, sondern vielmehr sei die Qualität daran zu messen, wie es die Forscher\*innen schaffen, diese drei Dimensionen in reflexiver Form „zueinander ‚passfähig‘ zu machen“ (ebd.). Dies kann gelingen, wenn eine qualitative Studie die Kriterien *1. Gegenstandsangemessenheit*, *2. Empirische Sättigung*, *3. Theoretische Durchdringung*, *4. Textuelle Performanz* und *5. Originalität* erfüllt. Nachfolgend werden diese Kriterien kurz in ihrer Definition beschrieben und mit der Gestaltung der vorliegenden Arbeit in den Zusammenhang gebracht (vgl. ebd.).

#### 1. Gegenstandsangemessenheit

Dieses Kriterium ist aus Sicht der Autor\*innen ein Basiskriterium, das die Art und Weise bezeichnet, wie ein Forschungsgegenstand hergestellt wird. Dabei sei der gesamte Forschungsprozess von Beginn an zu betrachten, also von der Formulierung der Fragestellung hin zur Auswahl von Theorien, Methoden und Fällen. Demnach muss eine qualitative Forschungsarbeit durch eine Passfähigkeit zwischen Theorie, Fragestellung, Empirie, Methode und Datentypen vorliegen. Dieses Passungsverhältnis darf jedoch nicht bereits bei der ersten Auseinandersetzung mit dem Forschungsgegenstand festgelegt sein. Vielmehr meint die Gegenstandsangemessenheit, dass dieses mit fortschreitendem Arbeitsstand immer wieder überprüft und je nach Notwendigkeit nachjustiert werden muss, damit der Gegenstand treffend und adäquat analysiert werden kann (vgl. ebd.: 85f.). Die Gegenstandsangemessenheit stützt sich darüber hinaus auf einen reduzierten Methodenbegriff, der daraus zeugt, dass die Empirie Vorrang hat. Folglich sollte weniger die Methode, sondern mehr die Empirie im Vordergrund stehen. Zugleich meint der Aspekt des reduzierten Methodenbegriffs, dass das methodische Vorgehen durchaus kreativer und experimenteller ausgestaltet sein sollte, als es die festgelegte Verfahrensweisen und die entsprechenden Regeln vorgeben (vgl. ebd.: 87).

Mit Blick auf die vorliegende Forschungsarbeit kann das Kriterium als erfüllt angesehen werden. Zum einen sind Forschungsfrage, Methodologie und Methode angemessen aufeinander abgestimmt. Besonders die Fragestellung und das methodische Vorgehen zur Datenauswertung passte ich schon zu Beginn meiner Forschungsarbeit sehr individuell aufeinander an. Im Verlauf

des Analyseprozesses ergaben sich außerdem weitere Modifikationen der Forschungsfrage sowie der Fragestellungen, mit denen ich an das Material herangegangen bin. Zum anderen erfolgte auch die Auswahl der Theoriebezüge zur Beschreibung des Forschungsgegenstands iterativ über den Forschungsprozess hinweg. Des Weiteren kann angeführt werden, dass sowohl das Konzept der Lebenserzählung als auch das des verstehenden Interviews zwei Methoden bereitstellen, die bereits ein offenes und experimentelles Vorgehen zur Datenerhebung und -auswertung forcieren. Das bot mir die Möglichkeit, die Vorgehensweisen auf meine Forschungsfrage und mein Forschungsinteresse hin auszugestalten (siehe Kapitel 3.6).

## 2. Empirische Sättigung

Die *Empirische Sättigung* fußt auf der Wichtigkeit des Empiriebezugs einer qualitativen Forschungsstudie und ergibt sich dabei „aus dem Grad der empirischen Durchdringung des Forschungsgegenstands und der Verankerung von Interpretationen im Datenmaterial“ (Strübing et al. 2018: 85-88). Vor diesem Hintergrund wird sie durch die Beziehung zwischen Feld und Forscher\*in, das Erschließen des Feldes, die Vielfältigkeit des Datenkorpus und die Intensität von Datenerhebung sowie -auswertung hergestellt. Vor allem die Beziehung zwischen Forscher\*in und Feld ist dabei nicht nur durch eine einmalig geschaffene gute Gesprächsatmosphäre gekennzeichnet. Vielmehr ist hier ein gewisses Vertrauensverhältnis zu erzeugen, da dieses die Basis dafür ist, zum Beispiel Auskunft über vertrauliche Informationen oder Geheimnisse zu erhalten (vgl. ebd.: 88f.). Darüber hinaus ist die empirische Sättigung ebenfalls auf den Prozess der Datengewinnung bezogen, hinsichtlich dessen besonders die Zusammensetzung sowie der Umfang von Relevanz sind. Hierbei spielt sowohl die Dauer des Feldaufenthalts als auch die Menge und Länge der Protokolle sowie die Anzahl und Diversität der Erzähler\*innen eine Rolle (vgl. ebd.: 89).

Bezugnehmend auf die vorliegende Arbeit kann im Hinblick auf den Aspekt der Schaffung eines Vertrauensverhältnisses insbesondere auf das Kapitel 3.5 verwiesen werden. Hier wurde beschrieben, wie ich den Weg ins Untersuchungsfeld gestaltete und den Versuch unternahm, ein entsprechendes Vertrauensverhältnis herzustellen. Zusätzlich habe ich reflektiert, welche Wirkung meine Person und mein Auftreten auf die Gesprächsbeziehung sowie die Datenqualität hatten. Weiterhin ist im Rahmen dieses Kriteriums anzuführen, dass meine Datenerhebung über einen längeren Zeitraum erfolgte. Zudem begann ich nach der Erhebung umgehend mit der Transkription und der Sammlung erster Eindrücke, bevor ich weitere Gespräche führte. Insgesamt habe ich acht Lebenserzählungen erhoben und ausgewertet. Da Selbstoptimierung im Kontext Gesundheit in vielen verschiedenen Bereichen Anwendung findet (siehe Kapitel 2.2), habe ich versucht einen ebenso differenzierten Datenkorpus zu generieren. Diese Diversität zeigt sich darin, dass die Erzähler\*innen sich in ihrem Geschlecht, ihrem Alter, ihrer Herkunft, ihrem eigenen Familienstand und ihrer sportlichen Betätigung unterscheiden. Demgegenüber ist jedoch anzumerken, dass ich ausschließlich Lebenserzählungen von Gesprächspartner\*innen erhoben habe, die der akademischen Mittelklasse angehören. Obwohl der Vergleich meiner Analyseergebnisse keine offenen Aspekte deutlich machte, so dass ich meine Erkenntnisse als

gesättigt einstuft (vgl. ebd.: 90), ist eine Kontrastierung mit Lebenserzählungen notwendig, deren Erzähler\*innen aus anderen sozialen Schichten stammen. Diese würde die in dieser Arbeit erlangten Forschungsergebnisse noch einmal auf den Prüfstand stellen und ein noch umfangreicheres Bild von Selbstoptimierung erzeugen.

### 3. *Theoretische Durchdringung*

Das Gütekriterium *Theoretische Durchdringung* ist als konträres Kriterium zur *Empirischen Sättigung* anzusehen, da es hier um die theoretischen Bezüge geht, die für eine empirische Forschungsarbeit ebenso von Bedeutung sind. Insgesamt führt das Zusammenspiel der beiden Kriterien (Empirische Sättigung und Theoretische Durchdringung) dazu, die Gegenstandsangemessenheit erzeugen zu können. Eine Forschungsarbeit kann dabei nur das Kriterium *Theoretische Durchdringung* erfüllen, wenn die Qualität der Arbeit nachgewiesen werden kann. Die Qualität ist von der Art und Weise abhängig, wie die Theorie mit der Empirie in Verbindung gebracht wurde und in die Studie eingebettet ist. Der Einbezug von theoretischem Wissen ist deshalb notwendig, da sich die Forscher\*innen dadurch den Untersuchungsgegenstand forschend verfügbar machen. Wichtig ist jedoch, dass die qualitative Arbeit davon nicht bestimmt wird. Letztlich sensibilisieren die angemessen dosierten Theoriebezüge die Forschenden dafür, was es im Feld und hinsichtlich des eigenen Forschungsinteresses zu entdecken gibt. Somit dient die Theorie also zum einen als eine Art Brille im empirischen Forschen, zum anderen als Voraussetzung für das Einnehmen einer neugierigen Haltung (vgl. Strübing et al. 2018: 85-92).

Im Hinblick auf dieses Kriterium kann ich folgendes ausführen: In Vorbereitung auf die inhaltliche Strukturierung der Arbeit und vor allem die Datenerhebung habe ich mir zu Beginn meiner Forschungsarbeit einen umfangreichen Überblick über den bestehenden Forschungsstand erarbeitet. Aufgrund der vielfältigen Perspektiven, die je nach Forschungsdisziplin auf Selbstoptimierung eingenommen wurden, erwies es sich hierbei als herausfordernd, den Gegenstand in einer Eindeutigkeit zu erfassen (siehe Kapitel 2.1). Nachdem mir eine Ordnung gelungen ist und ich die Relevanz einzelner theoretischer Bezüge für meine Arbeit identifiziert habe, konnte ich mir einen entsprechenden inhaltlichen ‚roten Faden‘ erstellen. Im Zuge der Interpretation des Datenmaterials fanden darüber hinaus weitere theoretische Konzepte und Erkenntnisse Berücksichtigung, die hierbei der Stärkung meiner empirischen Ergebnisse dienen sollten.

### 4. *Textuelle Performanz*

Die *Textuelle Performanz* umfasst zum einen die Notwendigkeit, dass die empirische Studie nachvollziehbar zu verfassen ist, zum anderen die Art und Weise, wie die Autor\*innen die Leser\*innen durch ihre Arbeit führen. Je weiter die Forscher\*innen mit ihrer Datengewinnung fortschreiten, umso wichtiger wird die Aufbereitung des Materials für die späteren Rezipient\*innen. Hierbei stehen vor allem Fragen danach, was zum Beispiel berichtet werden soll, wie sich die Fülle des Datenmaterials verständlich darstellen lässt oder welche Fälle am Ende tatsächlich am aufschlussreichsten sind, im Fokus und müssen entsprechend Beantwortung finden. Darüber hinaus verweist das Gütekriterium auch auf die Qualität der Kombination aus Text und

Grafiken, Bildern oder Tabellen, die passend eingebunden und in einen schlüssigen Zusammenhang zueinander gesetzt werden müssen (vgl. ebd.: 93f.).

Mit dem Ziel, kontinuierlich Verbindungen zwischen den einzelnen Kapiteln in dieser Arbeit herzustellen, habe ich versucht, an den jeweiligen Stellen immer wieder Verweise zu den entsprechenden Kapiteln zu geben. Weiterhin wird jedes der vorliegenden Kapitel eingeleitet und zu meist auch deren Inhalt kurz beschrieben. Zudem weist die Gliederung meiner Forschungsarbeit eine eindeutige und klare, nur wenig verzweigte Struktur auf, die den Leser\*innen ein einfaches Zurechtfinden ermöglichen soll. Im Hinblick auf die Darstellung meiner Forschungsergebnisse habe ich vorab sehr intensiv darüber nachgedacht, wie ich die Aufdeckung der Erkenntnisse auf Textebene interessant gestalten kann. Letztlich habe ich mich dazu entschieden, Selbstoptimierung mit seinen Merkmalen in einem Vorgehen á la Sherlock Holmes auf die Spur zu kommen. Für die Nachvollziehbarkeit des Phänomens habe ich mich außerdem dazu entschieden, erst einmal einen Idealtypus Selbstoptimierung vorzustellen und die weiteren Fällen an diesen auszurichten. Zudem habe ich im Zuge der acht Falldarstellung auch hier immer wieder mit Querverweisen zu jeweils anderen Fällen gearbeitet. Abbildungen habe ich nur dann gewählt, wenn es Erkenntnisse und Forschungsergebnisse ermöglicht haben und hierin auch wirklich ein Mehrwert für die Leser\*innen gesehen werden konnte, zum Beispiel weil dadurch eine bestehende Komplexität aufgebrochen wird.

### *5. Originalität*

Die Originalität ist das letzte Gütekriterium, das im Beitrag von Strübing et al. (2018) und auch in dieser Arbeit angeführt und reflektiert wird. Es richtet sich vor allem an den Anspruch der Wissenschaft, Erkenntnisgewinne zu erzielen und damit neues Wissen zu generieren. Die Autor\*innen betonen, dass die Forschung zum einen diskutieren und rezipieren soll, was im Rahmen des Common Sense angenommen sowie vorausgesetzt wird. Zum anderen ist es ebenso wichtig, dass die Ergebnisse „nicht hinter Normen und Standards zurückfallen, wie sie die Teilnehmer[\*innen] des Feldes haben, etwa die Fachkräfte einer Profession“ (ebd.: 95). Zu guter letzt heben sie hervor, dass Forschungsstudien Erkenntnisse liefern sollen, die gegenüber des aktuellen Forschungsstands einen Neuigkeitswert besitzen (vgl. ebd.: 86-95).

Aufgrund der gesellschaftlichen Verankerung von Selbstoptimierung war es problemfrei, Wissen im Sinne des Common Sense aufzugreifen. Insbesondere in Form von Erfahrungswissen floss dieses vor allem in die Analyse der Lebenserzählungen ein. Neben gewonnenen Erkenntnissen, die aktuelle Forschungsergebnisse auf empirischer Ebene untermauern (siehe Kapitel 6), konnte ich zum einen methodisch neuen Input liefern. Zum anderen habe ich auch in den Diskussionen um Selbstoptimierung eine neue Perspektive eröffnet, indem ich biografische Ereignisse und Situationen in ihrer Wirkung auf (sich entwickelndes) selbstoptimierendes Handeln hin untersucht habe (siehe Kapitel 5).

Im folgenden Kapitel erfolgen nun die Falldarstellungen der analysierten acht Lebenserzählungen. Ziel der empirischen Analysearbeit war es, Selbstoptimierung in seinen Besonderheiten und seiner Verbindung zu biografischen Ereignissen, Situationen, Umständen etc. zu rekonstruieren, wobei mir die in Kapitel 1.1 formulierten Fragestellungen entsprechende Orientierung boten.

## 4 Selbstoptimierung in Lebenserzählungen

Wie bereits in Kapitel 3.6 skizziert, wurde im Hinblick auf die Ergebnisdarstellung ausgehend vom Interpretationsprozess die Methode der dichten Beschreibung gewählt. Damit soll schrittweise ein Modell von Selbstoptimierung erzeugt werden, das in Kapitel 5 in zusammengefasster Form abgebildet wird. Die Falldarstellungen erfolgen fallspezifisch, das heißt, dass ich von Fall zu Fall arbeite und schrittweise neue Erkenntnisse aufdecke. Die einzelnen Fälle stelle ich zudem im Zuge ihrer Darstellung immer wieder in einen Vergleich zueinander und ergänze beziehungsweise vertiefe entsprechende Erkenntnisse.

Wie ebenso in Kapitel 3.6 angeführt, beginnt jede Falldarstellung mit einem fallspezifischen Zitat sowie einem Zeitstrahl, in dem wichtige Lebensereignisse markiert und in Verbindung zu den jeweils identifizierten Praktiken des gesundheitsbewussten Handelns der Erzähler\*innen gesetzt sind. Es ist anzumerken, dass die einzelnen Lebensabschnitte nicht immer einer Jahreszahl zugeordnet sind, sondern sich auch auf einen Zeitraum beziehen können. Anknüpfend an den Zeitstrahl erfolgt der biografische Steckbrief, der die zuvor dargestellten Ereignisse auf wertungs- und interpretationsfreier Art und Weise umfasst.

Im Anschluss daran werden die Besonderheiten der Lebenserzählungen herausgestellt und die Praktiken sowie biografischen Zusammenhänge rekonstruiert, von denen die Erzähler\*innen berichteten. Im Zuge der Rekonstruktion der Praktiken wird in einem weiteren Schritt zusätzlich die Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung (siehe Kapitel 2.1) herangezogen, um die zuvor identifizierten Merkmale mit jenen der Definition abzugleichen und so die Praktiken als Selbstoptimierung deuten zu können.

In die dichten Beschreibungen werden außerdem Eindrücke über die Erzähler\*innen einfließen, die ich während der Gespräche gewonnen und in meinem Forschungstagebuch notiert habe.

Nachfolgend wird als erstes der Fall Nick vorgestellt, in dessen Lebenserzählung sich im Abgleich mit den im Diskurs vorherrschenden Erkenntnissen zu Selbstoptimierung ein idealtypisches Bild dieses Phänomens zeigte. Anschließend folgen die Fallbeschreibungen von Martina, Sebastian, Hanna, Frau Ahlert, Maria, Ulrike und Frank, die auf vergleichender Art und Weise dargestellt werden.

### 4.1 Nick: „na also Selbstentwicklung halte ich ganz viel von“

„[...] na also Selbstentwicklung halte ich ganz viel von, das is quasi für mich die Lebensbestimmung, das ich mich immer selber weiterentwickel“<sup>47</sup> (Z. 1965<sup>48</sup>)

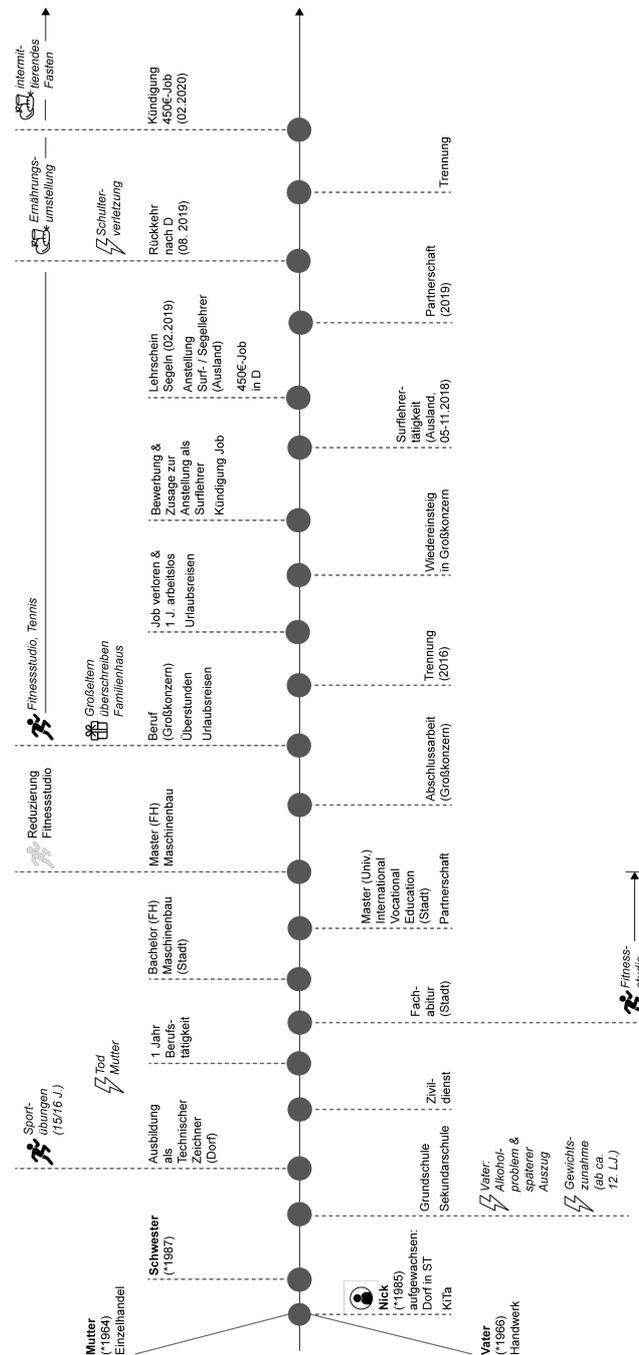


Abbildung 5: Biografischer Zeitstrahl – Nick (eigene Darstellung)

<sup>47</sup> Alle Zitate sind hier im Vergleich zu den Transkription sprachlich angepasst. So wurde im Rahmend er Transkription zum Beispiel auf Kommas verzichtet, hier in der Arbeit werden diese allerdings zur besseren Lesbarkeit gesetzt.

<sup>48</sup> Die nachfolgenden Zitate sind dem Transkript 6 zu entnehmen. Alle Transkripte liegen in elektronischer Form vor.

**Nick** ist 1985 in Sachsen-Anhalt geboren und in einem Dorf des gleichen Bundeslandes mit rund 200 Einwohner\*innen aufgewachsen. Dort lebte er mit seinen Eltern, seiner Schwester<sup>49</sup>, die 1987 geboren wurde, seinen Großeltern und der Uroma im eigenen Mehrfamilienhaus. Nicks Vater war als Handwerker tätig und jede Woche auf Montage, seine Mutter arbeitete im Einzelhandel in der Nähe des Wohnortes. Da seine Mutter aufgrund der Montagetätigkeit des Vaters unter der Woche alleinerziehend, zugleich aber auch berufstätig war und auch seine Großeltern zu der Zeit noch arbeiteten, waren Nick und seine Schwester viel bei ihrer Uroma. Sie war „immer da“ (Z. 37).

Insgesamt verbrachte Nick seine Kindheit ohne feste Sportpraktiken, war jedoch sehr viel in der Natur unterwegs, was durch das Leben auf dem Dorf intensiv möglich war. In diesem Sinne betont er, er sei „schon immer sehr aktiv [gewesen], also was alles andere angeht, irgendwie so laufen gehen, rumspielen den ganzen Tag, von morgens bis abends“ (Z. 59-61).

Da der Vater aufgrund seiner Montagetätigkeit „eh die ganze Zeit nich da war (.)“ (Z. 1617), konnte Nick kaum eine enge Bindung zu ihm aufbauen. Weiterhin war Nick bereits im Kindesalter damit konfrontiert, dass sein Vater „sich meist dem Alkohol gewidmet“ (Z. 1618) hat. Dahingehend machte er die Erfahrung, dass „immer Bier da war“ (Z. 1621) und dass „immer Bier getrunken“ (Z. 1622) wurde. Sein Vater bekam aufgrund dessen familiäre „Probleme“ (Z. 1624) und ist „dann auch ausgezogen“ (Z. 1624). Einige Zeit später ist dann Nicks Mutter verstorben. Das wiederum führte beim Vater zum Zusammenbruch – „da ist er körperlich und geistig und alles nich mehr drauf klar gekomm, hat sich noch mehr dem Alkohol gewidmet“ (Z. 1627f.) – was wiederum dazu führte, dass er die Gegend verließ und der Kontakt zu Nick abbrach.

Im Alter zwischen 10 und 12 Jahren nahm Nick an Gewicht zu. Seine Uroma begann daraufhin, ihn dazu zu motivieren, mit Sport zu beginnen. Sie selbst war noch bis ins hohe Alter aktiv, hat sogar „bis 96 [...] noch Liegestütze gemacht“ (Z. 1587f.) und „jeden Tag Sport“ (Z. 1588). Über die Pubertät hinweg, bis zum 15. / 16. Lebensjahr nahm Nick nach und nach wieder an Gewicht ab und war dann auch „normalgewichtig“ (Z. 53). Zugleich begann er in diesem Alter und damit zum Ende seiner Schulzeit mit dem Sport (Hanteltraining) im privaten Bereich. Mehr und mehr hat er „Gefalln dran“ (Z. 55) gefunden, so dass sich die sportliche Betätigung verstetigte.

Nick beendete die Schule nach der 10. Klasse der Sekundarschule. Zuvor besuchte er Grundschule und Kindergarten – alles in der näheren Umgebung seines Heimatortes. Nach dem Abschluss begann er eine Berufsausbildung zum technischen Zeichner, in einem größeren Ort nahe des Heimatdorfes. Nach der Ausbildung ging er dieser Tätigkeit noch ein weiteres Jahr lang nach. Zusätzlich absolvierte er das Fachabitur und den Zivildienst. Für die Erlangung des Fachabiturs verließ Nick seine Heimat und zog für diese Zeit zu seiner Schwester, die in einer niedersächsischen Stadt lebte. Hier hat er sich „im Fitnessstudio angemeldet, das erste Mal“ (Z. 72), hat „Kurse besucht“ (Z. 73) und sich „zeigen lassen, wie man denn mit den Geräten“ (Z. 73) umgeht. Darüber hat er „immer mehr Gefallen [am Sport] jefunden“ (Z. 74f.).

<sup>49</sup> Nicks Schwester taucht im weiteren Verlauf seiner Lebenserzählung nur selten auf und wird auch im Fallporträt kaum angeführt. Nick berichtet davon, dass sie sehr früh geheiratet und mittlerweile drei Kinder hat. Zudem hätte sie sich in einem südlichen Bundesland von Deutschland mit ihrer Familie niedergelassen. Für Nick hat sie „halt genau das Ding, was [er] halt nich will und was [er] hass[t], wie die Pest“. Der Kontakt zur Schwester besteht, Lebensstil beider und Entfernung scheinen aber dafür zu sorgen, dass sich beide nicht allzu oft sehen.

Anschließend bewarb sich Nick für das Studium an einer Fachhochschule in einer Stadt in Sachsen-Anhalt. Dort absolvierte er seinen Bachelor-Abschluss in einer technischen Fachrichtung. Bereits mit Beginn des Studiums meldete er sich auch hier *„direkt beim Sportstudio“* (Z. 76) an. Nach dem Abschluss nahm er ein Masterstudium an der Universität in der selben Stadt auf. *„[N]ach drei Monaten hab ich dann jemerkt, irgendwie werfen sich hier alle nur den Ball durch die Gegend und wir sitzen im Kreis und erzählen uns wilde Storys und irgendwie lern ich hier nix bei“* (Z. 98-101). Aus diesem Grund entschied er sich zum Abbruch und schrieb sich für das nächste Semester für einen anderen Master an der Fachhochschule ein.

Während dieser Zeit befand sich Nick in einer festen Partnerschaft. Als er sein erstes Mastersemester an der Universität absolvieren wollte, befand sich seine damalige Freundin gerade für mehrere Monate auf einer spanischen Insel, *„für so ne Art Praktikum vonner Ausbildung oder Lehrgang“* (Z. 108f.). Aufgrund der Entscheidung des Studiumabbruchs hatte er freie Zeitkapazitäten und ergriff die Möglichkeit, *„denn mit drei Monate mit ihr auf [der Insel zu sein]“* und *„da mit bei ihr [zu wohnen]“* (Z. 110). Nach der Rückkehr begann er dann sein neues Studium. Seine Abschlussarbeit schrieb Nick in einem Großkonzern einer niedersächsischen Stadt. Anschließend erhielt er dort auch ein Jobangebot, das er annahm. In diesem Zuge zog er mit seiner Freundin zurück in die Heimat und begann eine der Wohnungen in seinem Familienhaus für sich und seine Freundin auszubauen. Anschließend haben Nicks Großeltern ihm *„das Haus überschrieben“* (Z. 143f.), so dass er damit zum alleinigen *„Hausbesitzer“* (Z. 144) wurde.

Nick hat *„immer viele Überstunden gemacht, also, weil es der Job herjegeben hat und weil [ers] auch musste“* (Z. 192-194) und zudem *„viel Geld“* (Z. 159) verdient. Das ermöglichte ihm unter anderem, häufig in den Urlaub zu fahren und hier seinen sportlichen Vorlieben wie Skifahren und Kitesurfen nachzugehen.

2016 trennten sich Nick und seine Freundin. Etwa zeitgleich zur Trennung wurde Nicks berufliche Anstellung gekündigt. Er war dann *„ne Zeit lang arbeitslos“* (Z. 242), bekam jedoch vom Unternehmen eine Abfindung und war damit erst einmal finanziell abgesichert. Zudem bekam er *„ja dann auch gutes Arbeitslosengeld“* (Z. 254f.). *„[N]ach nem knappen Jahr“* (Z. 243) stieg er erneut in das selbe Unternehmen, jedoch an einem anderen Standort, ein. Die Tätigkeit dort hatte ihn allerdings *„nich wirklich befriedigt“* (Z. 264), was dazu führte, dass er oft *„Langeweile“* (Z. 263) hatte. Zur Kompensation dieser suchte er häufig *„nach Urlauben“* (Z. 272), speziell nach Cluburlauben *„auf Premiumniveau“* (Z. 278) und wurde dabei auf eine Stellenausschreibung für Windsurfler\*innen aufmerksam. Diese Ausschreibung weckte Nicks Interesse, so dass er sich darauf bewarb. Er wurde zum Gespräch eingeladen und erhielt die Zusage. Daraufhin kündigte er seinen Job und begann die Tätigkeit als Surfler. Damit verließ er Deutschland immer im Saisonzeitraum und bezog in den jeweiligen Clubs, in denen er arbeitete ein eigenes Zimmer. Mit Saisonende verlor er dann die Anstellung und kam in die Heimat zurück. *„[U]m die Zeit immer etwas zu überbrücken damit [er] [s]ich nich arbeitslos melden“* (Z. 538f.) muss, ließ er sich auf 450€-Basis bei seinem Freund im Taxiunternehmen anstellen.

Die Rückkehr nach Deutschland führte jedoch zu Unzufriedenheit, so dass er sich erneut dazu entschied, sich für die neue Saison wieder als Surfler im selben Club zu bewerben. In die-

sem Zuge wurde ihm angeboten, als Segellehrer zu arbeiten. Er nahm das Angebot an, absolvierte den Lehrschein und nahm die entsprechende Tätigkeit auf. In dem Club, in dem er dann arbeitete, lernte er ein deutsches Mädchen kennen, mit der er anschließend eine Partnerschaft einging. Aufgrund dessen, dass sein Arbeitgeber das Arbeitsschutzgesetz missbrauchte, kündigte Nick jedoch vor Vertragende seine Tätigkeit und ging mit seiner Freundin zurück nach Deutschland. Die Zeit zu Hause nutzte er dabei vor allem dafür, ausgiebig Sport zu treiben. Irgendwann zog sich Nick jedoch eine Schulterverletzung zu. Darauf hin trieb er noch weiter Sport, was jedoch dazu führte, dass er seine Schulter ab einem gewissen Punkt nicht mehr vollständig bewegen konnte. Sein Arzt diagnostizierte ihm daraufhin eine Entzündung, die mittels Kortisonspritzen ausheilen sollte. Eine der Kortisonspritzen führte zu einem Abszess, der wiederum dafür sorgte, dass sich Nick etwa drei Wochen nicht bewegen konnte. In dieser Zeit setzte er sich dann sehr intensiv mit dem Thema Ernährung auseinander, da er gehört hatte, dass sich zum Beispiel durch eine vegetarische Ernährung Entzündungen im Körper verhindern ließen. Nach seiner Genesung stellte er seine Ernährung entsprechend um. Zusätzlich begann Nick mit dem intermittierenden Fasten.

Während seiner Zeit in Deutschland kam es darüber hinaus zu drei abschließenden Ereignissen: Nick bekam ein Jobangebot von einer Consultingfirma, was er aufgrund der Möglichkeit zur Remote-Arbeit in Erwägung zog, anzunehmen. Zudem trennte er sich von seiner Freundin und kündigte den 450 €-Job. Zusätzlich plante Nick, eine Camper-Rundreise anzutreten und dann zu schauen, was kommt.

Nachfolgend werden die, für die weitere Analyse relevanten Aspekte aus dem Steckbrief immer wieder aufgegriffen und entsprechend vertieft oder ergänzt.

### *Der Kern der Lebenserzählung*

Das Eingangszitat, das die Wichtigkeit der Selbstentwicklung für Nick beschreibt, fasst den Kern von Nicks Lebenserzählung treffend zusammen. So heißt Selbstentwicklung, sich immer weiter zu verändern, gar zu verbessern, was in der Erzählung durch Nicks stetigen Aufstieg auf persönlicher wie auch fachlicher Ebene gekennzeichnet ist.

Das der individuelle Aufstieg von Relevanz ist, zeigt sich unter anderem darin, dass Nick die Lebenserzählung trotz meiner Lenkung durch den Erzählimpuls<sup>50</sup> fast chronologisch nach Aufstiegsereignissen gestaltet und damit eine Art Spannungsbogen aufbaut. So beginnt er damit, erst einmal von seiner Ursprungsfamilie und seinem dann folgenden schulischen und beruflichen Werdegang zu erzählen. Hierbei zeigt sich der fachliche Aufstieg in seiner Entwicklung vom Sekundarschulschüler, zum Azubi, zum Studenten hin zum Angestellten in einem Großkonzern. Der Erzählstrang hierzu endet darin, dass es Nick bis dato zu einem unabhängigen und finanziell abgesicherten Mann geschafft hat, der dort arbeitet, wo andere Menschen Urlaub machen und mit einer Tätigkeit Geld verdient, die ihm im Alltag sowieso Spaß macht. Abgerundet werden kann dieser Erfolg über Nicks Aussage, er müsse nicht wie seine Freund\*innen ei-

---

<sup>50</sup> Die Erzähler\*innen wurden insbesondere dazu aufgefordert zu erzählen, was zu ihrem gesundheitsbewussten Lebensstil geführt hat.

nen „*nine to five Job*“ (Z. 957) mehr machen. Denn er muss eben nicht mehr in geschlossenen Unternehmensräumen am Schreibtisch sitzen, sondern bietet nun unter freiem Himmel Dienstleistungen an, die zudem von einem elitären Klientel in Anspruch genommen werden, das ihre „*hunderttausende von Euro im Jahr*“ (Z. 1216) verdient. Insbesondere dieses Zitat steht dabei exemplarisch für Nicks persönlichen Aufstieg. So ist er aus den eher einfachen familiären Verhältnissen und dörflichen Strukturen nach und nach ausgebrochen. Nick ist nun von einem Klientel umgeben, das von finanzieller Sorglosigkeit gekennzeichnet ist und hat sich zudem auch selbst gewissermaßen in dieses Klientel begeben, zum Beispiel durch den Besitz von Eigentum oder finanzieller Erfolge. Darüber hinaus hat er dadurch, dass er als Surf- und Segellehrer nicht festangestellt ist und immer frei wählen kann, in welchem Urlaubsort er arbeitet, eine Abkehr vom Leben auf dem Dorf vollzogen. Eine weitere persönliche (Weiter-)Entwicklung ist darin zu sehen, dass Nick sich ausgehend von seinem höheren Gewicht während der Pubertät zu einem jungen Mann entwickelt hat, der nun muskulös sowie sportlich ist und mit seiner Bräune der Haut und den längeren, blonden Haaren, dem Ideal eines Surflehrers entspricht.

Weiterhin wird die Wichtigkeit von Nicks eigener Entwicklung im Sinne eines Aufstiegs auch in weiteren seiner Aussagen deutlich. Immer wieder betont er zum Beispiel, dass es seine „*Lebensbestimmung*“ (Z. 1966) sei, sich weiterzuentwickeln und somit seinen „*Horizont [zu] erweitern*“ (1290f.), „*andere Betrachtungswinkel [zu] haben von allen möglichen Sachen*“ (Z. 1492), sich fortzubilden und „*lieber irgendwas Schönes [zu machen], was [einen] irgendwie weiterbringt*“ (Z. 201f.). Mit Blick auf die in Kapitel 2 vorgestellten theoretischen Konzepte kann hier beispielsweise eine Verbindung zur Subjektivierungstheorie von Ulrich Bröckling hergestellt werden. In seiner Theorie zeigt er auf, dass sich die Menschen zunehmend als Projekt verstehen und somit als Unternehmer\*in ihrer Selbst. Auch bei Nick zeigen sich solche Züge: er ist sein eigenes Projekt, das er über bestimmte Maßnahmen wie Sport, Jobwechsel, Weiterbildungen etc. persönlich und fachlich voranbringen will.

Insgesamt kann die Bedeutung, die Nick dem Aufstieg zuschreibt, daraus resultieren, dass er in seinem Leben nach dem maximalen Kontrast zum Leben seiner Eltern strebt. Dabei erhielt er den Anstoß dazu zu Beginn von Menschen aus seinem Umfeld wie die Kolleg\*innen, die sagten, „*Nick versuch da mal irgendwie zu studieren oder irgendwas, eigentlich haste das Potenzial dazu*“ (Z. 26f.) oder auch der Mutter, der er versprach, zu studieren und das Studium mit „*unter zwei null [zu] bestehn*“ (Z. 1442). Zudem kann auch auf Nicks Uroma verwiesen werden, die ihn hinsichtlich der Gewichtsabnahme motivierte. Insgesamt könnte hier der Grundstein dafür gelegt worden sein, dass Nick gegenwärtig völlig selbstbestimmt agiert.

### *Der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Lebensstil und biografischen Ereignissen<sup>51</sup>*

Wie in Kapitel 3.3 beschrieben, stellt Gesundheit ein körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden dar. Insbesondere um das körperliche Wohlbefinden zu erreichen, bedient sich Nick ganz spezifischen Sport- sowie Ernährungspraktiken, die im Folgenden detailliert dargelegt und immer auch mit den biografischen Ereignissen in Verbindung gebracht werden.

Es ist anzunehmen, dass Nicks Uroma ihm, ganz ihrer eigenen Prägung, mit beginnenden Jugendalter den notwendigen Motivationsschub gab, auf Sport und Ernährung zu achten: *„da hatt se gesagt, okay du kriegst mal keine Schokolade mehr. Kriegste eben wenn de ne gute Note schreibst, denn kriegste halt n paar Euro, aber kauf dir keine Schokolade davon, du musst n bisschen Sport machen“* (Z. 1693-1696). Auf der anderen Seite erkannte aber auch Nick selbst, dass er etwas verändern müsse, denn *„alle andern haben ne Freundin, du nich so ungefähr und wo dran liegt das dann, hab ich so im Freundeskreis, ja, da sind son paar Dicke, die haben auch keine Freundin, könnte vielleicht mal damit zusammenhängen, ne, ja, dass es jetzt nich ganz so attraktiv wirkt“* (Z. 1705-1709).

Gerade in der Jugendphase, die biologisch mit der sexuellen Reife einsetzt und unter anderem auch als „seelische Entwicklungsstufe“ (Abels 2008: 84) bezeichnet wird, entdecken die Jugendlichen ihr eigenes Ich und befinden sich auf der Suche nach Identifikation. Eine relevante Rolle spielen in dieser Zeit der Suche, Orientierung und Entwicklung vor allem die Freund\*innen. So sind sie unter anderem der Spiegel des eigenen Selbst. Denn wer man selbst ist, wird beispielsweise dadurch beeinflusst, wie die anderen einen wahrnehmen (vgl. ebd.: 84-101). Aufgrund dessen hat die Situation und Erkenntnis, von der Nick erzählte, eine große Bedeutung für den weiteren Verlauf seiner Biografie. Er musste sich entscheiden, ob er den Interventionen seiner Uroma folgt und aus den Erfahrungen im Freundeskreis Handlungskraft schöpft oder ob er sich einer Lethargie hingibt. Nicks Entscheidung fiel auf das aktive Handeln – der Zuspruch seiner Uroma und die eigene Reflexionsleistung motivierten ihn. Er passte zunächst sein Ernährungsverhalten an, verliert dann an Gewicht und begann anschließend mit 15, 16 Jahren im kleinen Rahmen mit dem Sport. Er kaufte sich eigene Hanteln und führte das entsprechende Training durch. Darauf aufbauend steigerte er sein Sportverhalten nach und nach. Zuerst fand er, nachdem er das Dorf verließ und für das Fachabitur in die Stadt zog, das Interesse am Sport im Fitnessstudio. Danach und noch bis heute führt(e) er sehr kontinuierlich die unterschiedlichsten Sportarten wie Tennis, Ski- und Snowboardfahren, Wake- und Kitesurfen und Segeln durch. Später weckte auch Yoga sein Interesse. Neben den Ausdauersportarten und dem Muskelaufbau scheint dabei gerade Yoga für ihn eine Sportart zu sein, mit der er sein Bewegungsportfolio abrunden kann. So wird Yoga als eine ganzheitliche Gesundheitspraktik angesehen, die Körper- und Atemübungen, Konzentration, Entspannung sowie Regeneration (vgl. URL 9) umfasst und damit auf mehr abzielt, als eben nur auf Ausdauer oder Muskelaufbau.

---

<sup>51</sup> Im Rahmen der Ausführungen in diesem Punkt – das gilt auch für alle weiteren Fallanalysen – wird sich, wie bereits angeführt, an das Verständnis von Gesundheit orientiert, das unter 2.4 beschrieben wurde.

Insgesamt stehen insbesondere das Hanteltraining und das Sporttreiben im Fitnessstudio in Verbindung mit dem Muskelaufbau, dem Nick eine hohe Relevanz zuschreibt. Er legt großen Wert auf (s)einen muskulösen Körper, zum Beispiel das „*man jetz [s]ein Sixpack*“ (Z. 1778f.) sieht oder Arme und Beine „*dick*“ (Z. 1731) sind. Muskeln und damit ein geformter Körper, den Nick in seiner Jugendzeit nicht hatte (das führte zur Ablehnung), wurden also mehr und mehr zu einem identitätsstiftenden Merkmal, mit dem er sich nicht nur in der Lebenserzählung, sondern beispielsweise auch in den Sozialen Medien, zum Beispiel auf Instagram, profiliert.

Darüber hinaus erzeugt das Training nicht nur einen sicht- sondern auch einen spürbaren Erfolg, was wiederum kontinuierliche Motivation herbeiführt. Zum einen reicht es Nick aus in den Spiegel zu schauen, denn er sieht sofort, „*okay, bin ich jetz dicker geworden, bin ich dünner geworden, sieht man jetz mein Sixpack und wenn ichs nich mehr sehe, denn weiß ich, okay, denn haste halt mehr Fett aufn Körper, denn musste irgendwo was tun*“ (Z. 1777-1780). Zum anderen merkt er über die höheren Gewichte, die er stemmen kann, dass er an Kraft zugenommen hat.

Darüber hinaus kann davon ausgegangen werden, dass Nicks steigendes Sport- und Fitnessinteresse außerdem mit dem Tod seiner Mutter zusammenhängt. So wird er hier mit der Endlichkeit des Lebens und dem Verlust von körperlicher Gesundheit durch Krankheit konfrontiert. Der Verlust der Mutter stellt dabei insgesamt ein Ereignis dar, dass von Nick selbst nicht beeinflussbar war und von außen über ihn hereinbrach. Es ist als dramatisch einzustufen und kann als Traumatisierungskrise bezeichnet werden, auf die man „nicht nicht reagieren kann“ (Garz & Raven 2015: 41). Ob Nick also wollte oder nicht, er musste sich diesem Krisenmoment stellen (vgl. ebd.). Genau hierfür war der Sport hilfreich, der zur Bewältigung verhalf und nach und nach zu einer Strategie geworden ist. Damit ist der Sport für Nick zugleich auch zu einer Methode geworden, mit der er selbst Krankheiten abwehren will.

Neben dem Sport spielt für Nick auch seine Ernährung eine große Rolle. Getreu des Mottos „*Fleisch macht Fleisch*“ (Z. 1495) ist hier darauf zu schließen, dass sportlicher Erfolg, zum Beispiel hinsichtlich des Muskelaufbaus, und Ernährung für ihn zusammenspielen. Die Verbindung zwischen Ernährung und sportlichem Erfolg spiegelt sich überdies im veränderten Ernährungsverhalten nach Nicks Verletzung wider. So setzte er sich während der gezwungenen Sportpause wegen des Spritzenabzesses, mit konkreten Ernährungskonzepten auseinander und las hierzu entsprechende Ratgeber, schaute sich Videos oder Reportagen an. Sein Ziel war es dabei, über eine ernährungsseitige Veränderung langfristig „*Entzündungen zu verhindern*“ (Z. 778), damit auch alles wieder „*funktioniert*“ (Z. 776). Letztlich hatte er dann gelesen, dass „*Entzündungen meistens durch zu viel Sport komm oder durch falsche Ernährung und dann [hatte er] mal son bisschen reflektiert was [er] eigentlich so [isst] und da [hat er] schon festgestellt das [er] sehr viel Fleisch und Fisch und alles [isst]*“ (Z. 782-785), woraufhin er seine Ernährung auf eine vegetarische umstellte. Später begann er zusätzlich mit dem intermittierenden Fasten. Den Impuls hierfür bekam er während seines Clubaufenthalts durch einen dort referierenden Ernährungsexperten. Nach und nach wurde die Praktik für Nick immer bedeutungsvoller, da er merk-

te, dass er zum Beispiel beim Tennis „*noch besser*“ (Z. 864) oder „*noch aggressiver*“ (Z. 864) ist.

Als einen weiteren Aspekt in diesem Kontext führt Nick an, dass er durch die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper zum Experten seiner Selbst geworden ist. Dabei ist ihm diese Selbsterkenntnis insofern wichtig, als dass er stets selbst wissen und die Kontrolle darüber haben will, „*was is, wenn [er] was mach[t]*“ (Z. 1952), also zum Beispiel, „*wie [s]ein Körper auf irgendwelche Lebensmittel reagiert und wie, wenn [er] weniger [...] oder mehr Sport mach[t]*“ (Z. 1953f.).

Neben der physischen Gesundheit ist hinsichtlich der Definition ebenfalls das psychische und soziale Wohlbefinden von Relevanz (vgl. URL 10). Aus Nicks Lebenserzählung konnte herausgearbeitet werden, dass er sein psychisches Wohlbefinden vor allem durch ein Gefühl von Qualität<sup>52</sup> erfährt, das ihm durch den Konsum von materiellen Gütern, verschiedenen Aktivitäten oder sein (soziales) Umfeld gegeben wird. Qualität meint hier, dass Handeln oder Alltag so gestaltet werden, um sich in der eigenen Umgebung, mit anderen Menschen oder auch mit sich selbst wohl zu fühlen, erfüllt und zufrieden zu sein. Folglich geht es also darum, dass ‚etwas‘ von Qualität ist, also gute Eigenschaften hat.

Dahingehend zeigt sich die Qualität im Konsum von materiellen Gütern bei Nick auf zwei Ebenen: Auf der einen Seite weisen Nahrungsmittel einen hohen Wert für ihn auf. Grund dafür kann nicht nur in ihrer Wichtigkeit für den Erhalt und die Verbesserung der Sportlichkeit sowie des Erscheinungsbildes gesehen werden. Vielmehr nimmt der Verbrauch qualitativ hochwertiger Lebensmittel auch im Allgemeinen eine relevante Rolle für Nicks Wohlbefinden ein. Das lässt sich vor allem darin erkennen, dass er sehr ausgiebig in seiner Erzählung von den Gerichten und Lebensmitteln berichtet, denen er sich im Club bedienen kann, in dem er als Surf- sowie Segellehrer arbeitet. So erhält er hier, von morgens bis abends, über Monate hinweg, ohne Einschränkung und in höchster Varietät Lebensmittel auf Premiumniveau und das, ohne sich wie in einem ‚normalen‘ Alltag darüber Gedanken machen zu müssen. Es gibt stets „*richtig geiles Essen, von Rinderfilet über Gambas abends und ja, Thunfisch-Sashimi im Mandel mit irgendwas*“ (Z. 409f.). Trotz dieser Kulinarik im Überfluss behält Nick aber dennoch seine Sportlichkeit im Blick, was auf sein hohes Maß an Disziplin hindeutet sowie auf die Wichtigkeit, die Fitness und äußeres Erscheinungsbild für ihn besitzen.

Auf der anderen Seite zeigte sich Nicks Streben nach Qualität und damit insbesondere nach einem Gefühl der Erfüllung in seinem Konsumverhalten von Gebrauchsgegenständen. Das war vor allem durch seine eigene Finanzkraft möglich, was ihn jedoch in eine „*Konsumspirale*“ (Z. 158) beförderte. Der Begriff Spirale steht dabei sinnbildlich für das Gefangensein in einem Strudel der Steigerung, also eines immer mehr, weiter und immer wieder neu(er). Diejenigen, die in eine Spirale gelangen, sind dabei in ihren Bahnen gefangen, werden wie von einem Sog mitgerissen und kommen meist nur dann wieder aus dieser heraus, wenn es zu einer Eskalation der

<sup>52</sup> Die einzeln unterstrichenen Begrifflichkeiten entsprechen den Kategorien, die im Laufe der Analyse des Datenmaterials eher mit Hypothesencharakter gebildet wurden. Sie werden im Fließtext nur bei ihrer ersten Nennung entsprechend markiert, um deutlich zu machen, dass sie sich durch die Analyse ergeben haben.

bestehenden Situation kommt. Insgesamt kann Nicks Eintritt in die Konsumspirale auf zwei biografische Situationen zurückgeführt werden, die diesen befördert haben. Zum einen war „*die finanzielle Situation bei [Nicks] Eltern und [s]einen Großeltern [...] nicht so gut*“ (Z. 1574f.) und sie „*konnten [sich] auch nicht so viel leisten*“ (Z. 1567). Mit der eigenen Finanzstärke erlebte Nick dahingehend seinen Aufstieg. Zum anderen befand er sich in einem beruflichen Umfeld, in dem eher ein gehobenerer Lebensstandard anvisiert wird, den auch er erreichen wollte, so dass er sich „*halt jedes, jedes Halbjahr n neues Auto gegönnt [hat]*“ (Z. 231f.) oder „*denn gabs diesen fetten Fernseher am Ende noch und alles so ne Sachen, neues Handy dauernd*“ (Z. 232f.). Irgendwann erkannte er dann aber: „*du kaufst dir jetzt immer alles, dann biste zwei drei Wochen lang glücklich, kaufst dir n neues Motorrad, bist wieder n paar Wochen lang glücklich, vielleicht auch mal zwei, drei Monate, aber irgendwie auf Dauer bringt das halt nichts ne*“ (Z. 235-238). Diese Reflexion, der Konsum von materiellen Gütern erfülle ihn nicht dauerhaft, erschien für Nick als etwas Krisenhaftes und führte zu einem Bruch in seinem routinierten Alltagsleben. So versuchte er, sich aus dieser Konsumspirale zu befreien und sich nach und nach von seinen materiellen Gütern zu lösen (vgl. Z. 1399-1408). Dabei fand er jedoch Gefallen an einer anderen Form des Verbrauchs. Nicht mehr das Materielle, sondern vielmehr der Konsum von Aktivitäten und Erlebnissen sollten dann zur Befriedigung führen. Das zeigt sich unter anderem in seinem Sport- sowie Urlaubsverhalten, das durch die Adjektive *viel*, *neu* und *mehr* gekennzeichnet ist. So hat er neben der Arbeit „*halt immer viel Sport gemacht*“ (Z. 154f.) und dadurch, dass er „*viel Geld als Ingenieur*“ (Z. 159) verdiente, konnte er sich eben „*viele Sachen leisten*“ (Z. 159f.) und vor allem auch „*drei, vier, teilweise sind wa auch mal drei Mal im Skiurlaub, drei Mal in Sommerurlaub*“ (Z. 160f.). Auch hier lassen sich erneut Verbindungen zu Nicks Kindheit herstellen, in der er kaum verweist ist (vgl. Z. 1579f.).

Zur besseren Nachvollziehbarkeit der vorherigen Ausführungen, möchte ich beispielhaft auf einen Zeitschriftenbeitrag der Autorin Carina Frey aus dem *Spiegel* eingehen. Zum Thema „Was den Menschen ins Hamsterrad treibt“ zitiert sie unter anderem den Neurobiologen Gerald Hüther. Im Zuge dessen führt sie an, dass Menschen, deren Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit und Selbstbestimmtheit unerfüllt bleiben, oft nach einer Ersatzbefriedigung suchen, die sie hoffen in der Arbeit, im Geld verdienen oder auch im Konsum zu finden. Laut Hüther seien das „tolle Angebote, die man wählen kann, weil man das, was man im Leben eigentlich braucht, nicht gefunden hat“ (URL 11). Durch die neuen (Ersatz-)Befriedigungen wird das Belohnungssystem allerdings nur kurzzeitig aktiviert und das eigentliche, negative Befinden nur (vorübergehend) unterdrückt (vgl. Hüther 2013: 35). Letztlich, so Hüther, ist in der Ersatzbefriedigung nur so lange Erfüllung zu finden, bis auch das, was man selbst gerade tut, seinen Sinn verliert. Denn sobald man mit der Welt nicht mehr zurechtkommt, weil einem beispielsweise nicht mehr klar ist, wozu man arbeitet oder Geld ausgibt oder wenn auch nicht mehr das Gefühl gegeben ist, etwas gestalten zu können, dann kann schnell „alles aus dem Ruder“ (URL 11) laufen.

Zusammengefasst ist der Konsum bei Nick also ebenso eine Art Ersatzbefriedigung: im Grunde insbesondere für den Job und die Partnerschaft, die ihn nicht zufriedenstellten (vgl. Z. 224) oder auch um die erfahrene Ablehnung als Kind und Jugendlicher auszugleichen.

Gerade die Urlaube stellen für Nick die größtmögliche Erfüllung dar, was sich in folgender Aussage widerspiegelt: *„morgens Frühstück, Fitnessraum, abwarten das der Wind kommt, Kiten gehen, vier Stunden, fünf Stunden, sechs Stunden, je nachdem, mit Pausen zwischendurch, abends gut Essen, und man lernt ja denn auch sauschnell Leute kenn, also das is ja nu gleich am ersten, zweiten Tach hast du da Leute, mit denen triffst du dich dann zum Abendessen, zum Mittagessen, mit denen trinkste dann abends was, gehst mit den abends feiern vielleicht noch, wenn de Bock drauf hast und das machste dann halt zwei Wochen, das war eigentlich ne geile Zeit und da hab ich schon jemerkt oh irgendwie is das son bisschen der Lebensstil, der dir so jefällt“* (Z. 178-188). Hier findet Nick also jene Resonanz, die ihm im Alltag nicht gegeben ist. Zudem kann er sich vom Alltäglichen abkehren und erfährt höchste Qualität, aber auch Anerkennung durch den Sport. Außerdem kann er hier nun völlig selbstbestimmt, zwanglos und frei agieren. Nick macht damit genau jene Erfahrungen, die er zukünftig für seine weitere Lebensgestaltung beansprucht. Dahingehend verwirklichte er seinen Wunsch nach jenem Lebensstil, in dem er seinen Ingenieursjob kündigte und die Tätigkeit als Surflehrer aufnimmt. Das wiederum verschafft ihm die Möglichkeit, nicht mehr nur Arbeiten zu müssen, um durch den Urlaub aus dem Alltag ausbrechen zu können. Vielmehr fallen Urlaub und Erwerbsarbeit nun zusammen, wobei Nick die sportliche Betätigung nicht als typische Erwerbsarbeit empfindet. Eher befindet sich Nick nun in einem sportlichen Dauerurlaub, in dem die vielfältigen Qualitäten, wie beispielsweise verschiedene Sportmöglichkeiten (nicht nur das Fitnessstudio), gutes Essen oder stets fröhliche Menschen, nicht mehr nur zeitweise zur Verfügung stehen, sondern dauerhaft. Der Konsum von materiellen Gütern ist damit nicht mehr wichtig, denn Nick findet nun allein in der Umgebung alles, was ihn erfüllt.

Dieses Verständnis kann zum Beispiel mit der Resonanztheorie von Hartmut Rosa in Zusammenhang gebracht werden. In diesem Sinne gelangt Nick nun mit seiner Umgebung in ein Resonanzverhältnis, es kommt also zu einer gelingenden Weltbeziehung und damit zur Entstehung eines vibrierender Drahts (vgl. Rosa 2016). Während die früheren Weltausschnitte für Nick nie langanhaltend ‚klangvoll‘ blieben, stellt die nun im Dauerurlaub erfahrbare Welt für ihn einen Ort der Resonanz dar. Sie antwortet ihm, kommt ihm entgegen und ermöglicht ihm damit, sich „getragen oder sogar geborgen zu fühlen“ (ebd.: 56). Dies findet sich noch einmal in folgender emotionaler Schwärmerei von Nick bestätigt:

*„also mein Arbeitsweg war schon mega geil jeden Morgen [...] und du kriegst in dem Club all inclusive Verpflegung, du kriegst alles was die Gäste bekomm [...] man steht denn morgens auf, geht frühstücken, hat halt, zieht halt ne Boardshorts an und n T-Shirt und Flip-Flops joa, geht dann in Frühstückssaal, frühstückt vom Buffet, nur das feinste tollste Essen, wo es alles mögliche gibt, was man sich vorstellen kann, für alle Ernährungsrichtungen irgendwas dabei [...] und dann gehste zur Station, auf deine Arbeit, also der Stationsweg war ungefähr so drei Minuten, denn hab ich die Flip-Flops in Rucksack geschmissen bin dann Barfuß über so ne grüne Grasfläche mit Meerblick gegangen, Richtung Station und dann haste gemerkt wie das Gras morgens, es war halt jeden Morgen immer total nass noch so leicht, aber es war total warm, und dann haste so gemerkt wir das nasse Gras an den Füßen und das war, das Gefühl hab ich immer noch*

*im Kopf, seitdem ich da war und das war halt mega geil [...], in mein Rucksack hab ich morgens immer meine Zahnbürste drin gehabt und hab, die Station is natürlich direkt am Strand, und dann hab ich mein Rucksack da hingeschmissen und direkt mit Meerblick schön die Zähne geputzt, das ist voll geil“ (Z. 348-386).*

Insgesamt werden hier noch einmal Nicks Lebenswerte deutlich: Selbstbestimmung und Freiraum, keine Verpflichtungen, Lebensqualität. Darüber hinaus ist es auffallend, dass Nick in seiner Lebenserzählung keine weitere Beschreibung in dieser Detailtreue vornimmt. Das unterstreicht noch einmal seinen Wunsch, sich so weit es geht von seinem Ursprungsleben loszulösen und zu entfernen. Dabei bricht der Resonanzfaden ab, sobald Nick wieder in Deutschland und damit in seinem ‚alten Leben‘ ist. Für ihn ist seine Heimat *„so trist und grau und die Leute haben alle nicht mehr gelächelt und die ziehen [...] alle ne Fresse“* (Z. 489) und *„irgendwie [...] Tod-, todlangweilig“* (Z. 954) – genau wie er auch seine Vergangenheit wahrnimmt. Damit führt auch jede Rückkehr für Nick zu einer Krise, da er hier mit der eigentlichen Realität – Menschen, die geregelt arbeiten gehen, sich selbst versorgen müssen oder auch alleine Ordnung halten – und zugleich mit seinem früheren Leben und den ebenso negativen Erfahrungen (Tod der Mutter, Alkoholkonsum und Problemverhältnis Vater, etc.) konfrontiert wird. Demzufolge scheint sich Nick also ein Parallelleben geschaffen zu haben, in dem er kaum negative oder problembehaftete Erlebnisse erfährt oder Zwängen unterliegt. Die Orte, weit weg von Deutschland, bieten ihm Zuflucht und *„das Meer, die Sonne“* (Z. 1540f.) geben ihm seine *„innere Zufriedenheit, das macht [ihn] glücklich“* (Z. 1541f.). Das heißt, dass auch ein Umzug in eine andere deutsche Stadt nicht ausreichen würde, damit er Erfüllung findet.

Sowohl diese vollumfängliche Abkehr aus dem ‚alten Leben‘ als auch Nicks Aufstiegsstreben machen deutlich, dass er einen hohen Anspruch besitzt, sein Leben nicht nur anders zu gestalten, sondern es auch besser zu machen, als zum Beispiel seine Eltern. Zudem wendet er sich mit diesem Anspruch auch gegen seine Freund\*innen, die einen Alltag führen, der Nicks eigenen Kindheitserfahrungen extrem nahe kommt und den er jetzt ablehnt. So beginnen sie Freitagabend schon damit, Bier zu trinken, treffen sich dann Samstag zum *„elf-Uhr-Bier“* (Z. 966) sowie zum Fußball, gehen *„abends irgendwo feiern“* (Z.967) und *„Sonntag vielleicht noch mal Grünkohlwanderung wie jetzt“* (Z. 967f.), so dass sie *„von Freitag bis einschließlich Sonntag Nachmittag komplett trinken“* (Z. 968f.) waren.

Obwohl sich Nick eigentlich in einem Dauerurlaub befindet, ist ihm dies nicht genug. Er möchte sich noch mehr Welt verfügbar machen (vgl. Rosa 2020) und seine Ansprüche verwirklichen, so dass er seine freien Tage, die er auch als Surflehrer hat, dafür nutzt zu verreisen. Darin kann insofern eine Art Fluchtverhalten verstanden werden, da Nick *„schnell gelangweilt von irgendwelchen Sachen“* (Z. 1254f.) ist. Sein Alltag muss immer *„abwechslungsreich“* (Z.1274 ) und *„vielseitig“* (Z. 1256) sein. Darüber hinaus will Nick seine Selbstbestimmung sowie Freiräume behalten und keine Verpflichtungen eingehen. Zu sagen, *„okay jetze in vier Monaten machste das und denn ha[ste] den Job für zwei Jahre, das kann [er] nich grade“* (Z. 1327-1329 ), das *„würde ihn schon innerlich stressen“* (Z. 1329f.) und *„dann würd [er] die Krise kriegen“* (Z.

1333). Auch das unterstreicht sein Streben nach einem Mehr und Immer-wieder-neu und verweist gleichzeitig auf ein hohes Maß an Erlebnisorientierung, verbunden mit der Angst, etwas zu verpassen – der *fear of missing out*. Somit findet sich erneut bestätigt, dass sich Nick nicht nur in einer Steigerungsspirale des Konsums unterschiedlicher Güter gefangen ist.

Ein weiterer Aspekt, der zu Nicks Gesundheit beiträgt, ist das soziale Umfeld. Diesen habe ich in meiner Arbeit mit dem Schlagwort *Prestige* definiert, das für Nick von großer Relevanz ist. Es ist bereits mehrfach deutlich geworden, dass sich Nick in den Clubs, in denen er angestellt ist, in einem luxuriösen Umfeld befindet. Dieses spiegelt sich dabei nicht nur in den Genussmitteln oder den Freizeitangeboten (vgl. Z. 462-470) wider, sondern auch im Klientel der Gäste (vgl. Z. 278, 1183). Dieses preist Nick besonders hoch an, indem er betont, wie er täglich mit ihnen speist und es genießt, sich mit ihnen in Gespräche zu begeben. Die *„Abende, wo de mit denen trinkst und dann haste halt tiefgrei, tiefgehende Gespräche und so ne geilen Sachen“* (Z. 429f.) scheinen also zu seiner Zufriedenheit beizutragen, sie lösen Glücksgefühle aus und spornen ihn entsprechend an: *„[...] und hast halt so Abende, boah geil morgen wieder arbeiten, freuste dich schon drauf. [U]nd das hatt ich vorher noch nie, dass ich mich vorher auf die Arbeit gefreut habe und das wirklich sechs Monate am Stück“* (Z. 431-435).

Darüber hinaus erfährt Nick ein hohes Maß an Prestige, indem die Gäste ihm zum Beispiel Jobangebote machen (vgl. Z. 426) und damit um ihn ‚buhlen‘. Zusätzlich empfindet er die Gespräche als bereichernd, hat sich dadurch *„[s]ein Horizont sowas von erweitert“* (Z. 428). Dabei wird diese Horizonterweiterung vor allem dadurch angetrieben, dass die Gästeschaft permanent wechselt, da damit immer wieder anderer, neuer und mehr Input kommt. Darüber hinaus kann Nick seinen Bestrebungen, den eigenen Horizont permanent zu erweitern auch mit der Möglichkeit nachgehen, an Workshops oder Vorträge von Expert\*innen zu unterschiedlichen Fachthemen teilzunehmen. So werden regelmäßig unter anderem Sport-, Yoga- oder auch Ernährungsexpert\*innen eingeladen, deren Angebote Nick gerne annimmt. Auch das ist ein weiterer Teil von Nicks Handeln im Sinne seiner Selbstentwicklung. Zugleich sichern ihm diese Umstände, sich fortwährend neues Wissen aneignen und sich in elitären Kreisen aufhalten zu können, den eigenen Status und somit die soziale Aufwertung (im Vergleich zu seiner ursprünglichen Herkunft). Zusätzlich kann er sich damit gegenüber anderen profilieren.

Zu guter Letzt kann angeführt werden, dass Nicks Verlangen nach Prestige und Anerkennung auch durch seine Anstellung als Surf- und Segellehrer gestillt wird. Letztlich bietet er damit eine Dienstleistung an, die vor allem von den elitären Gästen in Anspruch genommen wird. Demnach umgibt sich Nick nicht nur gerne mit diesen Gästen und genießt es, zu ihnen aufzuschauen. Sondern er hat auch Gefallen daran, dass diese Menschen seine Dienstleistung in Anspruch nehmen und zu ihm aufsehen. So ist mit dem Anleiten anderer auch Anerkennung und ein Gebrauchtwerden verbunden, was er in seiner Tätigkeit als Ingenieur so nicht erfahren hat: *„und dann komm die an die Eltern, komm die an und weinen, die Kinder freuen sich, die begrüßen dich dann, hey Nick, die klatschen dich dann ab und renn dir den ganzen Tag hinterher, die feiern dich so hart, und das is son, das is n geiles Gefühl, muss ich sagen, das is schon geil, du kriegst halt jeden Tag Bestätigung, aufs Neue und das kriegst du als Ingenieur nich“* (Z.

1069-1075). Zudem kann er in der Rolle als Lehrer sein Wunsch nach Selbstbestimmung und vor allem auch Kontrolle weiter ausleben. Er entscheidet, wann welche Aufgabe erledigt wird und kann „*sich die Leute auch erziehen*“ (Z. 1233f.). Zugleich ist er in einer Position, an der sich die Gäste als Surfschüler\*innen orientieren, so dass er hier im Mittelpunkt steht und zugleich als Autorität wahrgenommen wird.

Alles in allem zeigt sich auch in diesem Handeln, das auf den Erhalt von Anerkennung und Prestige ausgerichtet ist, dass Nick in einer Spirale gefangen ist. Dabei wird an dieser Stelle besonders der nicht-endende Kreislauf deutlich, durch den sie gekennzeichnet ist. Folgendes Beispiel soll dies verdeutlichen: Nick treibt Sport, mit dem Ziel, seinen Körper zu formen und Muskeln aufzubauen. Die Muskeln sind dafür notwendig, um den Beruf als Surf- und Segellehrer ausüben zu können. Nick muss also seinen Körper stählen und fit halten, damit die Funktionalität hinsichtlich seines sportlichen Einsatzes sichergestellt ist. Diese Funktionalität wird auf der einen Seite mit Anerkennung seitens der Surf- und Segelschüler\*innen belohnt. Diese Anerkennung wiederum wird für Nick zu einer Art Droge, die ihn süchtig<sup>53</sup> macht, ganz wie es das Zitat von Georg Franck (1998) wiedergibt:

„Was ist angenehmer als die wohlwollende Zuwendung anderer Menschen, was wohliger als ihre teilnehmende Einfühlsamkeit? Was wirkt so inspirierend wie begeisterte Zuhörer, was ist so fesselnd wie das Fesseln ihrer Sinne? Was gibt es Aufregenderes als einen Saal voll gespannter Blicke, was Hinreißenderes als den Beifall, der einem entgegnet? Was schließlich kommt dem Zauber gleich, den die entzückte Zuwendung derer entfacht, von denen wir selber bezaubert sind? – Die Aufmerksamkeit anderer Menschen ist die unwiderstehlichste aller Drogen. Ihr Bezug sticht jedes andere Einkommen aus.“ (ebd.: 10).

Dem folgend wird Nick von der Anerkennung, die er erhält, am ‚Laufen‘ gehalten, sie treibt ihn an, sich permanent zu steigern.

Auf der anderen Seite, bringt ihm auch bereits der sichtbare Körper ein hohes Maß an Anerkennung ein. So sieht man hierüber, wie diszipliniert und gesund er lebt. Der Körper ist in diesem Fall also Mittel zum Zweck. Dieser Aspekt findet sich – rückblickend auf Kapitel 2 – auch in der entsprechenden Forschungsliteratur bestätigt. Exemplarisch soll an dieser Stelle auf die Ausführungen der Gesundheitswissenschaftlerin Bettina Schmidt (2020) rekurriert werden. Sie setzt sich im Kontext Gesundheit mit diesem Verständnis auseinander und betont, dass Anerkennung zumeist mit der Sichtbarkeit und dem Vorhandensein eines sportlichen Körpers zusammenhängt. Hinsichtlich dessen wird der gesunde Körper als Indikator für soziale Anerkennung konstruiert und in Ergänzung durch das finanzielle, kulturelle und soziale Kapitel zum wesentlichen Element im eigenen Vermögenskonto (vgl. ebd.: 227).

---

<sup>53</sup> Ein zentrales Merkmal einer Sucht ist es, permanent davon angetrieben zu sein, beispielsweise immer wieder in ein Gefühl der Befriedigung oder eben gar in den Zustand der Ekstase zu kommen. Das zeigt sich vor allem bei den Menschen, die unter stoffgebundenen Süchten leiden und den Konsum der entsprechenden Substanzen nur schwerlich kontrollieren können (vgl. Badura et al. 2013: 3).

Vor diesem Hintergrund kann resümiert werden, dass Nick nun nicht mehr in materielle Güter investiert, sondern sich sein Interventionsfeld in den Bereich seiner Gesundheit verschoben hat. Er investiert in sich und damit in eine vollumfängliche Gesundheit (physisch, psychisch und vor allem sozial).

Rückbindend an seine Lebenserzählung kann dieses Bestreben beispielsweise nach Erlebnissen, Weiterentwicklung oder Prestige insbesondere auf die frühe Konfrontation mit dem Tod, die fehlende liebevolle Vaterfigur sowie die Abkehr des Vaters zurückgeführt werden. Einerseits war Nick sehr früh mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert, so dass er jetzt so viel wie möglich aus seinem Leben herausholen will. Andererseits erlebte er familiär ein gewisses Anerkennungsdefizit, weshalb er gegenwärtig verstärkt nach Anerkennung und Aufmerksamkeit strebt: vor allem seitens der Herren oder Familien (Clubgäste). Letztlich könnten auch diese Familien seine Familie sein, die er nicht mehr hat, während er zu den elitären, erfolgreichen Männern aufschaut und sie bewundert, so wie er es gegenüber des eigenen Vaters nie tun konnte. Damit zeigt sich auch hier Nicks inhärenter Antrieb, aus seinem Herkunftsmilieu aus- und vor allem aufzusteigen und damit den maximalen Kontrast zu erzeugen.

### *Selbstoptimierung in Nicks Lebenserzählung?*

Nach den vorherigen Ausführungen wird nun überprüft, ob und inwiefern die Praktiken, die Nick mit einem gesundheitsbewussten Lebensstil in Verbindung bringt, als Praktiken der Selbstoptimierung verstanden werden können. Dabei orientiere ich mich an der Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung, die in Kapitel 2.1 entworfen wurde.

Zunächst können folgende Praktiken, die zu Nicks physischer Gesundheit beitragen, skizziert werden:

- Kontext Sport: Tennis, Wasser- und Wintersport, Übungen im Fitnessstudio zum Muskelaufbau, Yoga, Selbstvermessung.
- Kontext Ernährung: vegetarische Ernährung, auf Sportverhalten abgestimmte Ernährungsweise, intermittierendes Fasten.

Der Sport nimmt für Nick eine zentrale Rolle im Leben ein. Während er früher nur Hanteltraining betrieb und „*drei Mal die Woche zum Sport*“ (Z. 1751) ging, geht er mittlerweile sechs Mal die Woche zum Sport „*und denn der siebte Tag ist denn der Pausetag, weißte, und ich spiele Tennis. [D]er Tennistag is dann der Pausetag, is ja nur Ausdauer*“ (Z. 1751-1753). Daran wird die Steigerungslogik sichtbar, die Nicks Sporthandeln inhärent ist. Zugleich deutet das tägliche Sportmachen darauf hin, dass Nick hier im Sinne von Quantität handelt. Dies zeigt sich auch darin, dass er im Rahmen des Sportes zusätzlich ein analoges Monitoring seiner Körperdaten betreibt. Er besitzt zwar einen digitalen Fitnesstracker, nutzte und nutzt diesen aber nur, um seinen Puls beim Sport zu messen und hier Zusammenhänge zwischen steigenden/sinkenden Puls und dem Sportverhalten herstellen zu können. Demgegenüber schreibt sich Nick regelmäßig seine Körperwerte handschriftlich auf, um darüber physische Veränderungen zu erkennen. Von bedeutender Relevanz sind hierbei für ihn die Werte zum Muskelumfang. Insbesondere nach der Umstellung zur vegetarischen Ernährung, intensivierte Nick die Vermessung und hat

sich regelmäßig „gemessen und [sich] gewogen, um zu gucken, in welche Richtung das geht“ (Z. 1745f.). Neben der Vermessung überprüft Nick regelmäßig sein äußeres Erscheinungsbild im Spiegel.

Im Zuge dessen zeigt sich die Bedeutung der Quantität auch in Nicks Zielen, die er mit den verschiedenen Praktiken verbindet. Zum einen kann an dieser Stelle erneut auf die Wichtigkeit des äußeren Erscheinungsbildes Bezug genommen werden. Nick legt viel Wert darauf, dass „die Arme [...] dick [sind] und die Beine auch“ (Z. 775f.). Vor diesem Hintergrund lässt sich Nicks Handeln als Bodytuning bezeichnen (vgl. Gugutzer 2013: 68), da es auf die Erreichung (s)eines Idealbildes, seiner Potenz und seiner bereits erwähnten Funktionalität abzielt. Damit wird der Körper für Nick zum Ausdruck von Schönheit und kann gleichzeitig auch der Zielvorstellung von Jugendlichkeit entsprechen (vgl. Fenner 2019: 119). Das findet sich in Nicks Meinung wieder, „dass Sport lange am Leben hält“ (Z. 2109f.), was im Kontext von Selbstoptimierung und Gesundheit auch in der Forschungsliteratur als eine Zielstellung hervorgehoben wird (zum Beispiel Löllgen & Leyk 2017, Koppelin & Müller 2010).

Ein weiteres Ziel, das Nick mit den genannten Praktiken verfolgt, steht mit dem Aufstiegscharakter in Zusammenhang, den seine Lebenserzählung aufweist. So möchte Nick zum Beispiel nicht nur auf sozialer, sondern vor allem auch auf physischer Ebene aufsteigen und im Sinne der Quantität seine körperliche Leistung steigern. Gleichzeitig fokussiert er dabei das Übersteigen der eigenen Grenzen, indem er sich „immer wieder neue Herausforderungen [...] setzen“ (Z. 1316f.) will. Exemplarisch kann seine Entscheidung genannt werden, für seine Tätigkeit als Segellehrer lieber an den Atlantik zu gehen und nicht ans Mittelmeer, „damits n bisschen schwieriger wird, weil das kannste nich vergleichen ja, also Mittelmeer is halt wenig Wind und Land A ist Atlantik, da haste im Sommer, Land A, ich weiß nich, starker Wind und es is wirklich starker Wind ja, das knallt ja richtig was den Wind angeht“ (Z. 1291-1296). Das macht den Job dort zwar „hammerhart anstrengend“ (Z. 1296f.), doch Nick „will ja seine Grenzen austesten“ (Z. 721).

Gleichzeitig möchte sich Nick mit dem Sport und dem Grenzübertreten in Rauschmomente versetzen. Dieser Rauschmoment entsteht durch das gesteigerte Adrenalin, das „dann in dem Moment so krass hoch [ist], du kriegst da so ne Adrenalinspritze, du kommst gar nich mehr zum Denken“ (Z. 1768-1770). Diesen Moment bezeichnet er als Flow, der ihn antreibt: „das is dann geil, wenn de dann in son Flow kommst, auch beim Surfen, und dann fließt das einfach nur noch und du bist dann irgendwie so mittendrin und registrierst gar nich mehr, was du machst und hast einfach Spaß“ (Z. 1555-1558).

Der von Nick verwendete Begriff des Flows ist besonders durch den Psychologen Mihály Csíkszentmihályi geprägt worden und beschreibt ein positives Gefühl im vollständigen Aufgehen in einer Tätigkeit (vgl. Steyaert & Schulz 2011: 414, beziehungsweise auf Csíkszentmihályi 1992). Demzufolge ist für das Erreichen des Flows eine bestimmte Haltung notwendig: ein Subjekt „gerät außer sich mittels einer Tätigkeit, der es sich gewachsen fühlt und empfindet gerade diese Erfahrung als ein ‚ganz bei sich sein‘“ (Duttweiler 2011: 310), so dass hier Selbstvergessenheit, Anstrengung aber auch Identitätserfahrung im entsprechenden Moment zusammenfal-

len. Daraus lässt sich ableiten, dass Nick vor allem beim Surfen und Segeln den Zustand der Erfüllung und Befriedigung erreicht, was damit Teil des Rausches ist, den er erfahren will.

Die Erreichung eines Rauschzustandes erlaubt es, eine erneute Verbindung zum Thema Sucht herzustellen. Dieser Zustand führt ihn zu Gefühlen der Befriedigung und Erfüllung, die wiederum als Antreiber dienen, immer weiter zu machen oder mehr zu geben – ganz wie eine Droge. Mit Blick in die Sportpsychologie kann hier von einer Form der Sportsucht gesprochen werden, die zum Beispiel die Autoren Bette und Gugutzer (2012) in ihrem Beitrag *„Sport als Sucht. Zur Soziologie einer stoffungebundenen Abhängigkeit“* thematisieren. Hier versuchen sie zwar mehrere wissenschaftliche Perspektiven auf dieses Phänomen zusammen zu bringen, legen ihren Fokus aber selbst auf die soziologische Sichtweise. Aus ihrer Sicht kann ein permanentes Sporttreiben insofern ein Suchtverhalten begünstigen, da im beziehungsweise durch den Sport das Gefühl entstehen kann, dass es trotz der heute vorherrschenden „abstrakten, körperdistanzierten und hoch arbeitsteiligen Gesellschaft noch die Möglichkeit gibt, Macht über das eigene Handeln zurückzugewinnen zu können“ (ebd.: 123). So würden im Sport Selbstermächtigungsversuche ablaufen, mit denen der Versuch unternommen wird, Erfahrungen der Bedeutungslosigkeit oder Nichtigkeit zu kompensieren, die zum Beispiel im Zuge kritischer Lebensereignisse gesammelt wurden. Neben Gefühlen der Selbstmächtigkeit entstehen aus Autorensicht zudem Gefühle der Freiheit und der Lebendigkeit, da die Nutzung des Körpers „ein Eintauchen in die Welt der Primärerfahrungen und einen Zugriff auf die eigenen Sinne und Körperglieder beinhaltet“ (ebd.). Es erfolgen also einfache Prozesse der Körperwahrnehmung, die jedoch dabei helfen, ein Fundament der Sicherheit zu erschließen (vgl. ebd.).

Im Hinblick auf Nicks Lebenserzählung lassen sich hier durchaus Parallelen herstellen. Auch Nick erfährt durch die Arbeit am eigenen Körper ein Gefühl der Kontrolle, das sich darin zeigt, dass er mittlerweile genau weiß, welche Ernährungsweise oder Sportübungen zu welchem Ergebnis führen (vgl. zum Beispiel Z. 797-817). Er ist der Herr über seinen Körper und kann die Funktionalität durch entsprechende Praktiken beeinflussen. Funktioniert der Körper einmal nicht, wird er zum Experten seiner Selbst und geht mit Hilfe des eigenen Wissens oder durch die Konsultation von Ratgebern auf Ursachenforschung. Damit begibt er sich in die Rolle des *Machers* und probiert neue Praktiken aus, mit dem Ziel, die Dysfunktion zu beheben. Er ergreift folglich die Initiative, weil er für sich verinnerlicht hat, *„wenn du nichts machst selber, dann kann es auch nicht besser werden. [U]nd seitdem bin ich einfach nur, ich würd sagen, ich bin ein Macher“* (Z. 2017-2019). Darüber hinaus steigerte Nick über die eigene Körperarbeit seine Selbstwahrnehmung. Nicht nur, dass er durch den Einsatz des Körpers in einen Rauschzustand kommt. Sondern er spürt auch, wie er beispielsweise durch die Ernährungsumstellung mehr Kraft und Ausdauer hat (vgl. Z. 810f.).

Demgegenüber hatte Nick seine Vergangenheit jedoch nicht unter Kontrolle, da er darauf keinen Einfluss nehmen konnte. Das führte dazu, dass er seiner Heimat keine relevante Bedeutung mehr zuschreibt. Es sind nur noch die Großeltern, die immer für ihn da waren, die ihn noch

ab und an zurückziehen. Ansonsten ist es dort „*todlangweilig*“ (Z. 954): hier erlebt(e) er nichts, hier machte er die Erfahrungen mit dem endgültigen Verlust.

Alles in allem haben sich Nicks Praktiken, die mittlerweile von einer Steigerungs- und Überbietungslogik gekennzeichnet sind, über viele Jahre hinweg routiniert. Gleichzeitig haben sie sich, wie bereits deutlich geworden ist, so stark verstetigt, dass sie Nicks Alltag bestimmen. Letztlich erfolgte eine erste Sensibilisierung für sich und den eigenen Körper bereits durch das Übergewicht in der Pubertät. Demgegenüber entwickelte sich das Motiv, ‚richtig‘ mit Sport zu beginnen, unter anderem dadurch, dass Nick das mit etwa 15 Jahren erreichte Normalgewicht halten und der Sportlichkeit der Uroma (laut Nick führte diese zum hohen Alter) folgen wollte. Die Steigerung des Sportverhaltens kann unter anderem darin gesehen werden, dass Nick sich zu Beginn erst einmal immer wieder entsprechende (Zwischen-)Ziele setzte (Muskelaufbau, Ausdauer), die er erreichen wollte. Die erlangten Erfolge trieben ihn an, sich weiter zu verbessern. Irgendwann haben sich die eindeutigen Ziele jedoch aufgelöst, da Nick gegenwärtig keine fest definierten und bewertbaren Vorstellungen hat, denen er mit seinen Praktiken nachgehen will. Demzufolge zeigt sich hier eine Prozesslogik, die keinen fest definierten Endpunkt aufweist. All die zuvor skizzierten Aspekte zeigen deutlich, dass Nicks Handeln aufgrund der rekonstruierten Merkmale als Selbstoptimierung bezeichnet werden kann. Nick verbessert sich nicht nur – vielmehr versucht er, seine Leistung permanent zu steigern, sich immer wieder zu überbieten, herauszufordern und Grenzen zu übersteigen.

Zuvor bereits an verschiedenen Stellen angedeutet, konnte herausgestellt werden, dass Nick gegenüber den Sportpraktiken ebenso einen großen Wert auf seine Ernährung legt. Die vegetarische Ernährungsweise ist auf den Krisenmoment der Schulterverletzung zurückzuführen. So stellte Nick seine Ernährung aus dem Motiv heraus um, Entzündungen zukünftig zu vermeiden. Gleichzeitig sollte darüber die Funktionsfähigkeit des Körpers gesichert und gesteigert werden. Bereits kurz nach der Umstellung sind letztlich beide Ziele eingetroffen. Zunächst war die Schulterverletzung bereits „*nach n paar Monaten weg*“ (Z. 832). Außerdem konnte Nick darüber seine Muskelmasse steigern, trotz der Bedenken, sich diese eher abzubauen (vgl. Z. 899), und zugleich seine Leistungsfähigkeit erhöhen. So hatte er dadurch „*sportlich so ne Fortschritte gemacht, auch was Surfen, Tennis angeht, egal welche Sportart*“ (Z. 828f.), so dass er mit einem Mal „*so zwei, drei Stunden Tennis spielen [konnte,] ohne das [er] wirklich angefang ha[t] krass zu schwitzen*“ (Z. 808f.) und mittlerweile sogar „*vier, fünf Stunden am Stück spielen [kann,] ohne das [er] sag[t], okay ich bin jetzt kaputt oder irgendwas, auch beim Sport*“ (Z.810f.). Insgesamt reihen sich diese erlangten Effekte in die Steigerungslogik ein, durch die Nicks Optimierungshandeln gekennzeichnet ist.

Unter Bezugnahme der Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung ist es an dieser Stelle nicht ganz zutreffend, die Ernährungspraktiken von Nick als Optimierungspraktiken zu bezeichnen. Zwar verbessert sich Nick mit diesen Praktiken und hat diese auch für sich routiniert. Jedoch weisen sie nicht das zentrale Merkmal der Überbietung und Steigerung auf. So probiert Nick

nicht immer wieder neue Ernährungspraktiken aus, um noch leistungsfähiger, muskulöser etc. zu werden.

Nachdem herausgestellt werden konnte, dass Nicks Gesundheitspraktiken der Selbstoptimierungspraxis dienen, soll abschließend die Forschungsfrage der Arbeit in den Fokus gerückt und rekonstruiert werden, wie beziehungsweise in welcher Form Selbstoptimierung in der Erzählung verankert ist. Damit verbunden ist die Frage nach der Funktion, die die Praxis in Nicks Lebensgestaltung einnimmt.

Nicks Lebenserzählung ist eine Aufstiegs Geschichte, sowohl auf sozialer, physischer als auch psychischer Ebene. Dabei handelt es sich bei diesem Aufstieg um eine kontinuierliche Verbesserung und Optimierung seiner Person und damit um ein immer mehr und immer wieder neu, in quantitativer wie qualitativer Hinsicht. So tragen die entsprechenden Praktiken zu Nicks individueller Weiterentwicklung bei, die Nick als „Selbstentwicklung“ (Z. 1965) versteht. Diese Selbstentwicklung ist für ihn dabei etwas, von dem er „ganz viel von [hält]“ (Z. 1965) und was für ihn eine „Lebensbestimmung“ (Z. 1966) darstellt (siehe Eingangszitat dieser Falldarstellung). Somit ist die (Weiter-)Entwicklung für Nick also ein zentraler Bestandteil seines Lebens, durch den er Sinn erfährt. Demzufolge sind es Autonomie und Freiheit und die Möglichkeiten, kontinuierlich neues Wissen und neue Kompetenzen erwerben (vgl. Z. 1967-1976), seine Psyche verbessern sowie an seinem Körper arbeiten und zusätzlich sein Wohlbefinden steigern zu können (vgl. Z. 1962-1964), die Nicks Leben Sinn verleihen. Vor diesem Hintergrund forciert er für sich, „irgendwie ne Philosophie [zu] entwickeln, was [er] machen kann“ (Z. 1967f.). Sein Ziel ist es also, sich seinen Plan und seine Perspektive zu erarbeiten, wie er sein Leben leben und dieses auch betrachten möchte. Das hohe Maß an Autonomie und Freiheit, das schon mehrfach angeführt wurde, ist und bleibt dabei für Nick durchweg elementar. Für Nick sind Abhängigkeiten und Einschränkungen nicht mehr denkbar. Er will nicht irgendwo „gefesselt“ (Z. 1543) sein, sondern wenn er eben „auf irgendwas Bock [hat]“ (Z. 2019) oder etwas nicht so ist, wie er es möchte, dann will er es „halt anders [machen]“ (Z. 2020) und es eben „ändern“ (Z. 2020f.)

Da Nicks Selbstentwicklungsbestreben darauf abzielt, Körper, Psyche und Wohlbefinden zu steigern, kann der Schluss gezogen werden, dass für ihn die Möglichkeit zur Selbstoptimierung sinnstiftend ist. In diesem Zuge lassen sich Verbindungen zum Konzept der Selbstverwirklichung herstellen. Nicht nur, dass Selbstentwicklung für Nick immer auch heißt, sich selbst zu verwirklichen (vgl. Z. 1976), sondern das Konzept selbst, das sich bereits in den 70er / 80er Jahren verbreitete (vgl. Fenner 2019: 21), wird auch in den Selbstoptimierungsdebatten vielfach diskutiert. Dabei meint Selbstverwirklichung, sich mit seinen Werten, Vorlieben und Vorstellungen zu entfalten und diese in die Tat umzusetzen, um dadurch in einen Zustand der Zufriedenheit zu gelangen (vgl. Reckwitz 2018, Graefe 2019, Fenner 2019). Zusammengefasst gesehen, ist Nicks Handeln nach jenen Werten und Vorstellungen der Steigerung und Überbietung ausgerichtet, die er im Zuge der Arbeit mit und am Körper (Leistungs- und Funktionsfähigkeit erhöhen; Muskelaufbau, insbesondere zur Körperperformance, Wissenserwerb) auslebt. Entsprechend der vorherigen Ausführungen ist das obere Ziel, Sinn zu erfahren und Lebensqualität zu erzeugen. Gleichzeitig zeigt sich hier noch ein weiterer Aspekt. Bezugnehmend auf Hartmut Rosa

(2016) kann gerade der kontinuierliche Wissenserwerb und der Wunsch nach fortwährender Weiterentwicklung als Teil der Reichweitenvergrößerung bezeichnet werden. Dementsprechend ist Nicks Handeln danach ausgerichtet, sich permanent Welt anzueignen, für sich verfügbar und damit „sowohl physische als auch psychische Prozesse kontrollierbar [...] zu machen und somit insbesondere die individuelle Ressourcenausstattung sowie Wettbewerbsfähigkeit zu erweitern“ (Rosa 2016: 715). Nick will sich all das aneignen und praktizieren, was ihm früher nicht möglich war, um so sein individuelles Portfolio aufzubessern und – um es mit Reckwitz (2018) zu sagen – seine Singularität zu erhöhen.

Sinn und Lebensqualität erscheinen für Nick als zentrale Voraussetzungen dafür, um Zufriedenheit zu erlangen. Nachdem bereits vielfach auf Qualität beziehungsweise Lebensqualität Bezug genommen wurde, soll an dieser Stelle zur Verdeutlichung der Relevanz dieser Aspekte für Nick das theoretische Konstrukt dessen herangezogen werden. Lebensqualität wird seit den 70er Jahren (vgl. Morgenroth 2018: 11) in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen (zum Beispiel Medizin, Psychologie, Soziologie, Philosophie, Politik etc.) thematisiert und als mehrdimensionales Konstrukt „an das in postmodernen Gesellschaften vorherrschende individuelle Streben nach Glück und Lebenszufriedenheit [gekoppelt]“ (Schäfer & Brinkmann 2018: 6f.). Aufgrund der unterschiedlichen Perspektiven auf das Konstrukt gibt es gegenwärtig jedoch kein einheitliches Verständnis darüber, was Lebensqualität beinhaltet. Nachfolgend wird exemplarisch auf die Ausführungen des Soziologen Jan Delhey (2002) dazu eingegangen. Er skizziert sie in seinem Beitrag auf drei Ebenen: Zunächst nimmt er Bezug zu den materiellen Lebensbedingungen, die sich auf die individuellen Lebensverhältnisse des Menschen wie Lebensstandard, Einkommen oder Arbeitsbedingungen beziehen, und das Maß der Lebensqualität bestimmen können. Daraufhin rekurriert er auf das subjektive Wohlbefinden der Menschen, also die persönlichen Wahrnehmungen und Bewertungen der eigenen Lebensbedingungen, die ebenso Einfluss auf die Lebensqualität haben. Zu guter Letzt bezieht er sich auf kollektive Gesellschaftsmerkmale, die diese beeinflussen können, beispielsweise die soziale Absicherung (vgl. URL 12).

Insbesondere dem Aspekt der subjektiven Wahrnehmung kann ein weiterer Punkt hinzugefügt werden. So sind es neben der Wahrnehmung und Bewertung der Lebensbedingungen, vor allem auch die Ziele und Erwartungen und damit die intentionale Lebensgestaltung und Selbstentwicklung eines Menschen, die hinsichtlich ihres Grads (der Möglichkeit zu) ihrer Erreichung, Lebensqualität ausmachen. Demzufolge ist der Mensch also mitverantwortlich für sein subjektives Wohlbefinden im Sinne einer Qualität des Lebens (vgl. Morgenroth 2018: 17).

Insgesamt bestätigen diese theoretischen Ausführungen genau das, was auch aus Nicks Lebenserzählung rekonstruiert werden konnte. Er will sich selbst entwickeln im Sinne eines Aufstiegs, seine finanzielle Absicherung und Unabhängigkeit stärken, sich permanent körperlich betätigen und verbessern und auch psychisch kontinuierlich weiterentwickeln. Zudem pflegt er den Umgang mit elitären und erfolgreichen Menschen, braucht resonierende Umgebungen mit Naturbezug (vgl. Z. 1540-1542) und hochwertiges Essen.

Alles in allem sind Nicks Selbstentwicklung und damit verbunden die Selbstoptimierung zu seinem Lebensmotto geworden. Sie stellen seinen Lebensplan dar und nehmen damit eine prägende Rolle in seinem Leben ein. So bilden sie den roten Faden, der sich auf manifester wie auch latenter Ebene durch Nicks Lebenserzählung zieht. Sich selbst zu optimieren gibt ihm Orientierung und stellt dabei zugleich den maximalen Kontrast zu seinem ‚normalen‘ früheren Leben dar. So scheint Nick nun genau zu wissen, was ihm Sinn gibt und Zufriedenheit stiftet. Dabei ist es der kontinuierliche Erfolg, vor allem im Sinne von Prestige, den Nick mit seinem Optimierungshandelns erlangt und der zu einer Droge wird, die ihn in die Abhängigkeit bringt, immer weiter zu ‚konsumieren‘. Letztlich nimmt Selbstoptimierung damit die Funktion eines strukturierenden Elements seiner Lebensgestaltung ein, ganz im Hinblick auf die Fragen *Was soll ich tun?* oder *Wie soll ich leben?*. Diese Erkenntnis erlaubt die Anknüpfung an das theoretische Konzept der alltäglichen Lebensführung, das von der Münchener Projektgruppe um Werner Kudera (1995) entwickelt wurde. Die Autor\*innen führen an, dass die alltägliche Lebensführung den individuellen Handlungsrahmen darstellt, „in dem die Personen ihre Lebenskonzepte, Bedürfnisse und Ansprüche mit den gegebenen Möglichkeiten, Risiken und Notwendigkeiten permanent ausbalancieren müssen“ (Kudera & Dietmaier 1995: 8). Darauf aufbauend und zugleich auch auf die Pläne, Werte, Hoffnungen, Verantwortungen und damit auf all das, „was dem Leben Sinn gibt, es orientiert und was als solches der Lebensführung eine Richtung gibt, das Leben zu etwas Wertvollem, etwas Bedeutsamem macht“ (Steinbicker et al. 2016: 9), werden dann verschiedene Praktiken miteinander zu einem Arrangement zusammengebracht, die ein Mensch täglich in seinen Lebensbereichen ausübt (vgl. Diezinger 2010: 228).

Zum Abschluss dieser Falldarstellung soll zusammenfassend herausgestellt werden, in welche Kategorien (siehe Kapitel 2.2) sich die Praktiken der Selbstoptimierung, die in Nicks Lebenserzählung identifiziert wurden, einordnen lassen.

Auf der einen Seite übt Nick verschiedene Sportpraktiken aus, betreibt Selbstvermessung und führt spezifische Ernährungsweisen aus. Zentrale Ziele, die er mit diesem Handeln verfolgt, können dabei in der Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes, sowie der Steigerung seiner Leistungs- und funktionsfähig gesehen werden. Aus diesem Grund lassen sich die entsprechenden Praktiken in die Kategorien *I (Gesundheit und Fitness)* sowie *II (Schönheit)* einordnen. Insbesondere hinsichtlich des Aspektes der Gesundheit ist anzumerken, dass Gesundheit für Nick mit körperlicher und geistiger Funktionsfähigkeit verbunden ist. Es ist für ihn weniger das Wohlbefindens wegen wichtig, gesund zu sein, sondern vielmehr aus dem Bestreben heraus, sich weiterhin über den Einsatz seines funktionierenden Körpers selbst verwirklichen zu können. Aus diesem Grund muss auf in der Kategorie I auf inhaltlicher Ebene eine entsprechende Ergänzung erfolgen.

Auf der anderen Seite ist Nick durchweg bestrebt, sich vielfältiges Wissen anzueignen und darüber seinen Horizont zu erweitern. Durch diese Verfügbarmachung von Welt erweitert er seine Persönlichkeit. Demzufolge lassen sich diese Praktiken der Wissensaneignung in die Kategorie *III (Persönlichkeit)* einordnen, jedoch muss auch diese Kategorie auf inhaltlicher Ebene entsprechend erweitert werden.

Insgesamt ist auffallend, dass die Grenzen der Kategorien miteinander verwischen. Gerade mit Blick auf Nicks Sportpraktiken wird sichtbar, dass es ihm neben der Fitness auch um das Erreichen von Schönheitsidealen geht. Gleichzeitig strebt er danach, seine Disziplin und Konsequenz entsprechend zu stärken, was wiederum seiner Persönlichkeit zu Gute kommt.

4.2 Martina: „und einfach immer was Neues, damit man einfach viel mehr lernt“

„[...] und einfach immer was Neues, damit man einfach viel mehr lernt und noch irgendwie weiterkommt im Leben“ (Z. 1222-1224<sup>54</sup>)

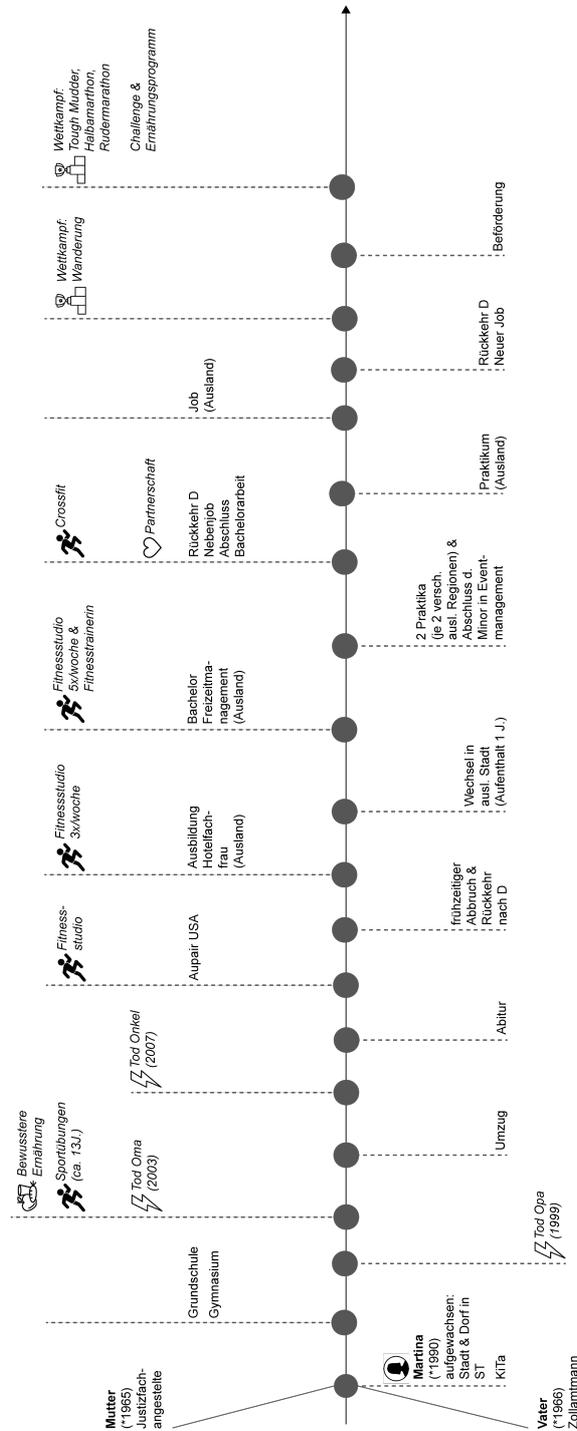


Abbildung 6: Biografischer Zeitstrahl – Martina (eigene Darstellung)

<sup>54</sup> Alle weiteren Zitate sind dem Transkript 3 zu entnehmen.

**Martina** ist 1990 in einer Stadt in Sachsen-Anhalt geboren und dort aufgewachsen. Ihre Mutter kam 1965 auf die Welt, absolvierte in der DDR ihre Ausbildung als Facharbeiterin für Schreibtechnik, bildete sich dann zur staatlich geprüften Sekretärin weiter und ist aktuell als Justizfachangestellte tätig. Ihr Vater ist 1966 geboren, ist gelernter Industriekaufmann und arbeitet derzeit als Zollamtmann. Martina ging in den Kindergarten, besuchte die Grundschule und anschließend das Gymnasium. Sie war in ihrer Familie das einzige Mädchen. Entweder allein oder gemeinsam mit ihren Cousins, war sie in ihrer Kindheit häufig bei den Großeltern, sie „*konnte da immer hingehen*“ (Z. 482) und ihre Oma „*hat alles für [sie] gemacht*“ (Z. 483). Als Martina neun Jahre alt war, verstarb ihr Opa (väterlicherseits). Daraufhin unterstützte sie ihre alleinstehende Oma und hat „*denn auch öfter sauber gemacht*“ (Z. 504) oder „*auch mit den Einkäufen und so [geholfen]*“ (Z. 508). Vier Jahre nach dem Tod des Opas verstarb dann auch Martinas Oma. Danach entschieden sich ihre Eltern dazu, aus der Stadt wegzuziehen und ein Eigenheim in einem Dorf am Stadtrand zu erwerben. Somit zog Martina im Alter von etwa 13 Jahren mit ihren Eltern um. Das führte dazu, dass sie nun zum Beispiel einen längeren Schulweg und damit auch weniger Freizeit als zuvor hatte. Die noch vorhandene Freizeit verbrachte sie besonders vor dem Fernseher: „*denn bin ich wirklich nach Hause gekomm, hab zwanzig Minuten Fernseh geguckt, um runterzukomm, hab dabei was gegessen, hab dann ausgemacht und hab dann mein ganzen Schulkram gemacht ne*“ (Z. 1560-1563). In dieser Zeit wurde Martina aber auch erstmals außerschulisch sportlich aktiv. Sie begann im kleinen Rahmen mit dem Sport und machte regelmäßig nebenbei zum Fernsehgucken Liegestütze und „*n paar Sit-ups*“ (Z. 25). Gleichzeitig entwickelte sie zu dieser Zeit auch ein Interesse für das Thema Ernährung. Über verschiedene Zeitschriften ist sie zum Beispiel auf die Wirkweise von Nahrungsmitteln aufmerksam geworden und begann dann damit, sich bewusster zu ernähren.

Weitere vier Jahre nach dem Tod von Martinas Oma verstarb 2007 ihr Onkel, der Bruder ihres Vaters. Ihren Onkel bezeichnet Martina als sehr sportlich, er war der einzige, der „*in [ihrer] Familie [...] Sport gemacht hat*“ (Z. 178). Er fuhr vor allem viel Fahrrad, machte aber auch jeden Tag vor der Arbeit „*seine dreihundert Liegestütze*“ (Z. 175f.) und „*seine dreihundert Sit-ups und sah natürlich dementsprechend auch aus*“ (Z. 176f.).

Darüber hinaus kam es im Verlauf der Schulzeit zu einem Leistungsabfall Martinas in den Fächern Mathematik und Englisch. Um der Versetzungsgefahr entgegen zu wirken und das Abitur bestehen zu können, veranlasste Martinas Vater, dass sie am Nachhilfeunterricht teilnimmt. Dadurch konnte sie ihre Leistungen wieder aufbessern und bestand auch das Abitur. Neben diesen Gegebenheiten erfuhr Martina in einem Schuljahr seitens eines Klassenkameraden eine zusätzliche Kränkung. So griff ein Mitschüler ihren Leistungsabfall auf und nahm eine Verletzung in Martinas Gesicht zum Anlass, sie wegen ihrer schlechten Noten vorzuführen, indem er sagte „*na schlagen dich deine Eltern aufgrund deiner schlechten Noten*“ (Z. 1439f.).

Nach dem Abitur ging Martina dann als Aupair in die USA. Ihre erste Gastfamilie verließ sie jedoch bereits nach den ersten drei Monaten. In der neuen Familie fühlte sie sich dann wohler und gemeinsam mit ihren neuen Gasteltern ging sie erstmalig und auch regelmäßig ins Fitnessstudio. Dennoch entsprach auch dieser Aufenthalt nicht ganz ihren Vorstellungen, da sie zum Beispiel weniger für die Kinderbetreuung, sondern mehr als „*Hundenanny*“ (Z. 1072) eingesetzt

wurde. Damit hatte sie selbst kaum die Möglichkeit, Ausflüge zu machen. Die Situation dort veränderte sich nicht, so dass ihr ihre Gasteltern empfahlen, die Familie erneut zu wechseln. Das war jedoch aufgrund der fortgeschrittenen Zeit nicht mehr möglich, so dass Martina ihre Aupairzeit bereits frühzeitig beenden musste.

Nach der Rückkehr nach Deutschland entschied sie sich dann für eine Ausbildung im Ausland. Das für sie zuständige Amt bot ihr dabei als einzige Möglichkeit eine Ausbildung als Hotelfachfrau in einem europäischen Ausland an. Dieses Angebot nahm sie an. Während ihrer Ausbildungszeit wohnte sie dann in einer Wohngemeinschaft und verbrachte ihre Freizeit „regelmäßig beim Sport“ (Z. 32). So suchte sie „drei Mal die Woche“ (Z. 31f.) das Fitnessstudio auf.

Nach der Ausbildung nahm Martina eine Tätigkeit als Hotelfachfrau in einem Hotel in einem außereuropäischen Ausland auf. Nach einem Jahr ging sie dann ins europäische Ausland zurück und begann dort ein Studium der Fachrichtung Freizeitmanagement. Zu dieser Zeit besuchte sie fünf Mal die Woche das Fitnessstudio und arbeitete dort zusätzlich als Fitnesstrainerin. Während des Studiums absolvierte sie im Rahmen von fünf Monaten außerdem zwei Praktika in zwei Hotels an zwei unterschiedlichen Standorten. Damit erlangte sie den Minor in Eventmanagement. Um dann die Bachelorarbeit zu schreiben, ging Martina nach Deutschland zurück und zog zu ihren Eltern. Zu dieser Zeit begann sie mit dem Crossfit<sup>55</sup>. Um diesen Sport finanzieren zu können, suchte sie sich außerdem einen Nebenjob. In der „Crossfitbox“ (Z. 235), in die sie regelmäßig zum Training ging, lernte sie ihren Partner, den Inhaber der Box, kennen.

Nachdem Martina ihren Bachelor abgeschlossen hatte, ging sie erneut für ein Praktikum ins außereuropäische Ausland. Vor der Rückkehr nach Deutschland und ihrer Tätigkeit als Meeting- und Eventkoordinatorin in einem Hotel, nahm sie einen Job im „F&B Bereich“ (Z. 223f.) (Gastronomieleiterin) auf.

Neben der Arbeit geht Martina gegenwärtig fünf Tage die Woche ins Fitnessstudio. Die Crossfitbox sucht sie immer dann auf, wenn sie frei und dann die Möglichkeit hat, in ihre Heimat zu fahren. Zusätzlich zum Training begann Martina nach der festen Rückkehr nach Deutschland mit der Teilnahme an unterschiedlichen Sportwettkämpfen, zum Beispiel ‚Tough Mudder‘, Halbmarathon oder Crossfit-Open. Außerdem nahm sie gemeinsam mit ihrem Partner und anderen Crossfitmitgliedern an einer Challenge namens „75 Days hard“<sup>56</sup> (Z. 67) teil.

### *Der Kern der Lebenserzählung*

Martinas Lebenserzählung rankt sich um den Kern des persönlichen Aufstiegs, der durch ein ‚noch mehr‘ und ‚noch weiter‘ im Bereich Sport und Bildung/Beruf gekennzeichnet ist. Im Vergleich mit der Erzählung Nicks sind dabei durchaus Ähnlichkeiten festzustellen, die nachfolgend verdeutlicht werden sollen.

---

<sup>55</sup> Crossfit ist nach seiner Definition eine Sportart, die auf ein Netzwerk fußt und neben den Wettkämpfen verschiedene Workouts umfasst. Zudem wird sie als Lebensstil in Form einer Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung verstanden. Dieser Lebensstil wird als „Schlüssel zu Fitness und langfristiger Gesundheit“ (URL 13) bezeichnet. Um das zu erreichen, zielt Crossfit darauf ab, dass sich die Trainierenden in unterschiedlichen Disziplinen verbessern: Kraft in Form von Leistung und Stärke, Ausdauer und Durchhaltevermögen, Beweglichkeit, Schnelligkeit sowie Geschicklichkeit, aber auch Genauigkeit, Koordination und Balance (vgl. URL 14).

<sup>56</sup> Die Challenge wurde vom Unternehmer, YouTuber und Berater „Andy Frisella“ entwickelt und stellt ein „transformative mental toughness program“ (URL 15) dar. Mehr dazu wird in den folgenden Abschnitten aufgezeigt.

Martinas sportlicher Aufstieg zeigt sich darin, dass sie, wie auch Nick, erst einmal mit einfachen Sportübungen begonnen hat. Nick begann mit dem Hanteltraining, Martina wiederum mit Liegestützen und Sit-ups. Nach der sportlichen Aktivität im heimischen Umfeld fanden beide ihr Interesse am Sporttreiben im Fitnessstudio mit ihrer an das Alter gebundenen Unabhängigkeit. Im Verlauf der Jahre steigerte Martina, wie auch Nick, mehr und mehr die Quantität des Trainings und ging immer öfter ins Studio. Dabei ist ihr quantitativer Aufstieg im Sport vor allem an ihre diversen Auslandsetappen geknüpft. So lässt sich mit Blick auf die Lebenserzählung erkennen, dass jeder Länderwechsel mit einer Zunahme an Trainingszeit verbunden ist. Um im Sport weiter erfolgreich zu sein, nahm Martina während des Studiums zusätzlich einen Nebenjob als Fitnesstrainerin auf.

Neben dem Training im Fitnessstudio begann sie wie Nick, ab einem späteren Zeitpunkt mit einer anderen Sportart. Die Suche nach etwas Neuem nahm sie deshalb auf, weil es *„irgendwann [...] halt nich mehr ausgereicht [hat], nur die normalen Übungen beim Sport zu machen“* (Z. 41-43). Entsprechend ihres Aufstiegsstrebens wollte sie also sportlich weiterkommen, so dass sie zusätzlich zum Sport im Fitnessstudio mit dem Wettkampfsport Crossfit begann. Dieser forciert dabei bereits aufgrund seiner inhaltlichen Ausgestaltung und Bedeutung einen individuellen sportlichen Aufstieg, da es insbesondere darum geht, sich in unterschiedlichen Disziplinen kontinuierlich zu verbessern.

Darüber hinaus erhält Martina Aufstieg und Erfolg auch über die Teilnahme an verschiedenen Sportwettkämpfen. So nimmt sie nicht nur im Rahmen des Crossfit-Sportes an regelmäßigen Wettkämpfen teil, sondern ist auch danach bestrebt, zum Beispiel bei Marathons oder ähnlichem mitzumachen.

Ein weiterer Indiz dafür, dass der Aufstieg eine zentrale Bedeutung für Martina hat, zeigt sich ebenfalls darin, dass sie ihre Lebenserzählung mit der Aufzählung einzelner Stufen ihrer Weiterentwicklung beginnt. So steigt sie direkt mit ihren sportlichen Anfänge ein und zeichnet dann ihre Entwicklung im Sport nach, die sie gleichzeitig mit ihren beruflichen Etappen kombiniert. Dabei können auch diese als Aufstiegsetappen bezeichnet werden. So hatte Martina mit einer Leistungsschwäche in Mathematik und Englisch zu kämpfen, schaffte aber mit viel Fleiß und Lernen ihr Abitur und absolvierte nach der Ausbildung eine Vielfalt an Praktika und Tätigkeiten in Hotels in unterschiedlichen Ländern. Zusätzlich absolvierte sie ein Studium im Ausland und erlangte vielfältige Sonderzertifikate, um so auch formal ihr Kompetenzprofil zu individualisieren. Dabei ist diese Individualisierung insbesondere durch die Länderwechsel geprägt, die Martina insgesamt acht Jahren vornimmt. Letztlich können diese Wechsel der Hotels und Anstellungen ebenso als eine Art Aufstieg verstanden werden. So ‚eroberte‘ Martina nach und nach diverse Länder, Hotelklassen und Tätigkeitsbereiche.

Insgesamt wird hier deutlich, dass Martina einen enormen Kampfgeist hat, der ihr letztendlich das Aufsteigen ermöglicht. Indem sie sich permanent weiterentwickelt und damit versucht, immer besser zu werden, kommt sie dabei stetig zu Erfolg. Einerseits zeigt sich dies im Bereich der Schule, andererseits in den Bereichen Sport und Beruf, was im Folgenden detaillierter ausgeführt werden soll.

Martina konnte das Abitur letztlich nur deshalb bestehen, weil sie den ‚Kampf‘ aufgenommen und ihre Leistung entsprechend gesteigert hat. Folglich haben sich Disziplin, Durchhaltevermögen und Anstrengung, aber auch der Verzicht auf Freizeit (Martina hatte aufgrund des langen Schulwegs kaum Freizeit, die sich später dann auch noch durch die Nachhilfe weiter minimierte (vgl. Z. 1555-1565)) ausgezahlt.

Weiterhin zeigt sich Martinas Kampfgeist und damit zugleich ihr Interesse an Wettkämpfen natürlich auch im Sport. Insbesondere in diesem Kontext wird die Relevanz und Funktion des Vergleichs besonders deutlich. Gerade Crossfit ist für Martina die zentrale Sportart, *„wo du dich einfach vergleichen kannst mit anderen Leuten“* (Z. 1876f.). Das wiederum gibt ihr den Antrieb und Ansporn, in die eigene Leistungssteigerung zu investieren. So gibt es in ihrer Community immer auch Sportler\*innen, die *„besser [sind] als [sie]“* (Z. 239), so dass sie damit *„halt immer jemand so [hat], der [sie] weiterbringt, ne“* (Z. 240). Folglich ist für Martina die Möglichkeit der Vergleiche also enorm wichtig, da es ihre Weiterentwicklung und Leistungssteigerung befördert. Darin zeigt sich, dass sie keinen Wert auf Gemeinsamkeiten legt, sondern ihr Fokus vielmehr auf *„Differenz und Hierarchie“* (Mau 2018: 52) gesetzt ist. Denn nur durch den Vergleich der eigenen Leistung mit jener der anderen, kann sie sich den Maßstab setzen, *„was is gut, was is schlecht“* (Z. 1877). Zudem gibt ihr das den Antrieb, *„halt echt [zu] versuche[n], da irgendwie dann bei Workouts jetzt halt mehr Gas zu geben, ne, das [sie] da halt weiter komm[t]“* (Z. 1878-1889). Denn Martina will nicht nur *„der Durchschnitt sein, sondern halt darüber hinaus irgendwie komm“* (Z. 127f.). Darin bestätigt sich die bereits formulierte Annahme, dass ausschließlich das Training im Fitnessstudio nicht mehr genügte. Sie konnte zwar immer häufiger zum Training gehen und auch als Trainerin arbeiten, doch sie trainierte dort stets allein und hatte keine direkten Vergleichswerte wie beim gemeinschaftlichen Trainieren im Crossfit. Alles in allem sind diese Zusammenhänge typisch für quantitative Vergleiche (vgl. Mau 2018: 52). Im Zuge dessen hebt der Soziologie Steffen Mau hervor, dass die über Vergleiche erlangten Erkenntnisse besonders im Sportbereich von den Sportler\*innen oftmals als Mahnung gedeutet werden. So führe seiner Meinung nach ein negatives Ergebnis bei den Sportler\*innen häufig dazu, dass sie sich in ihrem Selbstwertgefühl bedroht fühlen. Dadurch entsteht wiederum das Gefühl, die eigenen Bemühungen steigern zu müssen, um beim nächsten Mal eben wieder besser als die Konkurrenz zu sein (vgl. ebd.: 54, nach Johnson & Stapel 2007).

Darüber hinaus kann die Wettkampfmeterapher, wie bereits angeführt, auch auf den Berufskontext übertragen werden. Mit der Individualisierung ihres beruflichen Profils kann Martina letztendlich einen Wettbewerbsvorteil gegenüber anderer Bewerber\*innen haben, indem sie sich unter anderem durch die vielfältigen Etappen von anderen abhebt. Insgesamt war und ist auch genau das ihr Ziel. Es war für sie *„zu normal“* (Z. 929) in Deutschland zu bleiben, vielmehr wollte sie eben *„irgendwas machen, was nich jeder macht“* (Z. 934f.). Gleichzeitig wollte sich Martina auch selbst herausfordern. So führt sie an, dass *„man [...] ja immer den Weg [geht], der irgendwie am einfachsten ist, meistens“* (Z. 931f.) und das sie das eben nicht wollte, sondern lieber *„irgendwie ne Herausforderung und irgendwas Neues probiern“* (Z. 933f.). Damit bewies sie es sich nicht nur selbst, sondern auch ihrem gesamten Umfeld, da sie damit zeigte, dass sie

trotz ihrer Schwierigkeiten in Englisch im Ausland lernen und vor allem auch leben kann. Wie im Sport hat Martina auch im Berufskontext die Bedeutung von Vergleichen internalisiert. Für sie ist es wichtig, sich mit anderen Kollegen und Kolleginnen vergleichen zu können (vgl. Z. 1238f.), da ihr hiermit ein Referenzrahmen und zugleich ein Maßstab gegeben ist, an dem sie sich orientieren kann. Zudem wird damit ihr Kampfgeist und ihr Bestreben nach Weiterentwicklung, hier in Form von Wissens- und Kompetenzerweiterung, geweckt. Denn auch beruflich will Martina „*einfach noch irgendwie, so mehr erreichen*“ (Z. 1244) und ebenso nicht der Durchschnitt sein.

Insgesamt kann ihr Aufstiegshandeln gewissermaßen als Abkehr von ihrer Kinder- und Jugendzeit gedeutet werden. Ähnlich wie bei Nick, zeigt sich im Abgleich zwischen ihrem Leben in der Kindheit und dem ihres Erwachsenen-Ich ein großer Kontrast.

Während Martina als Kind zum Beispiel kaum mit ihren Eltern auf Fernreisen ging, suchte sie später mit ihren vielen Auslandswechselln nach der größtmöglichen Freiheit und Ferne. Ganz wie Nick strebt sie also danach, so weit wie nur möglich von der Heimat weg zu sein. Im Hinblick auf Martinas Lebenserzählung zeigt sich dieses Streben jedoch nicht nur darin, dass sie über acht Jahre hinweg im Ausland war, sondern auch in ihrem Wunsch, erneut ins Ausland zurückzukehren, um dort „*irgendwie [...] Fuß zu fassen*“ (Z. 948). Es ist denkbar, dass das Bestreben nach einem Leben in der großen Ferne sowohl für Nick als auch für Martina auf die frühen Konfrontationen mit einschneidenden familiären Verlusten und Veränderungen zurückgeführt werden kann. So soll die Ferne und Abkehr von der Heimat den größtmöglichen Abstand von den Negativerfahrungen ermöglichen. Im Gegensatz zu Nick geht es Martina allerdings nicht darum, vollständig mit dem ursprünglichen Leben zu brechen. Ihre Verbundenheit zur Familie und zu Freund\*innen bleibt bestehen, während Nick versucht, vollständig mit seinem ursprünglichen sozialen Umfeld zu brechen und auszusteigen.

Des Weiteren war Martinas Kindheit dadurch gekennzeichnet, dass sie viel Zeit im familiären Umfeld verbrachte. So unterstützte sie als Kind beispielsweise über mehrere Jahre hinweg ihre Oma. Mit dem Wechsel ins Ausland bricht sie also auch mit dieser Vergangenheit. Zudem verbrachte sie früher viel Zeit vor dem Fernseher, so dass sie „*echt das Fernsehprogramm in- und auswendig*“ (Z. 1544f.) kannte. Sie erfuhr die ‚Welt‘ also über ein technisches Gerät, was sie heute jedoch komplett ablehnt. Nicht nur, dass sie hervorhebt, sie sei kein Mensch, „*der sich einfach hinsetzen kann und fünf Stunden fernsehguckt*“ (Z. 362f.), sondern vielmehr wendet sie sich nun auch hiermit von der früheren Abhängigkeit ab und erfährt die Welt in der Realität.

Ein weiterer Kontrast zwischen früher und heute ist in Martinas sportlicher wie auch alltäglicher Aktivität zu sehen. Während sie als Kind / Jugendliche eher wenigen Freizeitaktivitäten nachging, ist sie gegenwärtig eher überaktiv. Das zeigt sich unter anderem in ihrer Aussage „*ich hab, muss irgendwie immer was zu tun haben, ne*“ (Z. 363f.) oder auch in der Kurzbeschreibung ihres Urlaubsverhaltens „*Paul wollte halt nur chillen und ich wollte die ganze Zeit nur was unternehmen*“ (Z. 1859f.).

Zu guter Letzt ist eine weitere Abkehrtendenz von Martina auch darin zu sehen, dass sie, aufgewachsen als einziges Mädchen, nun ganz bewusst einen besonders männlich dominierten Sport aufsucht. Damit löst sie sich zunehmend von ihrer weiblichen Rolle ab, die sie in ihrer

Kindheit und Jugendzeit einnahm. Zum einen ist sie nun nicht mehr die fürsorgliche Enkelin oder das häuslich-pflegerisch tätige Aupair. Zum anderen ist sie auch nicht mehr das Mädchen, das gegenüber dem Sohn der elterlichen Freund\*innen zurückstecken musste, wenn dieser wieder *„nich den Apfel essen wollte, der angedetscht war oder das Spiegelei, was irgendwie, das wo das Eigelb zerflossen war“* (Z. 693-695). Vielmehr hat sie eine Persönlichkeit entwickelt, die von Disziplin und Konsequenz, Willensstärke sowie Durchsetzungskraft gekennzeichnet ist und es mit männlichen wie auch weiblichen Sportler\*innen, Bewerber\*innen etc. aufnehmen kann.

### *Der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Lebensstil und biografischen Ereignissen*

Auch Martina nähert sich, wie Nick, dem Thema Gesundheit vor allem auf der physischen Ebene. Dahingehend führt sie den Sport in Ergänzung mit Ernährung als relevanten Bestandteil ihres gesundheitsbewussten Lebensstils an. Dieser Zusammenhang wird dabei einerseits dadurch deutlich, dass sie ihre Lebenserzählung damit beginnt, von ihren ersten Sportpraktiken zu erzählen. Andererseits auch dadurch, dass der Sport im Mittelpunkt ihrer gesamten Erzählung steht und sie immer wieder hervorhebt, wie wichtig es ihr ist, *„aktiv“* (Z. 1846) und *„fit“* (Z. 1845) zu sein. Gleichzeitig bringt sie ihr Sportverhalten immer wieder mit der Ernährung in Verbindung, mit der sie sich ebenso bereits seit ihrer Kindheit auseinandersetzte. So hat sie schon in ihrer Schulzeit damit begonnen, darauf zu achten, welche Lebensmittel sie zu sich nimmt, also beispielsweise *„so abends Kohlenhydrate zu vermeiden, halt wirklich nur Gemüse und Protein zu essen“* (Z. 47-49). Diese Beachtung verstetigte und erweiterte sich beständig, so dass Martina nun seit *„fünf Jahren circa auch [noch] mehr [Wert] auf [ihre] Ernährung“* (Z. 45f.) legt.

Im Zuge ihrer sportlichen Betätigung entwickelte sich ebenso Martinas Bewusstsein für ihr Aussehen. Es ist ihr ebenso wichtig, *„wie man auch aussieht“* (Z. 110), so dass das äußere Erscheinungsbild für sie als ein Indikator für einen gesundheitsbewussten und vor allem disziplinierten und konsequenten Lebensstil verstanden werden kann. Welche Zusammenhänge lassen sich hierzu nun aber konkret zu biografischen Ereignissen ihrer Lebenserzählung erkennen?

Nach dem Tod von Martinas Oma zogen ihre Eltern mit ihr in den städtischen Ballungsraum. Das führte dazu, dass Martina nicht nur ihr bekanntes soziales Umfeld, sondern zugleich auch ihre Alltagsstruktur und damit die routinierten Aufgaben verlor. So ging mit dem Tod einher, dass Martinas Pflgetätigkeit nicht mehr notwendig wurde. Sie wurde also nicht mehr direkt ‚gebraucht‘, was dazu führte, dass ein Stück ihrer sozialen Anerkennung wegbrach. Zugleich musste sie ihren festen Freundeskreis verlassen, so dass Martina nun personale wie auch soziale Verluste zu bewältigen hatte. Neben dieser Bewältigung musste sie zudem die neue Umgebung kennenlernen, sich neue Alltagsstrukturen und ein neues soziales Umfeld aufbauen, um wieder Orientierung zu haben und Sinn zu verspüren. Ihren ersten Orientierungspunkt fand Martina, wie schon zuvor mehrfach angeführt, im Fernsehgucken. Der Fernseher war unmittelbar vorhanden und sie konnte hierüber ohne viel Mühe eine spezifische Form des sozialen Zu-

gangs finden. Aufgrund dessen, dass Martinas frühkindlicher Alltag jedoch von Aktivität und Verantwortungsbewusstsein geprägt war, kam sie irgendwann an den Punkt, an dem ihr das Fernsehschauen allein nicht mehr die nötige Befriedigung gab. Aus diesem Grund begann sie während des Fernsehschauens mit ersten Sportübungen.

Daneben lassen sich aber auch noch weitere Ursachen rekonstruieren, die dazu geführt haben können, dass Martina mit ihrer sportlichen Betätigung anfangt: Auf der einen Seite kann hier der Bezug zur Lebensphase hergestellt werden, in der sie sich zu dieser Zeit befand. So war sie gerade in der beginnenden Phase der Pubertät, in der langsam die Geschlechtsreife einsetzt und sich der weibliche Körper stark verändert. Vor diesem Hintergrund kann der Sport als Mittel zum Zweck fungiert haben, nämlich um die körperlichen Entwicklungen kontrollieren und beeinflussen zu können. Auf der anderen Seite kann die Ursache auch im Fernsehprogramm gesehen werden, das Martina rezipierte. Konkret erzählte sie von einer Fernsehsendung, die sie häufig sah und in der *„übergewichtige Leute begleitet [wurden]“* (Z. 765). Die hier erfolgte Konfrontation mit übergewichtigen Menschen und möglicherweise auch mit den Gründen und Folgen des Übergewichts, können ebenso Anlass gegeben haben, sich selbst sportlich zu betätigen. Weiterhin lässt sich ebenso die Sportlichkeit von Martinas Onkel (vgl. Z. 173) als Einflussfaktor für Martinas steigendes Bewusstsein für mehr Aktivität ansehen. Hinsichtlich dessen ist davon auszugehen, dass er Martina die Aktivität vorlebte und sie entsprechend beeinflusste, so wie es auch Nicks Uroma tat.

Die steigende Vehemenz, sportlich immer besser zu werden, kann schließlich mit Martinas Erfahrungen im Sportunterricht zusammenhängen. So erzählte sie von einer Leistungskontrolle im Seilspringen, bei der sie *„genervt [war], dass [sie] da nicht schaff[t]e irgendwie so die Beste zu sein“* (Z. 1549), so dass sie sich dann von ihren Eltern ein Springseil wünschte, um zu üben. Damit erkannte sie, dass kontinuierliches Training zu Erfolgen führen kann, was sich neben der steigenden Leistung und der entsprechenden Note sicher auch an der Veränderung ihres äußeren Erscheinungsbilds zeigte.

Insgesamt können die ersten Erfahrungen der Trainingserfolge und die damit verbundenen Wettkampferfahrungen im Sportunterricht – geht es doch darum, besser zu sein, als die anderen und entsprechend gut bewertet zu werden – ihren Anspruch geprägt haben, sich und andere permanent herauszufordern.

Neben den Sportübungen begann Martina mit steigendem Alter mit dem Joggen. All das war für sie jedoch noch nicht *„richtig Sport“* (Z. 1585). Mit diesem begann sie erst ab dem 18. Lebensjahr und ins Fitnessstudio gehen konnte. Hierin zeigt sich, dass eine erfolgreiche sportliche Betätigung und Leistungserbringung für Martina an eine Institution und vor allem an vielfältige Steigerungsmöglichkeiten geknüpft ist. Lediglich längere Strecken laufen oder zu Hause die Anzahl der Sit-ups erhöhen, entspricht also weniger Martinas Vorstellungen von Sport. Gewichte erhöhen, Übungen variieren, sich mittels Gewichten weiterentwickeln und vor allem das zu Hause verlassen und in eine ‚andere Welt‘ hineintreten – das ist Sport.

Die Sportroutine entwickelte sich für Martina dann mit ihrer Tätigkeit als Aupair. Ihre Gasteltern nahmen sie regelmäßig mit ins Fitnessstudio und legten damit den entsprechenden Grundstein.

Darauf aufbauend, nahm dann mit jedem Länderwechsel, den Martina nach dem Aupair vornahm, ihre Sportbetätigung zu. Das kann einerseits darauf zurückgeführt werden, dass das Fitnessstudio für sie ein Ort der Beständigkeit und Orientierung darstellte. So gibt es solche Studios in den meisten Ländern und Städten und sie sind vor allem vom Aufbau her ähnlich gestaltet. Martina weiß hier also genau, worauf sie sich einlässt, so dass das Studio für sie stets als zentraler und bekannter Anlaufpunkt in den fremden Ländern diene. Zudem bot es ihr Sicherheit, da ihr nicht nur die Gestaltung vertraut ist, sondern sie hier ebenso ein immer ähnliches soziales Umfeld vorfindet.

Wie der Sport, kann auch das steigende Bewusstsein für Ernährung auf Martinas Vorliebe für die Fernsehsendung zurückgeführt werden, in der übergewichtige Menschen begleitet wurden und zugleich versucht wurde *„irgendwie den ja ne gesunde Ernährung, irgendwie beizubringen oder nahe zu lege“* (Z. 765f.). Zusätzlich dazu gaben ihr auch die Inhalte der Fernsehzeitung entsprechende Impulse. So gab es hier *„immer so ne Seite, wo dann so Tipps warn, welches Gemüse man nich kaufen soll, weil das kommt aus dem und dem Land“* (Z. 768-770). Diese Tipps begann sie dann in dem Rahmen umzusetzen, den ihr ihre Eltern boten. In dieser Beschäftigung fand sie eine neue Aufgabe und eine neue Orientierung, nachdem sie ihre früheren Routinen verloren hatte (siehe oben).

Verbunden mit dem zunehmenden Sport, entwickelte Martina dann nach und nach ihr Bewusstsein für ihre Ernährung weiter. Insbesondere mit dem Crossfit begann sie auch, sich neue Ernährungsweisen anzunehmen. Das kann zum einen damit zusammenhängen, dass Martina erkannte beziehungsweise sich entsprechendes Wissen aneignete, inwiefern Ernährung Einfluss auf ihre körperliche Leistungssteigerung und ihren Trainingserfolg haben kann. Zum anderen ist Martina im Crossfit aber auch von einer Community umgeben, die Einfluss auf ihr Verhalten nehmen. Ihr Freund hat beispielsweise *„son Ernährungsprogramm angeschleppt“* (Z. 51), an dem sie mit den anderen Crossfittersportler\*innen teilnimmt. Ebenso von der Community geprägt, kontrolliert sie mittlerweile genau, *„wie viel äh Carbs, wie viel Protein, wie viel Fett hat jetzt das und das Lebensmittel“* (Z. 301f.), um über die Ernährung ihre Trainingsziele diszipliniert erreichen zu können.

Alles in allem kann die steigende und vor allem stetig wachsende Konsequenz und Disziplin, die Martina in den Bereichen Sport und Ernährung zeigt, auf zwei Ebenen gedeutet werden. Auf der einen Seite ist bereits deutlich geworden, dass Martina vor allem den Sport als eine Bewältigungsstrategie gewählt hat. Sie erlebte einige traumatisierende Krisen und damit, ähnlich wie Nick, Situationen, auf die man reagieren muss, ob man will oder nicht (vgl. Garz & Raven 2015: 41). Martina fand ihren Halt darin, ihren Körper über entsprechende Praktiken zu kontrollieren – zu jeder Zeit und an jedem Ort. Hiermit erfuhr sie zunehmend ein Gefühl der Macht, welches sie bis zu diesem Zeitpunkt im alltäglichen Leben eher nicht verspürte, da sie den Tod der Familienmitglieder nicht beeinflussen konnte. Zudem könnte ihr die Arbeit am Körper ein Resonanzempfinden ermöglicht haben (vgl. Rosa 2016), das sie so im Alltag nur kaum verspürte. Rückblickend auf Nick lässt sich diese Annahme durchaus bestätigen. Auch seine Kindheit ist durch

Krisen (Ablehnung, Verluste) gekennzeichnet, die unter anderem zum Verlust von sozialen Beziehungen führten. Dieses Leck an Beziehungen versucht er, wie auch Martina, nun durch die Arbeit am Körper auszufüllen, da hier Selbstwirksamkeit erfahrbar wird – eine wichtige Voraussetzung, um Resonanz zu verspüren (vgl. ebd.).

Auf der anderen Seite zeigt sich mit Blick auf Martinas Lebenserzählung, dass ihre Entwicklung hin zum selbstoptimierenden Verhalten ebenso von ihrer Erziehung geprägt ist. So arbeiten ihre Eltern beide in der Justiz und damit in einem beruflichen Umfeld, in dem Werte wie Disziplin, Ordnung, Struktur oder Korrektheit gepflegt werden. Das diese auch zu ihrer Erziehung gehörten, kann unter anderem der Beschreibung entnommen werden, die Martina über ihren Vater tätigt. Sie beschreibt diesen auf gleiche Weise wie auch sich selbst: während sie sich als einen Menschen bezeichnet, der sich immer durchbeißt und dem es wichtig ist, „so ne Sache zu beenden“ (Z. 1099f.), führt sie über ihren Vater aus, er sei jemand, der „immer sehr gründlich bei Allem [ist] und [...] immer das beenden [will], was er angefangen hat“ (Z. 442-444). Folglich schreibt sich Martina hier die gleichen Eigenschaften zu und begründet damit, wieso sie nicht aufgibt. Letztlich hat sie bereits in der Pubertät mit ihrer Arbeit am Körper begonnen und wird so lange mit dieser weitermachen, bis sie irgendwann aus der Spirale herausbricht. Anzunehmen ist, dass Martinas Vater jene Eigenschaften wiederum durch seine eigenen Eltern vermittelt bekam und Martinas Erziehung dann entsprechend danach ausrichtete. Sein Vater war in einer höheren Position in einer Fabrik tätig (vgl. Z. 469f.), so dass Disziplin, Ordnung und eine hohe Leistungsfähigkeit auch hier Werte waren, die geprägt wurden.

Eine als letztes zu nennende Verhaltensweise des Vaters, in der Martina ebenso geprägt wurde, ist jene des Vergleichens. Martina bevorzugt vor allem im Sport die Möglichkeit, sich mit anderen vergleichen zu können. Es ist ihr wichtig, da sie hiermit Maßstäbe hat, die ihr eine neue Herausforderung bieten. Auch ihr Vater betreibt aktiv Vergleiche, wenn auch in einem anderen Kontext. So wird er von Martina im Rahmen des Einkaufens als „Sparfuchs“ (Z. 1290) bezeichnet, der vorab stets die Produkte und ihre Preise miteinander vergleicht. Folglich zeigt er hier ebenso ein Vergleichshandeln und findet darin seinen ‚Einkaufsmaßstab‘.

### *Selbstoptimierung in Martinas Lebenserzählung?*

Im vorherigen Abschnitt wurden folgende Kontexte skizziert, in denen sich Martina bestimmter Praktiken bedient, welche für sie zu ihrer gesundheitsbewussten Lebensweise zählen:

- Sport: Fitness (Muskelübungen im Studio, Ausdauertraining im Joggen), Crossfit (Körper-, Kraft- und Ausdauertraining), Selbstvermessung im Hinblick auf Bewegung/Aktivität und Kalorienverbrauch
- Ernährung: insbesondere Beachtung von Kalorien- und Nährstoffmenge, Ernährungsprogramm

Nachfolgend wird rekonstruiert, inwiefern es sich bei den Praktiken um Praktiken der Selbstoptimierung handelt. Dazu soll zunächst deutlich gemacht werden, dass sowohl Martinas Sportpraktiken als auch ihrem Ernährungsverhalten eine Prozesslogik inhärent ist. Dies zeigt sich im Kontext Sport bereits darin, dass sie mit einfachen Sportübungen begann, die sich einerseits in

der Intensität immer weiter steigerten und sich andererseits auch in ihrer Vielfalt und Zusammensetzung veränderten. Mittlerweile hat Martina nun den Crossfit „wirklich so [...] für [s]ich entwickelt“ (Z. 44f.) und findet hierin ihre sportliche Erfüllung. Überdies veränderte sie Schritt für Schritt ihr Ernährungsverhalten. Als erstes versuchte sie, lediglich beispielsweise abends keine Kohlenhydrate mehr zu essen. Dann begann sie, mehr und mehr ihre Kalorienzufuhr zu kontrollieren, Phasen des Verzichtes (auf Zucker, Alkohol) in ihren Alltag einzubauen und schließlich auch einem Ernährungsprogramm zu folgen, das den Fokus auf eine auf das Trainingsverhalten abgestimmte Nahrungsmittelaufnahme legt. Das wiederum führte dazu, dass Martina ihr Ernährungsverhalten zunehmend auf ihr Sportverhalten anpasste.

Mit der Prozesslogik ist das wachsende Verlangen nach einem Mehr und immer wieder Neu verbunden, welches sich auch in Nicks Lebenserzählung zeigte. Martina will ebenfalls beständig „weiterkom[m] im Leben“ (Z. 1224), in dem sie „immer was neues“ (Z. 1223) erfährt und erlebt und „einfach viel mehr lernt“ (Z. 1223). Zudem zielt sie mit ihrem Handeln ebenso darauf ab, gerade im Sport „die Beste“ (Z.1342) zu sein oder gar die „die dann irgendwie gerade Platz Eins ist“ (Z. 1344). Das ist Martinas Motivation, die sie antreibt und ihr verdeutlicht, dass sie entsprechend diszipliniert und konsequent beim Training oder im Rahmen der Ernährung sein muss, um dieses Ziel erreichen zu können. Da das beste Ergebnis jedoch bedeutet, sich beständig zu verändern und demnach der perfekte Zielzustand nie erreicht ist, muss Martina fortwährend ihre eigenen Leistungsgrenzen sowie die der anderen übersteigen. Das entsprechende Streben, zeigt sich dabei nicht nur im Training, sondern auch in Martinas Teilnahme an Sportwettkämpfen. Gerade hier findet sie in den (erlangten) Leistungsergebnissen und -werten der anderen ihre Orientierungsmaße. Neben dem Versuch, diese Werte zu überbieten, übersteigt Martina, indem sie an Wettkämpfen mit steigenden Anforderungen teilnimmt, beziehungsweise teilnehmen will, auch immer wieder ihre eigenen Grenzen. Das zeigt sich darin, dass sie unter anderem mit der Teilnahme am Firmenstaffellauf begann, dann an einer 50 Kilometer-Wanderung teilnahm und anschließend am ‚Tough Mudder‘ sowie am Halbmarathon. Daran will sie dann mit der Teilnahme am Marathon anknüpfen und „in zwei Jahren [...] dann mal nen Ironman<sup>57</sup> mitmachen“ (Z. 1657). Diese Pläne stellen dabei ebenfalls Zielwerte für sie dar und geben ihr zugleich Orientierung, um ihre Trainings danach auszurichten (um am Ironman teilnehmen zu können, muss sie zum Beispiel noch schwimmen lernen).

Alles in allem sind gerade die Vergleiche für Martina jedoch nicht nur Antrieb, sondern sie befördern sie auch in eine Spirale. So liefern diese sie dem Druck aus, noch mehr leisten zu müssen (vgl. Mau 2018: 69). Da sich Martinas eigene Leistung also daran bemisst, was die anderen leisten, haben oder sind (vgl. ebd.), befindet sie sich dauerhaft in einem Teufelskreis der permanenten Überbietung.

<sup>57</sup> Der Ironman ist ein Wettbewerb, der als Triathlet-Langdistanz bezeichnet wird. Beim Ironman müssen die Teilnehmer\*innen nacheinander 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und einen Marathon laufen. Aufgrund dieser Extrembelastung wird der Ironman auch als „ultimative Herausforderung“ (URL 16) für Triathlet\*innen bezeichnet (vgl. ebd.).

Wenn auch noch nicht explizit hervorgehoben, kommt für Martina das Streben nach Erfolg eine zentrale Rolle zu. Erfolg meint dabei, „die Fähigkeit [zu haben], selbst gesteckte Ziele zu erreichen“ (Ebertz 2012: 303). Mit Blick auf Martinas Lebenserzählung wird deutlich, dass es ihr vor allem darum geht, Anerkennung für ihr Äußeres sowie ihr Handeln zu erhalten (vgl. Z. 108-111) und zudem entsprechende Zielwerte (Zeit beim Marathon, Gewichte, Anzahl) zu erreichen, um die Beste zu sein. Da sich allerdings gerade Leistungswerte immer wieder verschieben, der Erfolg also flüchtig ist, muss Martina ihre Leistung kontinuierlich steigern. Die entwickelte Routine, täglich Sport zu treiben oder auf spezielle Lebensmittel zu verzichten, stellt also ihren individuellen dauerhaften Erfolg sicher. Zudem wird damit ersichtlich, dass Martina sich einen festen Handlungsrahmen geschaffen hat, der ihr Orientierung, Sicherheit und Konstanz bietet.

Verbunden mit Martinas Sport- und Ernährungsverhalten ist die Praktik der Selbstvermessung. So nutzt Martina als Unterstützungsinstrument eine Fitnessuhr, die mit Apps auf ihrem Smartphone verbunden ist. Auf der einen Seite speichert sie auf dieser Uhr und in den entsprechenden Apps ihre Trainingsergebnisse sowie ihre Lebensmittelzufuhr. Da hier eine visuelle Darstellung erfolgt, wird ihr Trainingserfolg und -fortschritt eindeutig sichtbar. Das wiederum ermöglicht ihr ebenso Gefühle der Kontrolle und Macht über sich selbst, da sie explizit vor Augen sieht, was sie geleistet hat. Damit steigert sie also ihr Selbstwissen, ihre Selbsterkenntnis sowie -kontrolle (vgl. Mau 2018: 169).

Auf der anderen Seite werden über die Uhr auch Martinas allgemeine Körperdaten wie zum Beispiel die zurückgelegten Schritte oder ihre Bewegung / Aktivität gesichert. Der in den Technologien enthaltene Algorithmus greift darauf zu und erinnert Martina zum Beispiel regelmäßig daran, sich nach einer längeren Bewegungspause wieder in die Aktivität zu begeben. Im Zuge dessen erhält sie von der Uhr also Informationen, *„wann [...] [man] halt noch aufstehen [muss], um [den] Kreis voll zu kriegen, [die] Stehstunden so zu sagen“* (Z. 95f.). Dies erfolgt über *„son leichtes Vibrieren, so immer zehn vor äh jeder vollen Stunde und dann weiß [sie], oh shit, ich muss jetzt noch aufstehen‘, weil [sie] muss halt eine Minute pro Stunde stehen und dann [bekommt man] halt son Balken [...] und dann versuch[t] [sie] schon irgendwie zum Drucker mal zu gehen oder auf Toilette, ne, oder [läuft] auch einfach eine Minute im Büro hin und her“* (Z. 318-326). Demzufolge fungiert die Uhr also zugleich als Antreiber und Motivator, so dass festgehalten werden kann, dass die Aufmerksamkeit für sich selbst stark durch die Daten gelenkt wird (vgl. Mau 2018: 169).

Das lässt erkennen, dass die moderne Möglichkeit der Selbstvermessung Martinas Drang nach einem Immer-mehr beeinflusst und entsprechend steigert. Anzunehmen ist, dass dies sowohl mit der Visualisierung von Erfolgen oder Misserfolgen zusammenhängt als auch damit, dass die Selbstvermessung eine vermeintlich objektivierte Berichterstattung ermöglicht. Diese wiederum kann jedoch zu einer Verdrängung der eigenen subjektiven Körpergefühle führen (vgl. ebd.: 173). So kann es beispielsweise sein, dass es einen Tag gibt, an dem Martina gar kein Sport machen möchte, weil sie müde ist. Die Uhr fordert sie aber auf, sich zu bewegen, um *„diese Ringe da vollzukriegen“* (Z. 305). Und genau das gibt ihr dann eben den entsprechenden *„Ansporn dann nochma irgendwie kurz fünfzehn Minuten spazieren zu gehen oder so“* (Z. 333f.).

Das wiederum beeinflusst Martina soweit, dass sie permanent eine innere „Unruhe“ (Z. 361) und Getriebenheit verspürt. So findet sie oft „*nich so die Ruhe*“ (Z. 1848f.) und kann zum Beispiel auch nicht nach der Arbeit nach Hause kommen und „*dann nix mehr [machen]*“ (Z. 1847) oder „*sich einfach nur hin[zusetzen]*“ (Z. 1847). Demzufolge kreisen Martinas Gedanken und Gefühle also ständig darum, körperlich aktiv sein zu müssen (vgl. Bette & Gugutzer 2012: 111). Im Rückblick auf die vorherigen Ausführungen in diesem Kapitel, kann hier die Verbindung zum Aspekt des Aufstiegs hergestellt werden. Während Martina familiär nur wenig aktiv war, will sie nun den größtmöglichen Kontrast. Vor diesem Hintergrund heißt Aktivität und Fit-sein zudem, dem Abstieg entgegen zu wirken. Dieser Abstieg meint dabei besonders den körperlichen und leistungsbezogenem Verfall, so dass sich das Sprichwort „wer rastet, der rostet“ an dieser Stelle als sehr treffend anführen lässt. Somit will Martina mit ausreichend Aktivität ihre Leistungsfähigkeit bewahren und wider ihrer Vergangenheit handeln, um nicht erneut in Aktiv- und Alternativlosigkeit zu gelangen. Überdies ist es denkbar, dass Martina mit ihrer Rastlosigkeit versucht, den Alterungsprozess aufzuhalten und ihre Jugendlichkeit zu bewahren, um so dem Tod entgegenzuwirken, mit dem sie in jungen Jahren mehrfach konfrontiert wurde. Daraus lässt sich zudem ableiten, dass Martina mit ihren Praktiken ihre eigene Gesundheit bewahren will.

Abschließend soll erneut, jedoch ausführlicher auf den Crossfit-Sport eingegangen werden. Wie schon einmal angeführt, hat sie diesen Sport nach und nach für sich „*entwickelt*“ (Z. 45). Folglich ist er also Schritt für Schritt in ihr sportliches Interessengebiet übergegangen und hat sich zu einer unverzichtbaren Routine herausgebildet. Dabei kann diese allmähliche Herausbildung zum ‚Non-Plus-Ultra‘ einerseits damit zusammenhängen, da Martina hier das erlebt, was ihr im Fitnessstudio nicht ausreichend möglich ist: Vergleich, Abwechslung und damit verbunden immer neue Herausforderungen. Andererseits hat sie im Crossfit ihren Partner kennengelernt, der hier somit eine Art Bindeglied zwischen ihr und dem Sport darstellt. Die Beziehung zwischen den beiden baut dabei auf ein sehr sport-bezogenes Fundament auf. So machen beide nicht nur gerne „*viel Sport*“ (Z. 669), sondern können sich dort vor allem auch „*gegenseitig so pushen*“ (Z. 122f.) und haben „*dis gleiche Mindset*“ (Z. 249). Martina hat hier also einen Vergleichspartner, mit dem sie in einem Vertrauensverhältnis steht, so dass hier möglicherweise eine intensivere Form der Motivation gegeben ist. Zudem sind sie und ihr Freund auch darüber verbunden, dass sie ähnliche Hörbücher hören, ähnliche Bücher lesen und eine gleiche Lebenseinstellung miteinander teilen. Sie wollen „*im Leben also so [weiterkommen und] vom Kopf her nich einfach so feststecken [...], wie viele die dann irgendwie glücklich sind, mit dem wo se grade sind*“ (Z. 672-674), sondern wollen eben „*einfach mehr im Leben erreichen*“ (Z. 675). Martinas Freund ist also ihr Gleichgesinnter, der gleichzeitig ihre Entwicklung vorantreibt, indem er ihr Orientierung bietet. Das geschieht sowohl durch den fachlichen und persönlich Austausch als auch durch die Impulse, die er setzt. So hatte er zum Beispiel das Ernährungsprogramm vorgeschlagen oder auch die Idee vorangetrieben, an der Challenge *75Dayshard* teilzunehmen. Diese Challenge ist dabei nicht nur ein Fitnessprogramm, sondern verspricht vielmehr eine Transformation seiner mentalen Stärke. Mit Blick auf die Beschreibung im Internet, die vor der

Anmeldung der Challenge auf der Webseite erscheint, könnte man denken, man würde hier eine Einladung zu einem Kampf bekommen:

Abbildung 7: Ausschnitt von der Webseite von Andy Frisella zur oben genannten Challenge (vgl. URL 15)

Dieses Programm, welches das gesamte Leben verändern und sowohl äußere als auch innere Veränderungen hervorbringen kann, stellt eine Herausforderung dar, in der es darum geht, sich 75 Tage lang an „*an fünf Regeln [zu] halten*“<sup>58</sup> (Z. 68). Dahingehend bieten diese fünf Regeln einen klaren Rahmen, da sie vorgeben, was man (nicht) tun soll beziehungsweise (nicht) tun darf. Inhaltlich umfassen sie zum einen, „*dass man ne Ernährungsdiät befolgt, die Zucker und Alkohol ausschließt*“ (Z. 69f.). Zum anderen, dass „*man zwei Workouts am Tag macht, 45 Minuten Indoor und 45 Minuten Outdoor, dann zehn Seiten von nem nonfictional Buch liest, ähm, nen Progresspicture macht und 3,6 Liter Wasser trinkt*“ (Z. 70-73). Dementsprechend ist dem Programm eine Leistungssteigerung inhärent, die auch Martinas Motiven entspricht. Dahingehend besteht die Herausforderung darin, sich täglich neu zu überwinden, durchzuhalten und dranzubleiben. Denn um Erfolg zu haben und die Challenge zu bestehen, ‚muss‘ man – ob man will oder nicht – bei jedem Wetter draußen Sport machen, sich im Verzicht beweisen und täglich viel Wasser trinken.

Neben der genannten Pflicht zur Disziplin und Konsequenz geht es gleichzeitig auch darum, sein äußeres Erscheinungsbild zu formen und sich vor allem seinem Körper auch zu zuwenden. So meint ein Progresspicture, dass mehrere Fotos an verschiedenen Zeitpunkten von sich gemacht werden, um dann in einem Vorher-Nachher-Vergleich seinen eigenen Trainingsfortschritt und -erfolg sichtbar zu haben. Damit verhält sich Martina in diesem Kontext also ähnlich wie Nick, der jedoch unabhängig einer Challenge stets einen prüfenden Blick in den Spiegel wirft, um zu sehen, ob seine Muskeln noch sichtbar sind. Auf das äußere Erscheinungsbild zu achten, ist allerdings nicht nur durch die Challenge begünstigt worden. Vielmehr sieht Martina ihren Körper als Transportmittel und „Visitenkarte“ (Villa 2013: 70) für ihre individuellen Charakterei-

---

<sup>58</sup> Im Jahr der Erhebung der Lebenserzählung hatte Martina den ersten Teil der Challenge bereits geschafft. Diesen absolvierte sie von „April [...] bis Juni“ (Z. 74f.).

genschaften. So ist es für sie eine Form der Disziplin, die sie über ihre Ernährung und ihren Körper nach Außen trägt (vgl. Z. 109-111).

Nach Aussage von Martina folgt nach diesen ersten 75 Tagen eine neue Phase, in der drei wei-

tere Regeln dazu k  
wiederum auch die  
fordert. Den (besch  
drei Powertasks au  
ne Ziele im Leben  
77-80), „dann hat n  
Hierbei soll man „s  
denn komplett reir  
macht man nochm  
Phase Drei, die sin

Während vor allem

**75**

**THIS IS NOT A FITNESS PROGRAM**

**75 HARD IS A TRANSFORMATIVE MENTAL TOUGHNESS PROGRAM**

If you're looking for a new fitness program or challenge, this is not it.

This is a program that can change your life ... starting from the inside.

Are there physical changes? Yes! But trust me when I say the physical changes you see on the outside are a FRACTION of the results you can earn by completing 75 HARD.

As you read & learn about the program below, keep that in mind.

This is not your next "internet challenge"...

**THINK OF THIS AS AN IRONMAN FOR YOUR BRAIN**

gerung implizit, die  
wieder neu heraus-  
nn muss man noch  
n hat ja verschiede-  
e zu verfolgen“ (Z.  
ualisierung“ (Z. 85).  
oll und soll sich da  
gehören und das  
ch Phase Zwei und

hindeutet, richten sich die anderen Regeln konkret darauf, Klarheit über die eigene Zukunft zu gewinnen. Es geht also um das Erzeugen eines individuellen Fokus sowie von Sicherheit. Die genannten Ziele wie beispielsweise die Steigerung von Disziplin und Konsequenz oder auch das Durchhalten sowie Durchziehen beziehen sich dabei auf Charaktereigenschaften eines Menschen, die zugleich als Bestandteil des Konzepts der mentalen Stärke fungieren. Dieses Konzept, das auch Andy Frisella in seinem Programm nutzt, entstammt der Sportpsychologie (vgl. Jones 2002: 205). Ausgehend von den Reviewergebnisse des Sportpsychologen Graham Jones (2002) weisen viele der Autor\*innen, die sich mit dem Konzept beschäftigen, diesem zum Beispiel Eigenschaften wie Zielstrebigkeit, Entschlossenheit (und damit die Fähigkeit, durchzuhalten und nicht aufzugeben), Kontrolle, Fokussiertheit oder auch die Fähigkeit, Misserfolge zu überwinden und optimistisch zu sein, zu<sup>59</sup> (vgl. ebd.: 205f.).

Insgesamt scheint Martina ihre mentale Stärke über all ihre Jahre hinweg entwickelt zu haben. So kommen in ihrer Lebenserzählung entsprechende Aspekte zum Vorschein, die auch in der Challenge anvisiert werden. Zum einen betont Martina ihre vorhandene Lebenseinstellung, dass sie „aus jeder Situation, die nicht gut gelaufen is, [lernen würde]“ (Z. 409). Das heißt für sie, dass sie stets „irgendwas daraus gelernt“ (Z. 412) hat, „selbst wenn irgendwas passiert is, was vielleicht in dem Moment nicht gut war oder man hat sich geärgert darüber“ (Z. 410f.). In diesem Sinne würde sie im Hinblick auf ihre Vergangenheit auch nichts verändern wollen. Ganz, wie in einen der oberen Abschnitte schon einmal dargestellt, zeigt sich darin erneut, dass das Aufgeben für Martina nicht in Frage kommt. Letztlich würde das heißen, die eigene Weiterentwicklung, den Fortschritt und Erfolg zu verhindern, was nicht ihrem Lebensmotto entspricht. Zum anderen zeigt sich ein diszipliniertes Verhalten sowie ein hohes Maß an Durchhaltevermögen und Willensstärke in vielen verschiedenen Bereichen ihres Lebens. So meisterte Martina mit viel Anstrengung ihr Abitur und hat sowohl sportlich als auch beruflich einen Aufstieg zu verzeichnen, den sie nur mit Hilfe ihrer Eigenschaften erreichen konnte. Dementsprechend hebt

<sup>59</sup> Die genauen Definitionen und die Autor\*innen, die die entsprechenden Begriffsbestimmungen vorgenommen haben, können in Aufsatz von Jones nachgelesen werden. An dieser Stelle sollen sie aufgrund ihres Umfangs nicht näher aufgeführt werden.

sie hervor, dass sie *„halt so schon sehr fokussiert [ist] in [ihrem] Leben“* (Z. 111f.) und dass es ihr *„halt schon wichtig [ist], das wenn [sie sich] halt n Ziel setz[t], dass erreich[t]“ und bis jetzt [hat sie] das auch echt umgesetzt und da [ist sie] wirklich auch, ähm, ja stolz drauf, dass [sie] da irgendwie, dass [es] bei [ihr] irgendwie keine Ausreden gibt irgendwas nicht zu tun, sondern halt einfach, dass [sie] Sachen, die [sie anfängt,] beende[t]“* (Z. 399-404).

Die zuvor ausgeführten Merkmale Prozesslogik, Grenzüberschreitung, Überbietung sowie Routine stellen schließlich zentrale Merkmale von Selbstoptimierung dar. Aus diesem Grund lassen sich die rekonstruierten Praktiken und damit Martinas gesamtes Verhalten als Selbstoptimierung bezeichnen. Auch ihre Motive, sich immer weiter zu entwickeln und stets die Beste sein zu wollen, sind typisch für selbstoptimierendes Verhalten.

Letztendlich findet Martina hierin vor allem die Möglichkeit, Kontrolle und Einfluss zu nehmen. So kann sie mittels ihrer Entscheidungen zur Aktivität, Leistungssteigerung etc. ihren Erfolg kontrollieren. Gleichzeitig ist es ihr möglich, Kontrolle und zugleich Macht über die Entwicklung ihres Körpers zu haben. Wie schon einmal herausgestellt, zeigen sich somit in der Arbeit am eigenen Körper also deutlich Potenziale zur Selbstermächtigung. Demzufolge kann sie hier frühere Macht- und Kontrollverluste kompensieren.

Aufgrund der Bedeutung, die der Sport in Kombination mit dem entsprechenden Ernährungsverhalten trägt, lässt sich resümieren, dass die Selbstoptimierung einen Dreh- und Angelpunkt in Martinas Leben darstellt. Beides gibt ihr und ihrem Alltag Struktur. Zudem geben ihr das Ziel der Leistungssteigerung sowie der persönlichen Weiterentwicklung ein hohes Maß an Orientierung. Dabei kann dies sogar als Lebensplan Martinas bezeichnet werden – hat sie es doch zu ihrem Lebensfokus gemacht. Somit lässt sich resümieren, dass Selbstoptimierung für Martina die gleiche Bedeutung trägt wie für Nick. Martina geht fast täglich zum Sport, plant ihre Sportzeiten fest in ihren Alltag ein, legt für sich fest, welche Nahrungsmittel sie wann (abgestimmt auf ihre sportliche Betätigung) zu sich nehmen darf (vgl. Z. 62-65) oder lässt sich zur Bewegung am Arbeitsplatz von ihrer Fitnessuhr erinnern. Damit erscheint Selbstoptimierung nicht nur als strukturierendes Element der Lebenserzählung, sondern ist demnach vor allem ein strukturgebendes Element ihres Lebensalltags, das zugleich ihre alltägliche Lebensführung bestimmt. Darüber hinaus ist die Orientierung, die Martina im Sport findet, auch darüber gegeben, dass sie hier den Anschluss und damit die Integrität erfährt, die sie früher so nicht hatte. Martina hatte *„nie wirklich ne große Familie“* (Z. 575f.) und war außerdem immer das einzige Mädchen. Folglich hatte sie familiär gesehen nie Gleichgesinnte. Weiterhin verlor sie in der Schule leistungstechnisch den Anschluss und hatte Schwierigkeiten im Aupair-Jahr, eine passende Gastfamilie zu finden.

Alles in allem stellt nun der Sport ihr soziales Umfeld an Gleichgesinnten dar, an denen sie sich orientieren und von denen sie lernen kann. Vor allem der Crossfitsport ist dabei der zentrale Resonanzraum, da hier in der Regel alle Sportler\*innen gleiche Werte und Ziele verfolgen und einander Anerkennung bieten. Vor diesem Hintergrund ist davon auszugehen, dass Martina im Sport auch die Möglichkeit sieht, sich selbst zu verwirklichen. Dabei fußt Selbstverwirklichung für Martina darauf, *„einfach die Sachen machen [zu können], die [sie] glücklich machen“* (Z.

1321f.) – sowohl in der Freizeit als auch beruflich. Die sportliche Selbstverwirklichung reicht Martina also nicht aus, sondern wie bei Nick strebt auch sie danach, viel mehr „draußen zu sein, in der Sonne zu sein, am Strand zu sein“ (Z. 1322f.). Während Nick sich diese Lebensqualität bereits erfüllt hat, ist Martina allerdings noch auf dem Weg dahin. Nick hat seinen Selbstopptimierungsdrang mit seinem Beruf kombiniert, er findet Prestige und Resonanz als Surf- und Segellehrer in Urlaubsclubs. Demgegenüber forciert auch Martina nun erst einmal einen Jobwechsel, verbunden mit der Rückkehr ins sonnige Ausland am Meer. Da die vollständige Vereinigung von Freizeit und Beruf jedoch noch nicht erfolgt ist, ist Selbstopptimierung erst einmal nur als eine Ersatzbefriedigung zu verstehen, mit der zwar Selbstverwirklichung stattfindet, aber noch keine vollumfängliche persönliche Lebensqualität erlangt wurde.

Rückblickend auf die vorherigen Ausführungen, die deutlich machten, dass Martina in einer Spirale gefangen ist, die sie dem Druck ausliefert, den Körper permanent in Aktivität zu versetzen und die eigene Leistung kontinuierlich zu steigern, scheint auch sie wie Nick einer Sportsucht unterlegen zu sein. Entsprechende, bestätigende Argumente finden sich dabei erneut in den Ausarbeitungen von Bette und Gugutzer (2012), auf die in der Analyse von Nicks Lebenserzählung bereits Bezug genommen wurden. So führen sie an, dass wesentliche Rahmenbedingungen, die eine Sportsucht fördern können, insbesondere kulturelle Werte und Leitideen wie „Leistung, Erfolg, Individualismus, Schlankheit, Schönheit oder Sportlichkeit“ (ebd.: 125) sind, die vor allem über Massenmedien „in die Selbst- und Weltbilder der Gesellschaftsmitglieder hineindiffundieren und den zeitgenössischen Körperkult befeuern“ (ebd.: 115f., zitiert nach Gugutzer 2004). Mit Blick auf Martinas Lebenserzählung sind hier Parallelen erkennbar, da auch sie jene Werte als Leitideen in sich trägt, die durchaus durch das intensive Fernseh schauen in der Kindheit / Jugendzeit geprägt sein können.

Ferner kann auch Martinas Hang zur Leistungssteigerung als Ausdruck einer Sportsucht verstanden werden. So strebt sie danach, die Beste zu sein, sich und andere also immer wieder in der Leistung überbieten zu wollen. Befördert wird dies vor allem durch die Medien sowie durch den Crossfit. Die Sportler\*innen „pushen“ (Z. 238) sich dort „gegenseitig voran“ (Z. 237f.), was jedoch die Sucht nach dem ‚Mehr‘ und einem ‚Immer-noch-weiter‘ ebenso begünstigt (vgl. Bette & Gugutzer 2012: 116-125).

Zum Abschluss soll auch Martinas rekonstruierte Selbstopptimierungspraxis in die in Kapitel 2.2 theoretisch erarbeiteten Kategorien eingeordnet werden. Hierbei ist eine Zuordnung in die Kategorien I (*Gesundheit und Fitness*), II (*Schönheit*) und III (*Persönlichkeit*) möglich, die nachfolgend begründet wird.

Zum einen konnte herausgearbeitet werden, dass Martina ihre Sport- und Ernährungspraktiken mit dem Ziel durchführt, fit und gesund zu sein (*Kategorie I*). Fitness ist für sie dabei mit einer Leistungserbringung und -steigerung verbunden. Neben dem Sport vermisst sie sich zudem selbst, wobei diese Selbstvermessung als Mittel zum Zweck (Motivationsgeber, Antrieb, Kontrolle) verstanden werden kann. Zur Wissensaneignung und -erweiterung im Kontext Gesundheit

und Fitness konsumiert Martina Ratgeber und Podcasts und tauscht sich mit ihrem Partner oder anderen aus der Gemeinschaft aus. Dabei können diese einen Status als Expert\*in aufweisen. Zum anderen verfolgt Martina das Ziel, ein spezifisches Körperideal zu erreichen (*Kategorie II*). Dieses Körperideal soll nicht nur optisch präsent sein, sondern zugleich als Transportmittel ihrer Eigenschaften wie Kraft, Disziplin oder auch Ausdauer dienen. Schönheit ist für Martina also auch, entsprechende Persönlichkeitsmerkmale sichtbar zu machen. Darüber hinaus möchte Martina mit der entsprechenden Arbeit an ihrem Körper, dem körperlichen Verfall entgegenwirken. Vor diesem Hintergrund zielen ihre Sport- und Ernährungspraktiken auch darauf ab, Jugendlichkeit im Sinne von Schönheit zu sichern und damit verbunden, ein langes Leben führen zu können (vgl. Fenner 2019: 119).

Neben den Praktiken, die der Gesundheit, Fitness und Schönheit dienen, zeigte sich, dass Martina ebenso danach strebt, ihre Persönlichkeit (*Kategorie III*) zu optimieren. Dabei verwischen jedoch die Grenzen zwischen den Kategorien, da die Sport- und Ernährungspraktiken mit ihrer Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängen. So begünstigen diese ihre Steigerung und Stärkung zum Beispiel von Disziplin, Willensstärke oder Durchhaltevermögen. Dahingehend ist vor allem die Challenge ein wesentlicher Treiber für ihren individuellen, auf die Persönlichkeitsentwicklung bezogenen, Erfolg. Aus diesem Grund kann Erfolg, neben dem Wunsch nach einem glücklichen oder gelungenen Leben, als ein weiterer Zielzustand der Kategorie *Persönlichkeit* hinzugefügt werden. Darüber hinaus strebt Martina wie auch Nick nach der Erweiterung des eigenen Wissens (siehe oben). Hierbei legt sie jedoch ihren Fokus deutlicher auf eine berufliche und sportliche Weiterentwicklung, während Nick vor allem darauf abzielt, seine eigene Weltreichweite permanent zu erhöhen, in dem er sich ganz der ‚fear of missing out‘ immer wieder neuen Bereichen wie anderen Kulturen, Religionen und Sportarten zuwendet.

### 4.3 Sebastian: „Es is mein Maßstab, besser zu werden“

„Es is mein Maßstab,  
besser zu werden“ (Z. 705<sup>60</sup>)

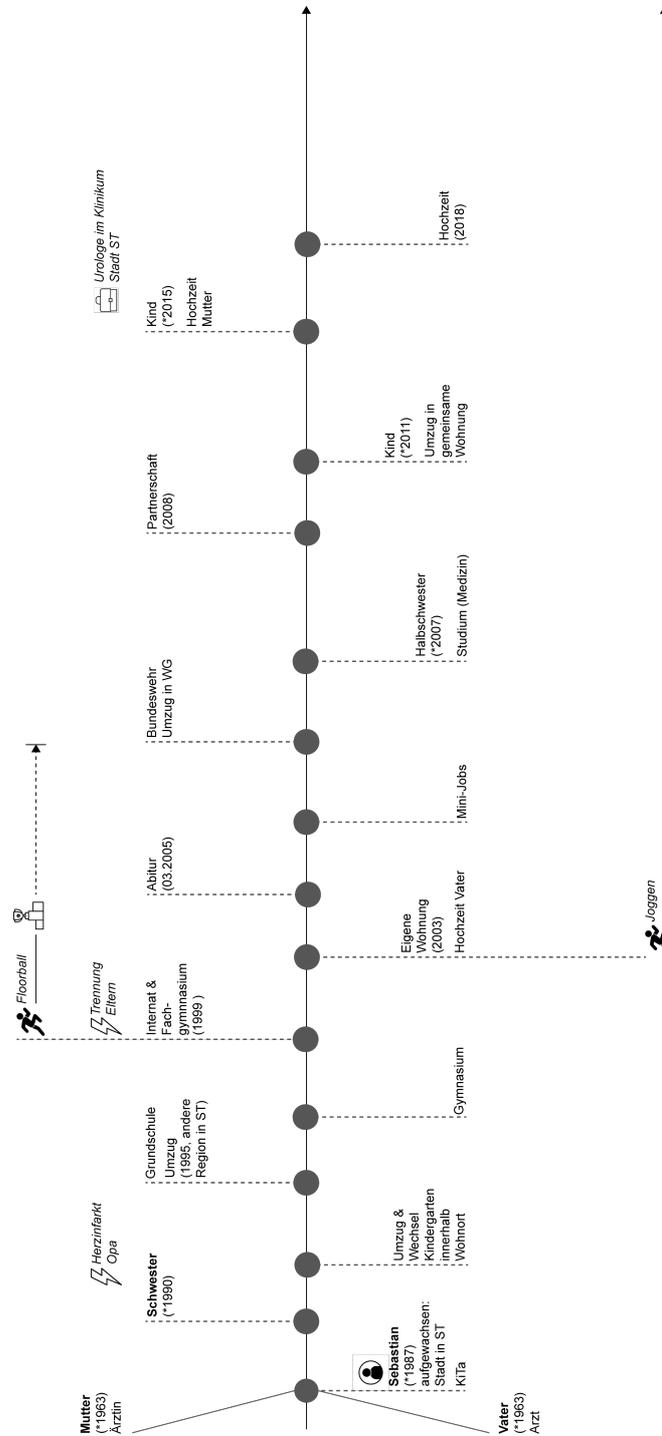


Abbildung 8: Biografischer Zeitstrahl – Sebastian (eigene Darstellung)

<sup>60</sup> Diese und alle weiteren Zitate sind dem Transkript 8 zu entnehmen.

**Sebastian** wurde 1987 in einer Stadt in Sachsen-Anhalt geboren und verbrachte dort mit seinen Eltern und seiner Schwester, die 3 Jahre später zur Welt kam, einige Jahre seiner Kindheit. Mutter wie Vater sind 1963 geboren und als Ärztin / Arzt tätig. Sebastian verbrachte seine Kindheit häufig bei seinen Großeltern (mütterlicherseits), die in der selben Stadt lebten. Dabei wurde er im Alltag der Großeltern eng eingebunden und lernte, erste Verantwortungen zu übernehmen. So durfte er zum Beispiel beim Aufbau des Gartenhauses und im Garten seiner Großeltern *„sehr häufig helfen“* (Z. 247). Insgesamt ist Sebastian in einer Familie aufgewachsen, die gesundheitsorientiert lebt. Vor diesem Hintergrund fokussieren seine Eltern wie auch seine Oma eine moderate Bewegung, eine gesunde Ernährung und den Verzicht auf Alkohol und Zigaretten. Demgegenüber ist Sebastians Opa jedoch Starkraucher und lebt weniger gesundheitsorientiert. Diesen Umstand nahmen seine Eltern als Anlass, ihm bereits als Kind deutlich zu machen, *„dass Rauchen schädlich ist“* (Z. 48f.). Mit 56 Jahren erlitt Sebastians Opa *„dann einen Herzinfarkt“* (Z. 66), den Sebastian selbst auf den exzessiven Zigarettenkonsum zurückführt. Es war für ihn *„so zu sagen wie [s]eine persönliche Bestätigung [...], dass Rauchen eben schädlich ist“* (Z. 67f.). Im höheren Lebensalter stellte sich bei seinem Opa dann ebenfalls *„ne schwere Arteriosklerose“* (Z. 71f.) ein und er ist *„mittlerweile schwer dement“* (Z. 71). Seine gesundheitsbewusstlebende Oma wiederum ist noch mit 82 Jahren gesund und *„geistig noch sehr fit“* (Z. 155f.).

Sebastian besuchte wie die meisten Kinder den Kindergarten. Diesen musste er jedoch alle zwei Jahre wechseln. Kurz nach der Einschulung in eine Grundschule, erfolgte hier ein erneuter Umfeldwechsel, da seine Eltern entschieden hatten, in einen anderen Landkreis in Sachsen-Anhalt umzuziehen. Er bezog hier mit seinen Eltern ein Eigenheim, das sich neben dem Haus seiner Großeltern väterlicherseits befand. Die direkte Nähe zu den Großeltern ermöglichte auch hier, dass Sebastian dort sehr viel Zeit verbringen konnte. Insgesamt haben sich beide Großelternpaare sehr intensiv um ihn sowie seine Schwester gekümmert, insbesondere dann, wenn die Eltern arbeitsseitig zur gleichen Zeit Dienst hatten und nicht zu Hause waren. So kam es *„doch ab und zu mal vor, wenn der Papa sieben bis zehn Dienste im Monat macht und die Mama ungefähr fünf bis sechs im Monat, dass es da auch zu Überschneidungen kommt, ja“* (Z. 333-336).

Nach der Grundschule besuchte Sebastian das Gymnasium. Dort erhielt er aufgrund seiner schulischen Leistungen die Empfehlung, auf ein naturwissenschaftlich-ausgerichtetes Fachgymnasium zu wechseln, das sich in seiner Geburtsstadt befindet. Sebastian nahm daraufhin an der Aufnahmeprüfung teil und wurde angenommen. Da ein solcher Wechsel jedoch einen erneuten Umzug und damit das Verlassen des Elternhauses erforderte, lehnte er ab. Zwei Jahre nach der ersten Aufnahmeprüfung erhielt er erneut die Empfehlung und nahm noch einmal an einer Aufnahmeprüfung teil. Sebastian, der zu dieser Zeit 12 Jahre alt war, lehnte wiederholt seine Zusage ab. Seine Eltern allerdings berücksichtigten dieses Mal seine Meinung nicht, sondern trafen für ihn die Entscheidung, mit dem neuen Schuljahr auf die Fachschule zu wechseln und damit zugleich in ein Internat zu ziehen. Dort im Internat lebte Sebastian dann, ähnlich einer Wohngemeinschaft, in einer kleinen Wohnung zusammen mit weiteren Schüler\*innen. Zu-

dem gab es Erzieher\*innen, die als Aufsichtspersonal tätig waren und klare Regeln formulierten, an die sich gehalten werden musste (beispielsweise Ruhezeiten, Putzplan etc. (vgl. Z. 420-430)).

Kurze Zeit nachdem Sebastian sein Elternhaus verließ, trennten sich Mutter und Vater. Seine Schwester blieb bei der Mutter wohnen, sie zogen innerhalb des Landkreises um. Mittlerweile haben sowohl Mutter als auch Vater wieder eine\*n neue\*n Ehepartner\*in. Sein Vater heiratete 2003 und wurde vier Jahre später ein weiteres Mal Vater einer Tochter. Seine Mutter schloss 2015 eine neue Ehe.

Im Alter von 16 Jahren verließ Sebastian das Internat und bezog eine eigene Wohnung. Insgesamt verbrachte er aufgrund der räumlichen Nähe zu seinen Großeltern (mütterlicherseits) während der ganzen Schulzeit viel Zeit mit und bei ihnen. Er fand hier viel Unterstützung, sie haben sich *„um [ihn] gekümmert, als wären es [s]eine eigenen Eltern [und] haben [ihm] im Prinzip hier in der Stadt alles ermöglicht“* (Z. 532-534).

Während der Schulzeit auf dem Fachgymnasium spielte Sebastian aktiv Floorball in einer Schul-AG. Diese Sportart war ihm bereits vertraut, da er sie in der Grundschule kennenlernte und auch *„in der fünften und sechsten Klasse“* (Z. 634f.) immer mal wieder spielen durfte. Die Floorball-AG fand zu Beginn einmal wöchentlich statt. Das Training intensivierte sich jedoch mit den Jahren, so dass *„aus einer AG-Stunde pro Woche [...] dann regelmäßige Trainings mit Ligabetrieb [wurde]“* (Z. 642f.) und *„zwei, drei Trainings die Woche stattfanden“* (Z. 643f.). Mit steigender Trainingsintensität kam es dann für Sebastian zum *„Leistungszuwachs“* (Z. 645), den er weiter fördern und stärken wollte. Mit dem Ziel, *„was für seine Grundlagenausdauer [zu] tun“* (Z. 649f.), begann er somit im Alter von 15, 16 Jahren mit dem Laufsport. Viele Jahre waren für Sebastian auf sportlicher Ebene gesehen *„Floorball und Laufen vermischt“* (Z. 663f.). Da es im Verlauf dessen jedoch zu mehreren Verletzungen aufgrund der Doppelbelastung kam, musste sich Sebastian irgendwann für eine Sportart entscheiden. In diesem Zuge beendete er den Sport, der *„mehr auf die Knochen geht“* (Z. 676). Dem folgend *„is es Floorball im Moment nich mehr, sondern nur noch das Laufen“* (Z. 676f.). Seit der Intensivierung des Floorballsports treibt Sebastian insgesamt *„regelmäßig vier bis sieben Mal Sport die Woche“* (Z. 127).

Im Jahr 2005 absolvierte Sebastian das Abitur und knüpfte daran seinen Grundwehrdienst an. Da er seinen Abschluss am Fachgymnasium, anders als gewöhnlich, bereits im März erlangte, den Wehrdienst allerdings erst im Oktober antreten konnte, führte er in der Zwischenzeit zwei Nebenjobs (Holz-Umlagerung, Squashcourt-Reinigung) durch. Damit überbrückte er die Wartezeit und verdiente sich etwas Geld dazu. Im Oktober nahm er dann seinen Grundwehrdienst auf und verlängerte diesen sehr zeitnah auf insgesamt zwei Jahre. Während dieser Zeit suchte er sich in der Stadt, in der er geboren wurde und sein Abitur machte, eine Wohngemeinschaft, in der er sich am Wochenende oder im Urlaub aufhalten konnte.

2007, nach Beendigung des Wehrdienstes, nahm Sebastian in der selben Stadt das Medizinstudium auf. 2008 lernte er seine jetzige Ehefrau kennen, mit der er 2011 die erste gemeinsame Tochter bekam. Das gab den Anlass, in eine eigene Wohnung zu ziehen. Im gleichen Jahr be-

endete Sebastian das Medizinstudium und nahm seine Tätigkeit im Krankenhaus als Urologe auf. 2015 kam die zweite Tochter auf die Welt und 2018 heirateten er und seine Frau.

### *Der Kern der Lebenserzählung*

Sebastian beginnt seine Lebenserzählung damit, eine „*Art Grobüberblick so zu sagen über [s]ein Leben*“ (Z. 21f.) zu geben. Hierbei forciert er besonders seine Wohnsituationen verbunden mit den erlebten Ortswechseln. Daraus kann abgeleitet werden, dass die Umzüge, die letztlich auch dazu führten, dass er „*alle zwei Jahre den Kindergarten*“ (Z. 395) und anschließend „*alle zwei Jahre die Klasse*“ (Z. 394) wechseln musste, für ihn relevante Lebensabschnitte darstellten, die Einfluss auf seine Entwicklung hatten.

Die Brisanz kann darin gesehen werden, dass mit einem wiederkehrenden Wechsel von Kindergarten und Schule ein Wechsel des sozialen Umfeldes einherging. Sebastian wurde immer wieder aus struktur- und orientierungsgebenden Kontexten entwurzelt und musste sich bereits als Kind regelmäßig in neue soziale Umfelder einleben. Da ein Kind als eine sich entwickelnde Persönlichkeit und „ein Sein im Entstehen“ (Honig 2008: 39) bezeichnet werden kann, das besonders auf die Interventionen seines sozialen Umfeldes angewiesen ist (vgl. ebd.: 23-39), kann die fehlende Konstanz durchaus negative Folgen für Sebastians Entwicklung gehabt haben. Denn häufige Entwurzelungen im Kindesalter lassen sich als krisenhaftes Lebensereignis bezeichnen, deren Bewältigung für das Kind eine Herausforderung sein kann: Das Ereignis trifft plötzlich ein, ist nicht kontrollierbar und stört das Passungsgefüge zwischen Umwelt und Subjekt (vgl. Fleischer & Grebe 2014: 158). Gleichzeitig erschwerte es Sebastian das Bewältigen von relevanten Entwicklungsaufgaben<sup>61</sup> (vgl. ebd. 156), da er sich parallel dazu auch immer wieder in neue Umfelder einleben und lernen musste, sich dort zu orientieren. Der Höhepunkt in diesem Kontext stellte für Sebastian der letzte Ortswechsel dar. So zog er hier nicht erneut mit seinen Eltern gemeinsam um, sondern wurde mit 12 Jahren, „*eigentlich gegen [seinen] eigenen Willen*“ (Z. 29), von zu Hause weg- und auf ein Internat sowie eine andere Schule in einer anderen Stadt geschickt.

Insgesamt zeigt sich, dass der Verlauf von Sebastians Kindheit durch ein Übermaß an Heteronomie geprägt war. Immer wieder wurde über sein Schicksal entschieden, er hatte weder Kontrolle noch Einfluss.

In den Lebenserzählungen von Nick und Martina lassen sich Ähnlichkeiten erkennen. Auch sie erlebten einen Kontrollverlust über eigene Lebensentscheidungen und -ereignisse. Im Unterschied zu Sebastian steht dieses Verlustempfinden jedoch vor allem im Zusammenhang mit Ereignissen biologisch-natürlicher Art. So gehört der Tod, den die beiden frühzeitig erfahren mussten, zum Leben dazu. Niemand kann über das Eintreten entscheiden und er kann langfristig nicht aufgehalten werden. Hingegen hätten die eingetretenen Ereignisse in Sebastians Lebensverlauf durchaus eine andere Wendung nehmen können, wenn die Eltern anders entschieden

---

<sup>61</sup> Ein erfolgreiches Bestehen von Entwicklungsaufgaben ist enorm notwendig, da es sonst zu negativen Gefühlen, Ablehnung durch die Gesellschaft und vor allem auch zu Schwierigkeiten mit anderen Entwicklungsaufgaben kommen kann (vgl. Fleischer & Grebe 2014: 156).

hätten. Zwar haben sie anfänglich für ihn, zu guter Letzt jedoch gegen seinen Willen, also über ihn hinweg, entschieden.

Im Sinne der Vollständigkeit ist an dieser Stelle Martinas Umzugserfahrung zu nennen. Auch ihre Eltern haben sich für einen Umzug entschieden und damit über Martinas Meinung hinweg eine Entscheidung getroffen. Somit hatte sie hier ebenso keine Kontrolle und keinen Einfluss auf die bevorstehende Veränderung.

Eine weitere Einflussnahme seitens der Eltern auf Sebastian erfolgte im Hinblick auf seine schulische Leistungserbringung. Möglicherweise auf die eigene Bildungs- und Berufsbiografie der Eltern zurückzuführen, war es für sie enorm wichtig, „*dass [Sebastian] gut in der Schule [ist]*“ (Z. 231). Damit einher ging zudem der auch an ihn übertragene Grundsatz, „*dass es wichtig is, viel zu wissen*“ (Z. 228f.). Das lässt annehmen, dass seine Eltern durchaus einen gewissen „*Leistungsdruck*“ (Z. 230) aufgebaut haben. Darüber hinaus waren sie darauf bedacht, ihm „*Werte, äh, zu vermitteln, die auch für das spätere Leben wichtig sind*“ (Z. 199f.). Dabei legten sie ganz im Sinne ihrer beruflichen Position vor allem Wert auf Pünktlichkeit und ein korrektes und angemessenes Verhalten. Demgegenüber führt Sebastian an, dass seine Eltern jedoch „*nie streng zu [ihm], ähm, warn*“ (Z. 198). Das kann darauf zurückgeführt werden, dass Sebastian kaum eine eindeutige Erziehung erfuhr. So war er zumeist alleine, da seine Eltern aufgrund ihrer Tätigkeit als Ärztin und Arzt „*verhältnismäßig wenig Zeit [hatten]*“ (Z. 197) und musste zum Beispiel auch nie „*Hausarbeiten machen, [sondern] konnte den ganzen Tag tun und lassen was [er] wollte*“ (Z. 383-384). Er lebte also – so führt er es selbst an – „*wie die Made im Speck*“ (Z. 381) und hatte in diesem Kontext größtmögliche Freiheiten und Autonomie. Folglich konnte Sebastian nun, während viele Jahre für ihn stets mitentschieden wurde, seine Freizeit völlig selbstbestimmt gestalten. Zumindest so lange, wie er in der Schule die nötige Leistung erbrachte und sich stets angemessen verhielt. Damit umzugehen, schien sich für ihn jedoch als schwierig zu gestalten. Während andere Kinder (siehe hier als Vergleich zum Beispiel Nick), physisch sehr aktiv waren, also „*laufen [gegangen sind], [rumgespielt haben] den ganzen Tach [...], Baumbuden jebaut, Brettverschläge jebaut [haben]*“ (Transkript 6, Z. 60-62), verbrachte Sebastian seine freie Zeit vielmehr damit, „*den ganzen Tag zu Hause rum[zu]lungern*“ (Z. 387) und „*äh nix [zu] machen oder fernseh [zu] gucken*“ (Z. 388). Diese Aktivlosigkeit und das zu Hause bleiben kann dabei als eine Form des ‚Nichts-mit-sich-anzufangen-wissens‘ gedeutet werden. Dabei kann zusätzlich jeder neue Umzug die Suche nach Orientierung und das Ankommen erschwert haben, so dass sich Sebastian mehr und mehr zurückzog. Ein ähnliches Verhalten zeigte sich auch bei Martina, denn sie verbrachte nach dem Umzug ebenso sehr viel Zeit zu Hause und vor dem Fernseher. Das wurde eine Bewältigungsstrategie gedeutet, mit der sie den Bruch ihrer alten Gewohnheiten und die Verluste zu bewerkstelligen versucht. Das Zuhausebleiben bot ihr dabei Sicherheit und das Fernsehschauen den Kontakt nach Außen und damit Orientierung, die zugleich kontrollierbar ist. Im Zuge dessen, lässt sich auch Sebastians zurückgezogenes Verhalten als eine Form der Bewältigung der geschehenen Erlebnisse deuten.

Die vorhandene Autonomie, die Sebastian hinsichtlich der eigenen Freizeitgestaltung besaß, wurde ihm letztlich genommen, als seine Eltern gegen seinen Willen über seinen weiteren schulischen Werdegang entschieden. Obwohl sie auch hier erneut die Kontrolle über ihn hatten, brachte der Einzug ins Internat jedoch Chancen für Sebastians Entwicklung mit sich. So fand er hier einen festen Orientierungs- und Erziehungsrahmen in Form eines strukturierten Alltags, da er *„das erste Mal [...] so richtig in geordnete Bahnen reingeführt wurde“* (Z. 431f.). Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass die Jugendlichen einerseits kontinuierlich pädagogisch betreut wurden. Andererseits bewohnten sie zu *„ungefähr fünf, äh, Schüler einer Altersgruppe“* (Z. 423) gemeinsam eine eigene *„abgeschlossene Wohnung“* (Z. 422) mit *„drei Zimmern, also ein Einzelzimmer, zwei Doppelzimmer, mit Küche, mit Bad“* (Z. 423f.) und mussten sich hier nicht nur stets *„selber versorgen“* (Z. 425), sondern es wurde seitens der Pädagog\*innen auch darauf geachtet, *„dass man [...] morgens pünktlich zur Schule gegangen ist [...]“* (Z. 426f.) oder *„dass ab 22 Uhr Ruhe war und [...] dass Küche und Bad halbwegs gepflegt sind“* (Z. 428f.). Dahingehend gab es *„Pläne und so weiter, wer sich wann, um was zu kümmern hat“* (Z. 430). Demzufolge musste Sebastian nun also lernen, Verantwortung zu übernehmen und sich an vorgegebene Regeln und Strukturen zu halten. Dadurch wurden seine Eigenständigkeit und ein pflichtbewusstes, selbstbestimmtes Handeln gefördert.

Kurz nach dem Einzug ins Internat reichten seine Eltern die Scheidung ein. Damit erlebte Sebastian erneut einen Kontrollverlust. So hatte er keinen Einfluss auf die Situation und vor allem auch aufgrund der räumlichen Distanz *„keinen Zugriff mehr“* (Z. 450) auf die Ehe der Eltern. Daneben erschwerte sich für Sebastian die Situation zusätzlich, in dem er sich auf seine Empfindungen stützte, seine Eltern hätten ihn bewusst weggeschickt, *„um dann so zu sagen, ähm, sich zu trennen, also quasi den Störfaktor, der eine Trennung verhindern könnte, zu, ähm, also zu eliminieren und, äh, auszubooten“* (Z. 445-448).

Schlussendlich verließ Sebastian mit 16 Jahren das Internat und bezog seine eigene Wohnung, was einen bedeutenden Schritt in Richtung einer vollständigen Autonomie und sozialer Unabhängigkeit darstellt. So musste er nun die Wohnung beziehungsweise das Zimmer nicht mehr mit anderen teilen und konnte zudem eigenständig seinen Alltag – entsprechend des durch die Schule vorgegebenen Handlungsrahmens – gestalten. Dass Sebastian bereits mit 16 eine eigene Wohnung bezieht, zeigt, dass er anders als viele Jugendliche in diesem Alter fähig ist (vgl. zum Beispiel Statistisches Bundesamt, Wirtschaft und Statistik 2011), für sich Verantwortung zu übernehmen. Ferner wird damit seine erlangte Fähigkeit zum selbstbestimmten Handeln deutlich, ohne das negative Folgen wie zum Beispiel ein Leistungsabfall in der Schule oder das Abrutschen in die Drogen- und Alkoholszene auftreten. Dennoch war eine absolute Unabhängigkeit noch nicht möglich. Auf Grundlage von Sebastians Erzählung kann davon ausgegangen werden, dass er keine eigenen finanziellen Einnahmen hatte, so dass möglicherweise seine Eltern oder Großeltern für die Miete der Wohnung aufkamen. Somit war er auf finanzieller Ebene noch fremdbestimmt. Direkt nach Beendigung der Schule löste er sich allerdings immer mehr auch aus dieser Abhängigkeit, indem er Nebenjobs aufnahm und hierüber sein eigenes Einkommen generierte.

Im Zusammenhang mit der gestiegenen Autonomie steht Sebastians Streben danach, zunehmend Einfluss auf sich und andere nehmen zu können. Dies findet sich bereits in der von Sebastian beschriebenen Kindheitserfahrung bestätigt, er hätte „*relativ früh eigentlich [...] gelernt, äh, andere auch mehr oder weniger, zumindest zu versuchen zu beeinflussen*“ (Z. 54-57). Das deutet darauf hin, dass er eine gewisse Kontrolle erlangen wollte, gleichzeitig aber auch darauf aus war, gehört und ernst genommen zu werden. Zur Untermauerung dessen kann angeführt werden, dass Sebastian stets versuchte seinen Opa, der Starkraucher war, „*dahingehend [zu] bearbeite[n]*“ (Z. 60), mit dem Rauchen aufzuhören, da „*er [ihm] eben so wichtig war und weil [er] eben auch Angst hatte, vielleicht das er so an Lungenkrebs stirbt*“ (Z. 58f.). Letztlich ist es ihm über die Jahre hinweg zwar nicht gelungen, seinem Opa das Rauchen abzugewöhnen, jedoch konnte er im Jugendalter seine Großeltern zumindest dahingehend beeinflussen, ihm zu folgen, als er ganz eigenständig begann, sich „*viele Dinge [...] auch einfach selber in [s]einer ökologischen Nische [auszusuchen]*“ (Z. 551f.). Darüber hinaus gewann er mit steigendem Alter auch zunehmend Kontrolle über bestehende Situationen, so ermöglichten ihm beispielsweise seine Großeltern alles, „*wenn [er] nur laut genug geschrien ha[t]*“ (Z. 534).

Darüber hinaus zeigt sich auch in Sebastians Berufswahl sein Verlangen danach, Einfluss und Kontrolle nehmen zu können. So arbeitet er als Arzt und führt damit eine Tätigkeit aus, in der er sowohl Einfluss auf den Gesundheitszustand seiner Patient\*innen nehmen kann als auch Autonomie gegenüber seinen Mitarbeiter\*innen hat.

Bereits im Zuge dieser Ausführungen konnte deutlich gemacht werden, dass sich Sebastians Lebenserzählung um den Kern des Wandels von Heteronomie zu Autonomie und damit verbunden von Kontrollverlust zu Kontrollübernahme rankt. Dahingehend changiert es zwischen diesen beiden Seiten immer hin und her – so lange, bis sich Sebastian mit Eintritt ins Erwachsenenalter dann vollständig von den äußeren Zwängen befreien kann.

Zusätzlich zu den bisher analysierten biografischen Erlebnissen und Zusammenhängen finden sich in Sebastians Lebenserzählung noch weitere Momente und Entwicklungen, die seinen Auftrieb von Heteronomie hin zu Autonomie erkennen lassen. Insbesondere seine sportliche Entwicklung kann hier angeführt werden. Da diese seinen gesundheitsbewussten Lebensstil ausmacht, wird näheres im folgenden Punkt *Der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Lebensstil und biografischen Ereignissen* dargestellt. Neben der Rekonstruktion der entsprechenden Praktiken sowie der Überprüfung ihrer Merkmale, wird nachfolgend auch immer wieder der Rückbezug zu diesem Abschnitt hergestellt, um vollends deutlich zu machen, dass sich Sebastians Autonomiegewinn zu einem Versprechen für den eigenen Lebensverlauf entwickelte: Nie wieder eingeschränkt zu sein, beeinflusst und kontrolliert werden zu wollen.

### *Der Zusammenhang zwischen gesundheitsbewusstem Lebensstil und biografischen Ereignissen*

In Sebastians Lebenserzählung steht Gesundheit insgesamt besonders mit dem Beruf der Eltern in Verbindung. So wurde er sehr früh mit den Faktoren Krankheit und Gesundheit konfrontiert. Dazu kam außerdem der Gesundheitszustand seines Opas, anhand dessen ihm jene kör-

perbezogenen Veränderungen noch einmal direkt verdeutlicht wurden. Um potenzielle Krankheiten bekämpfen und die eigene Gesundheit erhalten zu können, wird der Sport für Sebastian zu einem relevanten Hilfsmittel. Das entsprechende Aufstreben nach sportlicher Autonomie und Einflussnahme und damit verbunden die entsprechende Entwicklung des heutigen Sportverhaltens soll nun detailliert skizziert werden.

Im Grunde haben seine Eltern ihm das „*Sportliche [...] eigentlich nie vorgelebt*“ (Z. 109f.), so dass sich Sebastians Sportverhalten „*mehr oder weniger aus Eigenantrieb*“ (Z. 111) herausgebildet hat. Bis etwa „*zum zehnten Lebensjahr [...] [hat er] gar keinen Sport gemacht*“ (Z. 112) und begann dann erst „*freundesbedingt*“ (Z. 114) für knapp zwei Jahre, ab und an Fußball zu spielen. Mit dem Wechsel auf das Fachgymnasium und dem damit verbundenen Umzug „*hat sich das Fußballspielen [dann] mehr oder weniger zerschlagen*“ (Z. 116f.). Demnach hat Sebastian hier sowohl seinen Freundeskreis als auch sein sportliches Hobby verloren.

Auf dem Internat und dem Fachgymnasium kam er dann jedoch mit einer anderen Gemeinschaftssportart in Kontakt, die er bereits aus der Grundschulzeit kannte: Dem „*Uni-Hockey oder auch Floorball*“ (Z. 118). Hierzu gab es eine AG in der Schule, die sich regelmäßig zum Spielen traf. Das Floorballtraining intensivierte sich mit den Jahren immer mehr, da die Mannschaft in den Ligabetrieb aufstieg. Zur Stärkung der eigenen sportlichen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer, untersetzte Sebastian sein Floorballtraining, wie bereits angeführt, mit dem Laufsport. Einige Zeit betrieb er beide Sportarten „*mehr oder weniger parallel*“ (Z. 664), bis dann mehrere Faktoren für ihn zusammenkamen und eine Entscheidung für die eine und gegen die andere Praktik fallen musste.

Da sich Sebastian mit dem Schulwechsel und dem Wegfall der familiären Anbindung eine neue Tagesstruktur schaffen und ein neues soziales Umfeld aufbauen musste, kann davon ausgegangen werden, dass der Floorballsport und die Mannschaft einen ersten Anlaufpunkt für ihn darstellten, um Dazugehörigkeit und Orientierung zu finden. So war ihm die Sportart bereits bekannt und er fand in der Mannschaft sozialen Anschluss, da er hier unter Gleichgesinnten war. Weiterhin kann die sich entwickelnde Verbundenheit zum Floorball, die mit einer Intensitätssteigerung zusammenhängt, mit der Trennung der Eltern in Verbindung gebracht werden. Dahingehend ist der Sport für ihn zu einer Stütze geworden, der ihm Halt gab und dabei half, unter anderem die Gedanken, er hätte die Trennung aufhalten können, wenn er nicht als Störfaktor eliminiert worden wäre, abzubauen und die Erlebnisse zu kompensieren. Zugleich entwickelte sich die Mannschaft für ihn zu einem ‚neuen Zuhause‘ – nicht nur, weil man mehrmals in der Woche zum Training zusammenkam, sondern man war auch über gleiche Werte, Vorstellungen und Erlebnisse, ganz wie in einer Familie, miteinander verbunden. Letztlich sind es gerade in der beginnenden und voranschreitenden Jugendphase eben die Peers, die in dieser Phase des Suchens (nach den eigenen Grenzen und danach, mit wem oder womit man sich am ehesten identifizieren kann), Orientierung geben (vgl. Abels 2008: 97f.). So werden gemeinsam soziale Räume geschaffen, in denen „Regeln des sozialen Umgangs und die Rahmen der gegenseitigen Identifizierung“ (ebd.: 102) entworfen werden.

Neben dem eigenen Antrieb, seine Leistung in Form seiner Ausdauer steigern zu wollen, erkannte Sebastian mit den Jahren, dass es *„beim Mannschaftssport eben so [ist], dass, äh, die Mannschaft [...] nur so stark wie ihr schwächstes Glied [ist]“* (Z. 691-693). Hierin sah er *„für [s]ich persönlich dann irgendwann ne Grenze“* (Z. 691), da er eben *„höhere Ziele erreichen“* (Z. 697) wollte. Demnach hatte er andere Vorstellungen von Erfolg und Leistung als die Mannschaft, weshalb er irgendwann im Floorball keine Befriedigung mehr fand. Darüber hinaus musste er auch für sich einsehen, dass er Floorball und Laufen in einer gleich hohen Intensität nicht dauerhaft parallel ausüben konnte. So ist das Laufen zum Beispiel mit einer anderen Belastung als das Floorballspielen verbunden. Das sorgt dafür, dass *„auf Dauer, also der Körper is ja, wenn de zehn Kilometer laufen warst, geschwächt, is ja so, die Muskulatur muss sich erholen und wenn man dann danach noch n schnellkraft intensives Training hintendran hängt, [...] die Verletzungsgefahr sehr hoch [ist]“* (Z. 668-672). Das trat dann auch mehrfach ein. Um *„langfristig sinnvoll vielleicht auch erfolgreich zu sein“* (Z. 674f.) und damit unabhängig von der Leistung anderer und seinen Körper zugleich auch zu schonen, entschied sich Sebastian dafür, wie schon einmal angeführt, den Floorballsport aufzugeben. Dahingehend betreibt er jedoch mittlerweile das Laufen sehr intensiv und packt in eine 7-Tage-Woche für gewöhnlich *„fünf bis sieben Trainings“* (Z. 1127).

Alles in allem zeigt sich im Wechsel der Sportart – unabhängig von den Motiven – ebenso ein Aufstieg von Heteronomie hin zu Autonomie. Während Sebastian viele Jahre von einer Trainerin oder einem Trainer im Mannschaftssport gefördert und gefordert wurde, ist er im Einzelsport *„selber seines eigenen Glückes Schmied“* (Z. 699f.). Er kann hier also Erfolg und Leistungszuwachs ohne Einschränkungen beeinflussen, kann sich selbst entsprechend seiner eigenen Ziele verwirklichen und hat zudem Kontrolle und Einfluss auf die eigene Entwicklung. Im Floorball hingegen konnte er allein keinen Einfluss auf den Leistungszuwachs der gesamten Mannschaft nehmen. Er hatte keine Kontrolle über die Fähigkeiten und die Leistungsbereitschaft der anderen, was ihn an seine persönliche Grenze führte.

Im Vergleich zu den Lebenserzählungen von Nick und Martina lassen sich hier Parallelen erkennen. Auch die beiden sind sich der Potenziale bewusst, die der Sport bietet, nämlich Kontrolle und Macht über die eigene Leistung und seinen eigenen Erfolg zu haben. Damit wird auch im Fall Sebastians deutlich, dass der Sport ein hohes Maß an Machbarkeitserfahrungen sowie Körpererlebnisse ermöglicht, die teilweise aufgrund der Komplexität der heutigen Zeit in vielen Bereichen so nicht mehr wahrnehmbar sind (vgl. Dresen 2016: 159).

Rückblickend auf Sebastians Lebenserzählung ist überdies davon auszugehen, dass besonders der Laufsport jene Möglichkeit zur Kontrolle und Ermächtigung gibt, die er viele Jahre in etlichen Bereichen seines Lebens nicht hatte. Vor diesem Hintergrund dient das Joggen der Kompensation der früheren Entmchtigungs- und Kontrollverlustserfahrungen. Damit lässt sich auch hier der Zusammenhang zwischen Körperarbeit und Resonanzempfinden anführen, der bereits bei Martina beschrieben wurde.

Sebastian ordnet nicht nur die Sportpraktiken (s)einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu, sondern führt in seiner Lebenserzählung auch die Ernährung an. Hierbei benennt er jedoch,

anders als Martina und Nick, keine konkrete Ernährungspraktik und orientiert sich auch nicht an einem spezifischen Ernährungsplan oder -programm. Dennoch misst er der Ernährung eine relevante Bedeutung für seine Leistungserbringung bei. Entgegen Martina und Nick, die auf Muskelaufbau und Körperformung abzielen, ist Sebastian mit seiner Ernährung darauf aus, die durch das Training geschädigte Muskulatur schnell mit Nährstoffen zu versorgen, um sie somit wieder in einen Zustand der Gesundheit zu bringen, damit er zügig wieder ins Training übergehen kann. Sebastian handelt hier also im Sinne der Regeneration und dem Erhalt der Funktionsfähigkeit seines Körpers. Vor diesem Hintergrund versucht er zwar eine proteinreiche Ernährung einzuhalten, bevorzugt aber unabhängig davon vor allem Lebensmittel, die seinem Körper schnell *„möglichst viel Energie“* (Z. 1301) zurückgeben. Das sind jedoch nicht immer die gesündesten: *„[er weiß], dass es eigentlich gesünder wäre, ähm, Salat, Vollkornbrot und so weiter zu essen“* (Z. 1304-1306), allerdings machte er die Erfahrung, dass sein *„Körper damit nicht fertig wird, der verdaut es einfach nicht“* (Z. 1306f.), so dass er *„dann eben eher mal auf ungesündere Kohlenhydrate zurückgreif[t], wie zum Beispiel weißes Toastbrot oder auch mal Schokolade“* (Z. 1307-1309). Demgegenüber stellt er dabei das Wissen darüber, *„was gut und schädlich ist für den Körper“* (Z. 93f.) und das *„eben alles in Maßen irgendwo tolerabel ist und auch noch in Ordnung“* (Z. 94f.), aber eben *„die Masse [...] ungesund ist“* (Z. 95). Zudem führt Sebastian die *„Ernährungspyramide“* (Z. 103) an, die er *„in und auswendig“* (Z. 103) kennt und verweist damit auf einen Toleranzrahmen, in dem er sich ernährungstechnisch selbst bewegt. Dabei ist dieser Rahmen durch eine Ausgewogenheit hinsichtlich der Lebensmittel, die konsumiert werden sollten, gekennzeichnet, so dass hier kein Verzicht notwendig ist (vgl. URL 17). Anders als Martina oder auch Nick ist es für ihn also wichtig, die Funktionsfähigkeit seines Körpers aufrechtzuerhalten, jedoch ohne sich dazu in eine Art Askese zu begeben. Für ihn steht damit der Sport und die eigene Sportlichkeit über der Ernährung (vgl. Z. 1479f.). Zudem hebt sich Sebastian insofern von Martina und Nick ab, als dass er nicht mit ‚modernen‘ Ernährungstrends oder -experimenten resoniert. Das wiederum ist auf die unterschiedliche Motivlage der jeweiligen Sportler\*innen zurückzuführen. Nick und Martina wollen vor allem Muskeln und Kraft, Sebastian hingegen strebt auf physischer Ebene eher nach Ausdauer und Schnelligkeit.

Insgesamt kann angenommen werden, dass sein Ernährungsverhalten, sich eher in einem Normbereich zu bewegen, mit der Erziehung im Elternhaus und der elterlichen sowie der eigenen beruflichen Profession zusammenhängt. Einerseits wurde ihm vor allem seitens der Mutter stets eine gesunde Lebensweise vorgelebt, die auf ihr entsprechendes medizinisches Wissen zurückgeführt werden kann. Andererseits ist eben auch Sebastian selbst als Arzt tätig, so dass davon ausgegangen werden kann, dass er allein auf fachlicher Ebene für eine gesundheitsbewusste Lebensweise sensibilisiert ist.

Dennoch bleiben die konkreten Praktiken der gesunden Lebensweise der Eltern unspezifisch. Der einzige Fokus, den Sebastian hier setzt, ist auf den Konsum von Suchtmitteln bezogen. Im Zuge dessen konnte herausgestellt werden, dass eine gesunde Lebensweise für Sebastian, geprägt durch die Meinung der Eltern, darin besteht, Schädliches zu vermeiden. Dieses Erkenntnis ist Sebastians Ausführungen zur Ernährung zu entnehmen, in denen er konkret den familiären Umgang mit Suchtmitteln, insbesondere mit Zigaretten und Alkohol, thematisiert. So bringt

er die Aspekte zusammen, dass *„in [s]einer Familie eigentlich keiner bis auf [s]einen Opa, also der Vater mütterlicherseits, geraucht hat und, ähm, dass [s]eine Eltern [ihm] schon relativ früh, [er] würds fast [sagen], eingetrichtert haben, das Rauchen schädlich ist“* (Z. 45-49). Dahingehend wurde er vor allem mit den Negativfolgen des Rauchens konfrontiert, womit allerdings Angst in ihm ausgelöst wurde. So hat er sich zum Beispiel den Lungenkrebs, den seine Eltern als eine potenzielle Folge vom Rauchen definierten, wie folgt ausgemalt: *„als Kind von vier, fünf, sechs Jahren stellt man sich nen Lungenkrebs auch nicht vor, wie nen typischen Lungenkrebs, sondern den stellt man sich vor, wie nen Scherentier, was in der Lunge sitzt und die Lunge zerschneidet und das man daran stirbt“* (Z. 49-53). Letztlich fand Sebastian im Verlauf der Jahre seine Bestätigung, erlitt sein Opa doch verschiedene Krankheiten.

Aufgrund des Zusammenhangs, dass Sebastian seinen Opa sehr schätzte und liebte (vgl. Z. 57f.) und hier zugleich direkt mit den gesundheitlichen Folgen von Suchtmitteln konfrontiert wurde, verinnerlichte er diese Meinung stark und lehnt Zigaretten vehement ab. Zudem meidet er Alkohol, was ebenso auf die familiäre Prägung zurückgeführt werden kann, da auch seine Eltern nur sehr selten und wenn, dann auch nur sehr wenig Alkohol trinken. Vor diesem Hintergrund ist anzuführen, dass Sebastian auch in diesem Kontext eine andere Perspektive als Nick und Martina einnimmt. Während Alkohol zum Beispiel für Nick zur Lebensqualität beiträgt und Martina sich zumindest zeitweise dem Verzicht dessen zuwendet, folgt Sebastian hier seiner elterlichen Prägung und lehnt den Konsum von Suchtmitteln ab.

Alles in allem setzt Sebastian den Wert Gesundheit nicht mit spezifischen Ernährungsweisen in Verbindung, die durch einen Verzicht von Lebensmitteln gekennzeichnet ist. Vielmehr ist Gesundheit im Kontext Ernährung für ihn dadurch zu erreichen, alle Lebensmittel in Maßen zu sich zu nehmen und eher Suchtmittel, die eben für viele ein Genussmittel darstellen, zu vermeiden. Dies ist dabei zu einem elementaren Bestandteil seiner *„Ernährungshaltung“* (Z. 76) geworden. Dabei handelt es sich um eine Grundeinstellung, die Sebastians Leben bestimmt. Es ist seine Lebenshaltung<sup>62</sup>, die sein Handeln, Denken und Auftreten formt (vgl. URL 18).

Im Grunde nimmt Sebastian mit der zuvor beschriebenen Einstellung eine Perspektive ein, die nicht darauf ausgerichtet ist, welche Lebensmittel förderlich, sondern eben schädlich für die Gesundheit sind. Diese Sichtweise auf das Negative, findet sich dabei auch an anderer Stelle in seiner Lebenserzählung wieder. Es zeigt sich, dass Sebastian seinen Fokus nicht darauf setzt, dass er als Arzt den Menschen hilft gesund zu werden, sondern vielmehr darauf, dass er mit Krankheiten beziehungsweise ungesunden Lebensweisen konfrontiert ist: Er sieht *„in [s]einer täglichen Arbeit dann halt wo es [(ungesunde Lebensweisen, Zigaretten, Alkohol)] hinführt“* (Z. 96), auch wenn er *„sicherlich [immer nur] das Extrakt“* (Z. 97) vor sich hat. Letztlich sieht er hierin seine Lebenshaltung und -einstellung bestätigt, all das zu vermeiden, was dem Körper eben schaden kann.

<sup>62</sup> Der Begriff *Lebenshaltung* stammt ursprünglich aus dem Wirtschaftsbereich und wird als „die Gesamtheit der Güter und Dienstleistungen [verstanden], die einem privaten Haushalt zur Verfügung stehen und den Lebensstandard wesentlich ausmachen“ (URL 18). Diese Definition kann aber auch auf nicht-ökonomische Kontexte bezogen werden, wie in diesem Fall auf die Gesundheit eines Menschen. So wird zum Beispiel Gesundheit in den aktuellen Diskursen mehr denn je als ein wichtiges Kulturgut bezeichnet (vgl. Hanses 2010: 90).

Aufgrund der früheren wie auch gegenwärtig täglichen Konfrontation mit Krankheiten, die Sebastian zumeist mit einer ungesunden Lebensweise in Verbindung bringt, lässt sich schließen, dass er selbst sehr bestrebt ist, selbstverantwortlich für seine Gesundheit einzustehen. Sowohl der Verzicht von Suchtmitteln als auch die sportliche Betätigung sind dabei zwei für ihn zentrale Mittel, um den Körper in seiner Funktionsfähigkeit zu erhalten und darüber Krankheiten abzuwehren. Sebastian wendet sich der Gesundheit also über den Aspekt der Krankheitsabwehr zu und macht diesen Wert „zu einem biographischen Projekt der richtigen Lebensführung“ (Hanses 2010: 90), da es auf Basis all seiner Erfahrungen zum wichtigsten Gut für ihn geworden ist. Exemplarisch kann dazu abschließend folgendes Zitat angeführt werden, dass die Wichtigkeit von Gesundheit für Sebastian noch einmal verdeutlicht: *„[...] weil ich im Krankenhaus sozusagen immer direkt an der Quelle sehe, äh, äh, bin und trotzdem das Extrakt sehe und weiß, dass letzten Endes die Gesundheit das Wichtigste is, ja, da kannst du noch so reich sein, wie du möchtest, also klar, Geld is, äh, is wichtig, aber du kannst dir von Geld halt eigentlich keine Gesundheit kaufen“* (Z. 1404-1409).

Nachfolgend werden Sebastians Sportpraktiken noch einmal näher betrachtet. Dabei liegt der Fokus vor allem auf dem Laufsport. Der Floorball-Sport, den Sebastian mit steigendem Alter aufgab, dient lediglich als Rahmung der weiteren Ausführungen. Auf der einen Seite wird nun überprüft, inwiefern die Praktik des Laufens als Selbstoptimierungspraktik bezeichnet werden kann. Auf der anderen Seite wird seine Funktion in Sebastians Lebenserzählung herausgestellt. Demgegenüber wird sein Ernährungsverhalten nur nebensächlich in den Blick genommen, da es, wie herausgestellt wurde, eher als Einstellung und weniger als spezifische Praktik verstanden werden kann.

### *Selbstoptimierung in Sebastians Lebenserzählung?*

Für Sebastian ist es vor allem die sportliche Betätigung, mittlerweile das Laufen, die er im Kontext Gesundheitsbewusstsein anführt.

Die Relevanz des Sportes entwickelte sich mit Eintritt ins Fachgymnasium / Internat. Dabei legte das Floorballspielen den bedeutsamen Grundstein. Mit dem Aufstieg in den Ligabetrieb und der damit verbundenen Durchführung von Wettkämpfen steigerte sich auch die Trainingsintensität hin zu *„zwei, drei Trainings die Woche“* (Z. 643). Darüber sammelte Sebastian die Erfahrungen, dass man *„eben auch relativ schnell, wenn man regelmäßig am Ball bleibt, Erfolge [sieht]“* (Z. 120f.) und dass ein kontinuierliches Training zu einem *„ganz anderen Leistungszuwachs“* (Z. 644f.) führen kann. Daraus wiederum entwickelte sich zunehmend *„dieser innere Antrieb“* (Z. 119), sportlich noch aktiver zu werden. Vor diesem Hintergrund begann er dann erst einmal, seine Grundlagenausdauer mit Hilfe des Laufsports zu erhöhen.

Diesen Laufsport intensivierte Sebastian über die Jahre hinweg. Anfangs war es für ihn *„mehr oder weniger [...] n stumpfes Laufen“* (Z. 651), das darin bestand, etwa *„fünf Runden um den Block“* (Z. 652f.) zu rennen. Daraufhin wurden nach und nach *„die Strecken [...] halt immer länger“* (Z. 653f.) und er variierte mit der Zeit auch stärker die Intensität und das Tempo. Die Motivation, das Laufen auszubauen (aktuell läuft er fast jeden Tag) wurde vor allem dadurch beför-

dert, dass er *„halt auch gemerkt [hat,] dass es [ihm] gut getan hat“* (Z. 654f.). Diese positiven Gefühle können sich dabei zum Beispiel darin gezeigt haben, dass er einerseits im Floorball nun eine höhere Leistung zeigen konnte. Andererseits kam er beim Laufen immer wieder an einen emotionalen Punkt, der einem Rauschzustand ähnelt. So beschreibt er, dass *„dann so richtig schön die Endorphine ausgeschüttet werden“* (Z. 660), wenn man *„den Puls über nen bestimmten Bereich [bringt] und auch mal so an [s]einer Leistungsgrenze [kitzelt]“* (Z. 657f.), was *„letzten Endes [...] auch nichts anderes als beim Rauchen oder beim Drogenkonsum“* (Z. 661f.) ist. Überdies ist davon auszugehen, dass Sebastian im Laufen ebenso Autonomieerfahrungen sammelte. So merkte er eben hier, dass er nicht von einem Trainer oder in seiner Leistungssteigerung von anderen Sportler\*innen abhängig ist, sondern völlig selbstbestimmt seinen Sport gestalten und den eigenen Leistungszuwachs steuern kann. Zusammengefasst kann resümiert werden, dass Sebastian, egal welche Art der positiven Folgen er erlebte, hierin seinen Antrieb fand, stetig weiterzumachen und den Laufsport entsprechend zu intensivieren.

Alles in allem ist das Laufen für Sebastian zu einer stets geplanten Aktivität geworden. Auf der einen Seite muss er für sich *„ganz gezielt sagen, ‚ich mache jetzt Sport‘“* (Z. 570f.), was meint, dass er hier aktiv die Entscheidung trifft und sich in diesem Zuge entsprechend vorbereitet. Das Erfordernis der mentalen Vorbereitung auf das Laufen deutet darauf hin, dass Sebastian hier von einer Welt (der Realität als Familienvater und Arzt) in eine andere Welt (die des Sportes) übergeht. Das findet sich zudem auch darin bestätigt, dass er sich vor jedem Lauf vorbereiten muss, in dem er *„[s]ein entsprechendes Equipment anleg[t]“* (Z. 572). Er muss sich also nicht nur gedanklich auf den Sport einstellen, sondern zelebriert hier auch stets ein Ritual, nämlich seine Spezialausrüstung anzulegen, die ihn eben in die andere Welt befördert. Dieses Equipment besteht dabei aus der entsprechenden Laufkleidung und der Fitnessuhr, die für Sebastian zu einem definitorischen Element für seinen Sport geworden sind. So fungieren sie als relevantes Hilfsmittel zur Durchführung der Praktik. Auf der anderen Seite zieht Sebastian jeden Lauf dann *„so durch“* (Z. 572f.). Er hat also stets einen Plan und damit ein klares Ziel vor Augen und bringt jeden Lauf zu Ende, egal wie viel Anstrengung es ihn kostet. Demnach deutet dieses *„[D]urchziehe[n]“* (Z. 573) auf ein hohes Maß an Selbstdisziplin, aber vor allem auch auf einen bestehenden Leistungsanspruch hin. Dabei steht dieser Leistungsanspruch im Zusammenhang mit Sebastians Verständnis vom Sport. Sport ist für ihn nicht nur, *„Sportklamotten dabei an[zu]haben und [zu] wissen, das is Sport“* (Z. 584), sondern vor allem, *„ins Schwitzen [zu] komm“* (Z. 583). Schwitzen ist hier als Folge von intensiver Betätigung und Anstrengung anzusehen. So ist es die Reaktion des Körpers und zugleich das Regulationssystem.

Weiterhin wird das Laufen von ihm, ganz im Sinne der planvollen Durchführung, vorrangig als ein Training betrachtet. Sebastian ist dabei der Trainer seiner Selbst. So kann er sich hier seiner Selbst hingeben und durch die Arbeit an sich seine alten Gewohnheiten ändern (vgl. Müller 2015: 332). Jedes Training heißt also, sich zu verändern, was er mit der Einhaltung seiner erarbeiteten Trainingskonzepte forciert. Dabei ist in (s)einem Konzept festgelegt, *„was [er] dann so vorha[t], wo [er] langlaufen will [und] was für Intensitäten [er] laufen will“* (Z. 576f.). Zusätzlich ist jedes Training von ihm *„möglichst wettkampfnah [...] gestalte[t]“* (Z. 582). Dies stellt zugleich

einen weiteren Faktor dar, damit das Laufen „für [ihn als] Sport“ (Z. 582) definiert ist. Insgesamt heißt eine wettkampfnaher Gestaltung für Sebastian einerseits, dass sein Training einem konkreten Ablauf folgt, der eine „Erwärmung, [einen] Cool Down und ne[n] Hauptteil, der nen Schwerpunkt setzt“ (Z. 579f.), umfasst. Andererseits geht es ihm darum, sich immer wieder selbst herauszufordern, damit er „im Anschluss an ein Training [sagen kann], äh ich habe alles gegeben“ (Z. 711). Das ist dabei sein eigener Anspruch, dessen Erfüllung ihn „zufrieden“ (Z. 715) fühlen lässt und ihm zeigt, dass es „ein lohnenswertes Training“ (Z. 713) war.

An dieser Stelle kann auf Sebastians Entscheidung rekurriert werden, den Mannschaftssport aufzugeben. Seinen Anspruch, in einem Training alles zu geben und hier vielleicht auch regelmäßig an die eigenen Leistungsgrenzen zu kommen, konnte er aufgrund der bestehenden Abhängigkeit von der Leistungsbereitschaft der anderen Mitspieler\*innen nicht erfüllen. Gleichzeitig sah er im Mannschaftssport nicht mehr die Möglichkeit, „langfristig sinnvoll [...] erfolgreich zu sein“ (Z. 674f.), also seine eigenen Ziele zu erreichen (vgl. Ebertz 2012: 303). Das stellt für ihn jedoch, wie noch gezeigt wird, die zentrale Zielstellung im Sport dar.

Insgesamt sollte deutlich geworden sein, dass Sebastians Training stets „Hand und Fuß“ (Z. 578) hat. Indem er also stets einen eindeutigen Plan entwickelt, der auf Erfahrungs- und Fachwissen fußt, geht er nicht einfach nur so einem Sport nach, sondern jedes Training hat System, ist gut durchdacht und strategisch sowie fachlich gefestigt. Damit sind einige der zentralen Merkmale von Selbstoptimierung erfüllt.

Gerade die strategische und geplante Ausrichtung des Trainings ermöglicht Sebastian Kontrolle, Autonomie und gleichzeitig auch Selbstermächtigung. Diese werden überdies durch den Einsatz des Fitnesstrackers gefördert, genauer gesagt der „GPS-Uhr“ (Z. 890). Sie ist sein ständiger Laufbegleiter und dient als Analyseinstrument. Sie „analysiert alles“ (Z. 890f.) und überträgt die Daten dann an die Apps, mit denen sie auf Sebastians Smartphone verbunden ist. Hierüber erhält er einen Überblick über seine erbrachte Leistung und seinen Trainingserfolg. Diese Selbsterkenntnisse sind für ihn insofern wichtig, als dass er jeden seiner Läufe auf die Erreichung der vorher festgesteckten Ziele hin analysiert. So will er beispielsweise immer wissen, „wenn das hinterher nich so gelaufen is, wie man sich die Ziele gesteckt hat, [...] woran hat es jetzt gelegen das diese Ziele nicht erreicht worden“ (Z. 723-726) sind. In diesem Verhalten kann auf der einen Seite die Suche nach einer Entschuldigung für seinen Misserfolg gesehen werden. Auf der anderen Seite will er sich mittels der Analysen auch über die entsprechenden Parameter bewusst werden, die Einfluss auf seinen Lauf genommen haben, um es beim nächsten Mal besser machen zu können. Denn so ist es Sebastians fortwährendes Ziel, sich „von Lauf zu Lauf [...] zu verbessern“ (Z. 803f.). Der dahinterliegende Anspruch ist dabei sein „Maßstab“ (Z. 705), der darin besteht, „besser zu werden“ (Z. 705).

Wie es auch schon in den Falldarstellungen von Nick und Martina deutlich gemacht wurde, impliziert ein Besser-Werden jedoch bereits einen nie erreichbaren Zielzustand und damit verbunden eine immer wiederkehrende Steigerung. Folglich versucht also auch Sebastian sich kontinuierlich selbst zu überbieten und zugleich die eigenen Leistungsgrenzen ständig zu überstei-

gen. Im Zuge dessen strebt er vor allem danach, an seine biologische Grenze zu gelangen, denn dann weiß er, dass er „*alles getan*“ (Z. 703) hat und seine Leistung letztlich nicht mehr steigerbar ist. Insgesamt lässt sich aus den zuvor herausgestellten Ergebnissen erneut erkennen, dass Sebastians Laufpraktik aufgrund der Merkmale wie zum Beispiel Überbietung und Grenzüberschreitung, als Selbstoptimierungspraktik bezeichnet werden kann.

Wie zuvor schon einmal angedeutet, konnte im Rahmen der Analyse von Sebastians Lebenserzählung herausgearbeitet werden, dass sein Handeln im Sinne einer Leistungssteigerung mit dem Erreichen von Erfolg verknüpft ist. Erfolg zu haben, ist dabei etwas, dass er bereits im Mannschaftssport erfahren hat. So ist es hier Erfolg, wenn ein Sieg erlangt wird und damit die Erfahrung gemacht wurde, dass man besser ist als die Gegner\*innen. Konkret im Laufsport ist es für Sebastian sein individueller Erfolg, wenn er sich in seiner Leistung selbst überboten hat, also „*hinterher sogar [noch] besser is, als die Ziele, ähm, die gesteckten Ziele*“ (Z. 721).

Insbesondere rückblickend auf Martinas Falldarstellung, zeigt sich auch bei Sebastian, dass hier Erfolg vor allem durch Vergleiche messbar gemacht werden. Während im Mannschaftssport die Punktezahl der Tore den Vergleich ermöglicht, ist es in seinem Laufsport die Gegenüberstellung seiner erreichten Werte. Darüber hinaus findet Sebastian die Vergleichsmöglichkeiten mit anderen Sportler\*innen ebenso durch die Teilnahme an Volksläufen. Das wiederum verschafft ihm zugleich den „*Kitzel*“ (Z. 858), den er in Kombination mit dem Vergleichen als Motivation und Antrieb benötigt. Neben den Volksläufen trainiert er außerdem seit einiger Zeit „*mit so Leuten mit vom Triathlon*“ (Z. 874f.), um sich da gegenseitig zu fördern und „*natürlich auch mal über sich hinaus[zuwachsen], was [er], wenn [er] alleine trainiert, [...] in der Form eigentlich selten [erreicht]*“ (Z. 882-884). Zu guter Letzt kann hinzugefügt werden, dass sich Sebastian ebenso an seinen eigenen sicht- und spürbaren „*persönlich körperlich[en]*“ (Z. 122) Veränderungen orientiert. Auch diese bieten ihm Vergleichsmöglichkeiten und können zugleich als Erfolgsmomente fungieren. Zudem kann daraus abgeleitet werden, dass Sebastian über den Sport diverse Körpererfahrungen macht und damit zu Selbsterkenntnissen gelangt.

Dass Erfolg für Sebastian weniger ein Gefühl ist, sondern vor allem dann als Antreiber wirkt, wenn er sich an etwas Sichtbarem messen lässt und zuvor durch Anstrengung erlangt wurde, findet sich außerdem auch darin bestätigt, dass es Sebastian wichtig ist, „*was Schaffendes*“ (Z. 1262) zu machen. Dabei muss der Körper aktiviert werden, so dass man „*ins Schwitzen*“ (Z. 568) kommt und es benötigt gleichzeitig ein konkretes Ziel, um hier einen Vorher-Nachher-Vergleich zu haben (vgl. Z. 1263). Exemplarisch kann hier Sebastians Nebenjob als Squashcourt-reiniger angeführt werden, den er nach dem Abitur ausübte. Dieser Job machte genau deshalb Spaß, weil man hier einerseits „*nich nur einmal mitm Lappen drüber gehen*“ (Z. 1264f.), sondern „*richtig die oberste Schicht des Squashcourts ab[tragen muss]*“ (Z. 1265f.), wozu körperlicher Einsatz notwendig ist. Andererseits hat er „*dann so nach zwei, drei Tagen Arbeit das vorher-nachher-Bild*“ (Z. 1266f.), das ihm seine Leistung bestätigt.

Sowohl die Relevanz der Visualisierung über den Vorher-Nachher-Vergleich als auch jene der Quantifizierung und Messbarkeit der eigenen Leistungen konnten ebenfalls in den Erzählungen von Martina und Nick rekonstruiert werden. Auch für diese beiden Selbstoptimierer\*innen ist es

wichtig, ihre körperlichen Veränderungen zu sehen und die Leistungssteigerung zugleich über Messwerte sichtbar zu machen. Diese Messwerte fungieren dabei als evidente Beurteilungsmaßstäbe. Sie rechtfertigen aufgrund ihrer Sicht- und Bewertbarkeit die Ableitung eines eindeutigen Vergleichs der eigenen Leistung (vgl. Mau 2018: 24, 69).

Alles in allem kann an dieser Stelle noch einmal hervorgehoben werden, dass Sebastians Leistungsanspruch, den er im Laufsport an sich selbst anlegt, sowohl auf seine familiäre Prägung als auch auf die Zeit in der Floorballmannschaft zurückgeführt werden kann. Zum einen war es seinen Eltern wichtig, dass er viel Wissen hat und gut in der Schule ist. Leistungssteigerung wurde also über die Erziehung gefördert. Der bildungsbezogene Leistungsanspruch gipfelt dann in seinem Studium der Medizin und der Anstellung als Arzt. Zum anderen wuchs die Anforderung, kontinuierlich mehr Leistung zu erbringen, vor allem im Bereich des Sports an. Darüber hinaus ist mit dem eigenen Leistungsanspruch ebenso Sebastians Ansporn verbunden, wie auch Martina all das zu Ende zu bringen, was er angefangen hat. Dabei hängen Disziplin und Willensstärke bei beiden ebenso mit der Erziehung zusammen. Während Martina unter anderem Werte wie Ordentlichkeit und Sparsamkeit vermittelt bekam, wurde Sebastian zwar nicht von seinen Eltern, jedoch von seinem Opa „*sehr streng erzogen*“ (Z. 546f.). Hier lernte er korrektes und kontrolliertes Verhalten, wie es sich beispielsweise in seiner Disziplin, im Widerstehen von Suchtmitteln oder auch in seiner Pünktlichkeit zeigt (vgl. Z. 214-223).

Zu guter Letzt kann angeführt werden, dass sich Sebastians Streben, sportlich weiter zu kommen und sich zu optimieren, auch in seiner Entscheidung widerspiegelt, zur Bundeswehr zu gehen. So verlängerte er seinen Grundwehrdienst, ging jedoch nicht mit dem Ziel dorthin, beispielsweise sein Heimatland zu vertreten. Vielmehr ging es ihm darum, dort „*körperlich gefordert und gefördert*“ (Z. 1170) zu werden. Mit diesem Wunsch kann zudem auch jener nach Strenge und Härte verbunden sein, so dass davon ausgegangen werden kann, dass Sebastian einen entsprechenden Drill und ‚Push‘ erfahren wollte, um besser zu werden. Neben der entsprechenden Förderung erhielt Sebastian außerdem während dieser Zeit immer mehr Führungsverantwortung. Denn „*je länger man dabei is, umso mehr steigt man ja im Rang und umso mehr darf man dann selber für sich entscheiden*“ (Z. 1243f.). Auf der einen Seite zeigt sich hierin erneut, dass Sebastian einen Aufstieg von Heteronomie hin zu Autonomie erlebte. So erhielt er mehr und mehr Macht und Eigenverantwortung. Auf der anderen Seite lässt sich mit Blick auf die vorherigen Ausführungen erkennen, dass er die Erfahrungen, die er bei der Bundeswehr gesammelt hat, in sein eigenes Sporthandeln überführte. Ganz wie ein Feldwebel, der für die Ausbildung der Soldat\*innen zuständig ist, drillt sich Sebastian auch selbst, verlangt ebenso Leistung und Gehorsam von sich ab und strebt nach einer fortwährenden Leistungs- und Einsatzbereitschaft seines Körpers. Das bestätigt sich überdies auch darin, dass er sich und seinem Körper im Kontext Sport keine langen Pausen gönnt. Bei ersten Anzeichen von Verletzungen reduziert er lediglich die Trainingszeit und wenn der Körper „*sagt, heute nich, heute haste so gar keine Lust auf Sport*“ (Z. 772f.), dann pausiert er maximal einen Tag, da er schon am

Folgetag den Zwang verspürt, „*dass [er] dann wieder Sport machen muss*“ (Z. 775). Er „*brauch[e]*“ (Z. 765) das Laufen, führt er selbst an.

Diese vermeintliche „Notwendigkeit“ gleicht dabei einem süchtigen Verhalten<sup>63</sup>. Denn es scheint, als stehe Sebastian unter permanentem Druck, immer noch besser werden und immer noch mehr Leistung erbringen zu müssen. Genau dies führt letzten Endes dazu, dass er das Laufen sehr „*exzessiv*“ (Z. 1138) betreibt und hierbei über „*das gesunde Maß hinaus geht*“ (Z. 128). Im Zuge dessen bezeichnet Sebastian den Sport als „*Ventil [...], um Stress abzubauen*“ (Z. 764) und damit als einen zwingend notwendigen „*Ausgleich*“ (Z. 777). Letztlich zeigt sich hierin, dass auch Sebastian in einer Spirale gefangen ist.

Gleichzeitig reflektiert er, dass sich bei ihm „*wie bei anderen ein innerer Saufrdruck, [...] n Laufdruck*“ (Z. 778f.) aufbaut und damit seinem Verhalten ein „*versteckter Suchtfaktor*“ (Z. 130) zugrunde liegt. Dahingehend entsteht Sebastians Stress, den er abzubauen versucht, jedoch vor allem dann, wenn er keinen Sport macht / machen kann. Demzufolge muss er mit Hilfe des Laufens, dass sein Ventil darstellt, den in ihm entstehenden (Lauf)druck ausgleichen.

Grundsätzlich findet sich der Begriff „*Saufdruck*“ (Z. 778) vor allem in der klinischen Psychologie in der Arbeit mit Alkoholiker\*innen wieder. So zeigt sich bei diesen häufig, dass sie von einem solchen Saufrdruck gezeichnet sind und damit „*von der hemmungslosen Gier nach dem Suchtmittel*“ (Wernado 2010: 3). Gegenwärtig wird dies als *craving* bezeichnet (vgl. ebd.).

Übertragen auf Sebastians Situation besteht bei ihm eine Gier nach dem Sport. Ferner ist denkbar, dass er, wie auch beispielsweise ein\*e Alkoholiker\*in, in einer körperlichen sowie psychischen Abhängigkeit zu seinem Suchtmittel steht. Vor diesem Hintergrund würden dann zum Beispiel Folgen wie Stimmungsschwankungen oder Unruhe auftreten. Das würde wiederum erklären, wieso er den Sport braucht. So bringt dieser, wie eben auch eine Droge, ihn psychisch und physisch wieder in eine Balance.

Rückblickend auf bereits vorgenommene Erklärungen, kann zudem die Sucht auch darin bestehen, immer wieder ins Spüren des ‚Kicks‘ zu gelangen. Dieser Kick erfolgt dann, wenn Sebastian an seine Leistungsgrenze geht, wodurch bei ihm Endorphine ausgeschüttet werden. Dabei kann der hier erlangte Gefühlszustand als Anreizpotenzial gesehen werden, das aus Sicht der Autoren Bette und Gugutzer (2012) einen Menschen dazu bringt, sich dem Suchtmittel und „*seinen Sinnofferten völlig hinzugeben*“ (ebd.: 115), so dass eine Abhängigkeit befördert werden kann. Als weitere Anreizpotenziale führen sie zudem Leistungsindividualisierung, sozialen Aufstieg, Gemeinschaftserleben, erhöhte Aufmerksamkeit oder auch Identitätsgewinn an. All das sind Aspekte, von denen sich einige letzten Endes nicht nur in der Lebenserzählung von Sebastian, sondern auch in den Erzählungen von Nick und Martina zeigten. Denn auch in den zu ihnen gehörigen Fallanalysen konnte eine Sucht im Kontext Sport herausgearbeitet werden.

Letzten Endes hat auch Sebastian für sich selbst bereits reflektiert, dass er möglicherweise einer Sucht verfallen ist, in dem er anführt, dass in seinem Verhalten „*vielleicht [...] auch so ein kleiner versteckter Suchtfaktor mit drin*“ (129f.) ist. Dennoch versucht er sich zugleich wieder von dieser Erkenntnis zu distanzieren, in dem er hervorhebt, dass diesen Suchtfaktor „*vielleicht*

<sup>63</sup> Exemplarisch kann hier ein Artikel der *Zeit Online* angeführt werden, in dem es um Alkoholismus geht und deren den Titel „Ich brauch das jetzt“ (URL 19) die Annahme bestärkt, Sebastians Verhalten gleicht einer Sucht.

*jeder Mensch irgendwo braucht, wenn man schon nicht raucht oder regelmäßig Alkohol trinkt“* (Z. 131f.). Er sucht hier also eine Rechtfertigung für sein Optimierungshandeln, da er sagt, es sei etwas typisch menschliches, süchtig und somit von etwas abhängig zu sein.

Für eine abschließende Untermauerung der rekonstruierten Verbindung zwischen Selbstoptimierung und Sucht soll noch einmal eine allgemeine Betrachtung der Thematik Sucht erfolgen. Hierzu ermöglicht ein Exkurs in die Psychologie, passende Erklärungszusammenhänge herauszustellen. Bezugnehmend auf die theoretischen Ausführungen der Psychologin Antje Ducki (2013) kann aufgezeigt werden, dass sowohl stoffgebundene als auch -ungebundene Süchte die Schwierigkeit eint, „das[s] eigene Verhalten in angemessener Weise zu kontrollieren“ (ebd.: 4). Vor diesem Hintergrund sei, so Ducki, jedes Suchtverhalten dadurch geprägt, dass es die „Grenzen der guten Mitte“ (ebd.) überschreitet. So zeigt es sich auch in Nicks, Martinas und Sebastians Sportverhalten.

Darüber hinaus hebt sie hervor, dass sich Sucht aus stresstheoretischer Perspektive aus einer fehlgeleiteten Bewältigung von Stress ergeben kann (vgl. ebd.). Insbesondere im Hinblick auf die Lebenserzählung von Sebastian zeigt sich, dass unter anderem Krisenmomente wie Umzüge, das ungewollte Wegschicken auf das Internat oder die Scheidung der Eltern eine Form von Stress hervorgebracht haben könnten, die er nicht ausreichend bewältigen konnte.

Ferner können nach Aussagen des Neurobiologen und Hirnforschers Gerald Hüther (2013) auch die sozialen Beziehungen als Förderer für die Entstehung einer Sucht gelten. Seiner Meinung nach wird das menschliche Fühlen, Denken und Handeln besonders von den Erfahrungen geprägt, die ein Mensch in seiner Beziehung zu anderen Menschen und der ihn umgebenden Umwelt macht. Am bedeutungsvollsten seien dabei jene Beziehungen, in denen der Mensch Sicherheit, Zuversicht oder auch Geborgenheit findet und dadurch in ein emotionales Gleichgewicht gelangt. Sobald jedoch diese psychosoziale Stütze wegbricht, gehe auch die emotionale Balance verloren. In diesem Fall wird im Gehirn eine Notfallreaktion aktiviert, „die dazu beitragen soll, entweder das alte Gleichgewicht wiederherzustellen oder – wenn das nicht geht – ein neues zu finden“ (ebd.: 36, Bezugnehmend auf Hüther 1997). Mit Blick auf Sebastians Erzählung ließe sich hier das Verlassen der Familie und vor allem die Trennung der Eltern anführen, die er im Übergang zur Jugend erlebte. So hatte er darauf keinen „Zugriff mehr“ (Z. 450), was letztlich zur Störung der Beziehungsbalance geführt haben könnte. Als Notfallreaktion im Sinne einer Kompensation begann Sebastian dann mit dem Sport und geriet hiermit in die Spirale der Selbstoptimierung. Zur Bestätigung dieses Zusammenhangs können zudem die Analyseergebnisse der Lebenserzählung von Nick und Martina herangezogen werden. Auch hier zeigen sich ge- und zerstörte soziale Beziehungen, insbesondere in der Kindheit sowie im Übergang zur Jugend, die in einen Zusammenhang mit dem sich entwickelnden selbstoptimierenden Verhalten gebracht werden können. Entsprechend der Erkenntnisse von Hüther fungieren die Sportpraktiken als Strategie, um Gefühle wie Angst oder Trauer zu beseitigen und damit die krisenhaften Ereignisse zu verarbeiten. Gelingt dies, werden sie immer wieder eingesetzt und die Tendenz zur Abhängigkeit steigt.

Daneben ist es denkbar, dass Sebastian auch seine Erfahrungen aus dem beruflichen Alltag mit Hilfe seines exzessiven Sporttreibens kompensieren will. Zum einen ist er tagtäglich mit vielen

verschiedenen Krankheitsbildern konfrontiert und sieht hiermit häufig vor allem die Folgen einer ungesunden Lebensweise. Er muss folglich vieles aushalten und macht sicher regelmäßig die Erfahrung, dass er nur bedingt Einfluss auf das Schicksal seiner Patient\*innen hat. Zum anderen passiert in Sebastians Arbeitsalltag viel Unvorhersehbares, was er ebenfalls nur wenig kontrollieren kann. In seinem Sport wiederum kann er Kontrolle ausüben und seine Machtlosigkeit aus dem beruflichen Alltag kompensieren, da er sich selbst über sich und seinen Gesundheitszustand ermächtigt. Getreu dem Motto ‚Jeder ist seines Glückes Schmied‘, nimmt er seine Gesundheit selbst in die Hand. Zugleich beeinflusst er dabei die eigene Langlebigkeit, entsprechend seinem Ziel, *„möglichst alt zu werden“* (Z. 1404). Folglich wird auch hier erneut deutlich, dass er versucht, mit seinen *„Investitionen in das körperliche Training [...] den erwartbaren und unhintergehbaren Leistungszerfall durch Alterung, Verletzung oder Krankheit aufzuhalten oder zu verlangsamen“* (Bette & Gugutzer 2012: 116).

Wie bereits mehrfach deutlich gemacht, zeigt sich auch in Sebastians Lebenserzählung, dass er vor allem im und mit dem Laufsport versucht, sich permanent zu optimieren. Zusammengefasst kann dies zum einen damit bestätigt werden, dass sich sein Sportverhalten nach und nach entwickelte und vor allem gesteigert hat. Zum anderen, dass es durch einen Hang nach permanenter Selbstüberbietung und Grenzüberschreitung gekennzeichnet ist, Sebastian also nach immer mehr (Leistung, Erfolg, etc.) und einem ‚Immer-(noch)-besser-sein-und-werden‘ strebt. Darüber hinaus zielt er neben Leistungs- und Erfolgssteigerung mit seinem Optimierungshandeln darauf auf, Selbstermächtigung und Kontrolle zu erfahren, aber sich vor allem auch *„in Bezug auf [seine] Gesundheit [...] zu optimieren“* (Z. 1477f.). Dahingehend ist Gesundheit ebenso wie die sportliche Leistung dadurch gekennzeichnet, dass hier kein fest definiertes Ziel gegeben ist. So kann kaum eindeutig definiert werden, was Gesundheit im Allgemeinen heißt beziehungsweise wodurch sich dieser Wert auszeichnet. Auch die permanente Verschiebbarkeit der Zielzustände ist dabei ein Merkmal der Selbstoptimierung und bestätigt damit die Erkenntnis, Sebastian optimiere sich in seinem Sportverhalten selbst. Darüber hinaus zeigt sich vor allem mit Blick auf Sebastians und Nicks Lebenserzählungen, dass Selbstoptimierung auch das Merkmal der ‚Folgen‘ aufweist. Während es bei Nick durch die Übertreibung im Sport zu einer kurzzeitigen physischen Einschränkung, der Schulterverletzung, kam, macht gerade Sebastian deutlich, dass seine psychische Gesundheit unter dem Optimierungszwang leidet. So entsteht bei ihm zum Beispiel regelmäßig der Laufdruck. Weiterhin konnte herausgestellt werden, dass sich Sebastian – ebenso wie Martina und Nick – in einer Spirale befindet, in der er dem Sog nach Steigerung unterworfen und in seinem Routineverhalten gefangen ist. Dahingehend kann hier noch einmal bestätigt werden, dass der Sog zur Selbstoptimierung durchaus einer Sucht gleichgesetzt werden kann. Letztlich versuchen alle drei Erzähler\*innen vor allem mit dem Sport, ihre Bedürfnisse zum Beispiel nach dem Erreichen eines mentalen Rauschzustands, nach Erfolg und Besserwerden, Anerkennung etc. zu befriedigen.

Hinsichtlich der Frage danach, welche Funktion Selbstoptimierung in der Lebenserzählung und damit im Leben von Sebastian einnimmt, kann auch hier deutlich gemacht werden, dass die

Selbstopтимierungspraxis einen relevanten Bestandteil seines Lebens und seiner alltäglichen Lebensführung darstellt. Selbstopтимierung ist dahingehend vor allem in der Funktion der ‚Ermöglicherin‘ in der Erzählung verankert, verschaffte unter anderem sie Sebastian doch seinen persönlichen Aufstieg hin zur Autonomie. Zudem findet Sebastian im Sport seine Selbstverwirklichung, da er hier einen Ort für sich gefunden hat, den er selbst ausformen und gestalten kann. Gleichzeitig erfährt er hier das höchste Maß an Autonomie, Kontrolle und Freiheit und kann seine Entwicklung völlig selbstbestimmt gestalten. Damit wird der Sport für ihn zu einem sinnstiftenden Element.

Überdies stimmt Sebastian seine alltäglichen Termine stets auf sein Sportverhalten ab. So legt er im Zuge seiner Wochenplanungen genau fest, wann er Sport machen wird (vgl. Z. 1471-1477). Damit nimmt der Sport eine Priorität und einen Strukturgeber in seinem Leben ein, der vor allem über dem Beruf steht. Diese Annahme findet sich dabei darin bestätigt, dass Sebastian bereits in der Studienzeit für sich festgelegt hat, dass der Beruf ihn nur dann glücklich machen wird, wenn er „*regelmäßig Sport machen kann*“ (Z. 760) und nicht in seiner Autonomie der flexiblen und selbstbestimmten Gestaltung seiner Freizeit eingeschränkt wird. Folglich trägt der Sport also auch essenziell zu Sebastians Lebensqualität bei.

Zum Abschluss dieser Falldarstellung wird auch Sebastians Selbstopтимierungspraxis den entsprechenden Kategorien zugeordnet. Es konnte deutlich herausgearbeitet werden, dass er mit dem Sport darauf abzielt, seine Gesundheit und Fitness zu stärken und zu erhalten. Gesundheit hängt dabei für ihn vor allem mit der Funktionsfähigkeit zusammen, die er versucht, mit Hilfe des Sportes zu erhalten / sicherzustellen. Darüber hinaus nimmt er eine GPS-Uhr zur Hilfe, die ihm eine Kontrolle seiner Leistungserfolge ermöglicht. Vor diesem Hintergrund kann die Praktik des Laufsports der *Kategorie I (Gesundheit und Fitness)* zugeordnet werden. Da Sebastian auch das Ziel verfolgt, möglichst alt zu werden und somit Jugendlichkeit zu erhalten, kann seine Laufpraktik ebenso der *Kategorie II (Schönheit)* zugeordnet werden. Den Erhalt der Jugendlichkeit versucht er dabei über eine permanente Leistungssteigerung sicherzustellen.

### 4.4 Hanna: „ich hab auch das Gefühl, ich bin weniger krank, also weniger auch anfällig für Krankheiten“

„ich hab auch das Gefühl, ich bin weniger krank, also weniger auch anfällig für Krankheiten“ (Z. 329f.<sup>64</sup>)

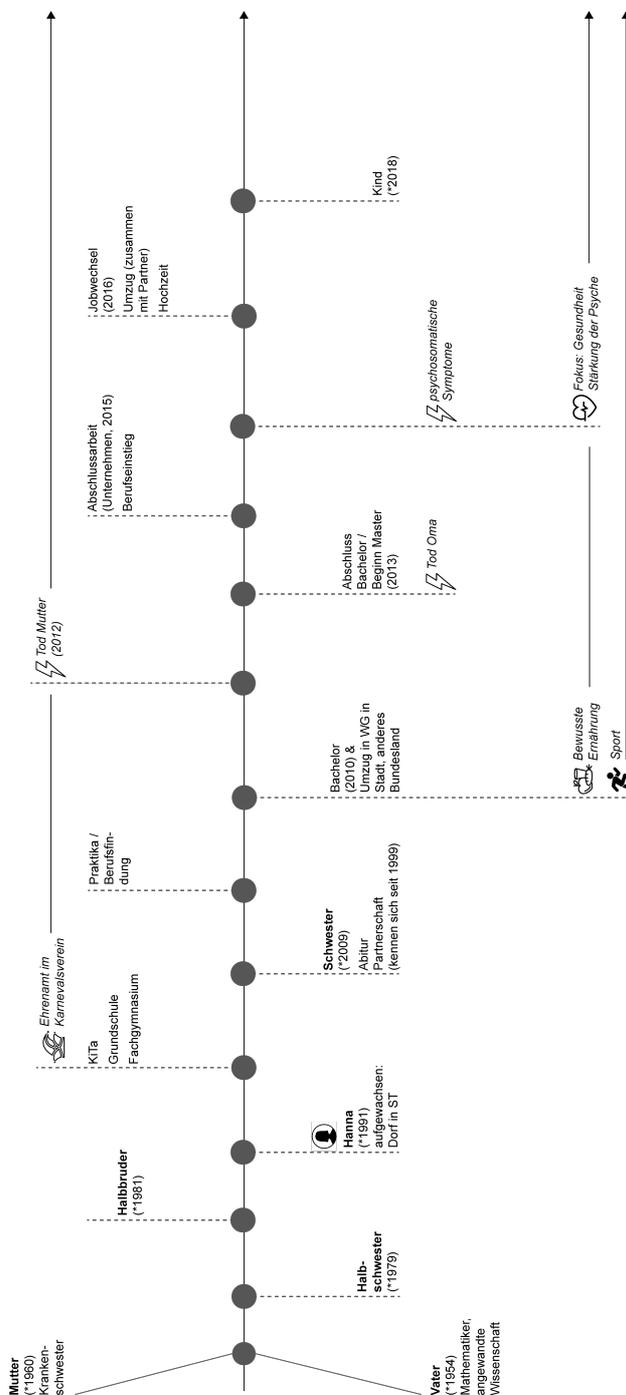


Abbildung 9: Biografischer Zeitstrahl – Hanna (eigene Darstellung)

<sup>64</sup> Die nachfolgenden Zitate sind dem Transkript 1 zu entnehmen.

**Hanna** ist 1991 auf die Welt gekommen. Ihr Vater, 1954 geboren, hatte in die Ehe mit ihrer Mutter, die in den 60-ern geboren wurde, zwei Kinder mitgebracht: Hannas Halbschwester, geboren 1979, und ihren Halbbruder, geboren 1981. Hannas Vater war als Mathematiker an einer außeruniversitären Forschungseinrichtung tätig, ihre Mutter hingegen arbeitete als Krankenschwester. Hanna ist in einem stadtnahen Dorf in Sachsen-Anhalt aufgewachsen. Nach dem Kindergarten besuchte sie die Grundschule und ging im Anschluss daran auf ein mathematisch-technisches Gymnasium in der nächstgelegenen Stadt. 2009 absolvierte sie dann ihr Abitur. Im gleichen Jahr kam Hannas Schwester auf die Welt und sie ging eine feste Partnerschaft ein. Den Partner, den sie bereits seit 1999 kennt, heiratete sie im Jahr 2016.

Nach dem Abitur nahm sich Hanna ein Jahr Zeit zur Berufs- und Studienwahlfindung und absolvierte verschiedene Praktika. Anschließend nahm sie 2010 ihr Bachelorstudium in einem technisch-betriebswirtschaftlichen Bereich auf und zog in eine Stadt eines anderen Bundeslands. Hier bewohnte sie eine Wohngemeinschaft und begann erstmals, sich intensiv mit Sport und Ernährung auseinanderzusetzen. 2012 verstarb Hannas Mutter, woraufhin sie begann, ihre Auseinandersetzung mit sowie das Praktizieren von Sport und Ernährungsweisen zu intensivieren. Neben dem Studium versuchte Hanna, ihren Vater mit der kleinen Tochter so gut es geht zu unterstützen. Hilfe bekam er zusätzlich von ihrer Oma, die jedoch einige Jahre nach dem Tod der Mutter ebenso verstarb.

2013 beendete Hanna dann ihr Bachelorstudium und schloss daran direkt das Masterstudium im gleichen Fachgebiet an. Ihre Abschlussarbeit verband sie mit einer Tätigkeit in einem Unternehmen und beendete diese sowie das Studium 2015. Danach nahm sie ihren ersten vollwertigen Job in einem anderen Unternehmen auf, erlebte jedoch nach einiger Zeit „*psychosomatisch[e]*“ (Z. 129) Einschränkungen. Das veranlasste sie nach etwa einem halben Jahr dazu, das Unternehmen zu verlassen. Zugleich begann sie in diesem Zuge, sich mit Praktiken aus dem Achtsamkeitsbereich zu beschäftigen und diese durchzuführen. Nachdem Hanna einen neuen Job gefunden hatte, zog sie im Jahr 2016 mit ihrem Partner in eine gemeinsame Wohnung in eine andere Stadt. Daraufhin planten sie, ihr erstes Kind zu bekommen. Das gelang jedoch nicht sofort, so dass Hanna hier ihre Beschäftigung mit ihrer Gesundheit und damit die Durchführung verschiedener Praktiken noch einmal intensivierte. Ende 2018 wurde dann ihr Sohn geboren.

### *Die Trias: Praktiken des gesundheitsbewussten Lebensstils, Selbstoptimierung und biografische Besonderheiten*

Zusammengefasst zeigen sich in Hannas Lebenserzählung verschiedene Praktiken, die von ihr als gesundheitsbewusstes Handeln eingestuft werden. Mit diesen versucht sie, sowohl ihr körperliches als auch psychisches und soziales Wohlbefinden zu sichern. So achtet Hanna zum einen auf ihre Ernährung und betreibt aktiv Sport. Zum anderen ist sie sehr bemüht, ihre Achtsamkeit für sich selbst zu stärken und bewusst für Gemeinschaft (Freunde und Familie) einzustehen. Insgesamt versucht Hanna ihren Alltag entlang dieser Praktiken zu arrangieren. Sie bestimmen nicht ihre Lebensführung, das heißt also, sie strukturieren nicht ihr Leben, sind aber trotz allem zentrale Alltagselemente, die hier flexibel integriert werden. Darüber hinaus zeigt

sich in Hannas Lebenserzählung, dass auch sie mit dem Tod, also dem Ende von Gesundheit, konfrontiert wurde. Im Gegensatz zu Nick und Martina jedoch nicht in der Kindheit / Pubertät, sondern erst mit beginnendem Erwachsenenalter. Im Folgenden soll nun detaillierter auf diese Ausführungen Bezug genommen werden:

Hanna ist „*ganz behütet in ner, ja, mittelständischen Familie aufgewachsen*“ (Z. 74f.). Da ihre Halbgeschwister „*immer in [einer anderen Stadt] gewohnt*“ (Z. 425f.) haben und nur alle drei Monate zu Besuch kamen, ist Hanna lange Zeit als Einzelkind aufgewachsen. Somit ist anzunehmen, dass Hanna im Mittelpunkt der Familie gestanden hat. Überdies erfuhr sie auch von ihrer Oma väterlicherseits sehr viel Fürsorge. Sie war für Hanna „*quasi wie so ne Ersatzmutter*“ (Z. 413) und spielte somit eine große Rolle in ihrem Leben.

Insgesamt war Hanna bereits in ihrer Kindheit sehr aktiv. Zum einen hat sie mit ihren Eltern „*viel Sport zusammen gemacht*“ (Z. 76) und war mit ihnen vor allem in Urlauben viel mit dem Fahrrad unterwegs (vgl. Z 77). Zum anderen brachte die ehrenamtliche Betätigung der Eltern in einem Karnevalsverein Hanna dazu, schon als Kind mit dem Tanzen in diesem Verein zu beginnen. Obwohl die Eltern großen Wert auf ihre Bildung legten, weshalb sie sie auf ein Fachgymnasium mit naturwissenschaftlicher Ausrichtung schickten, erlebte sie nicht, wie zum Beispiel Sebastian, einen Leistungsdruck. Sie war „*immer ne mittelmäßige Schülerin*“ (Z. 576f.) und hat, im Vergleich zu Martina, eher mittelmäßig viel Zeit in die Schulaufgaben gesteckt (vgl. Z. 577).

Mit dem Einstieg ins Studium und der damit verbundenen Ablösung aus dem Elternhaus begann Hanna, sich zunehmend mehr für ihre Gesundheit zu interessieren. Das lässt sich aus ihrer Aussage ableiten, dass „*das Ganze [...] mehr oder weniger [angefang hat], seit dem [sie] studier[t] oder so die ersten ein, zwei Jahre eigenständig [ihr] Leben auch führen kann*“ (Z. 14-16). Folglich ist im Zuge der Entwicklung hin zur Autonomie auch die beginnende Veränderung ihrer Lebensweise zu sehen. So ist Hanna nun mehr auf sich allein gestellt, womit sie auch begann, mehr darüber nachzudenken, „*was tu ich, warum tu ich das*“ (Z. 20). Dahingehend richtete sie ihre Reflexion und Auseinandersetzung vor allem auf den Zusammenhang zwischen Ernährung, Sport und ihrem Körper und achtete zunehmend darauf, „*was [sie ihrem] Körper an[tut] oder was [sie ihrem] Körper [gibt]*“ (Z. 25). Überdies ist es denkbar, dass sie hier auch von ihrer Mitbewohnerin, anderen Student\*innen oder von ihrem Partner beeinflusst wurde. Sie könnten sie mit neuen Lebensweisen oder Impulsen konfrontiert haben, die ihr bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht bekannt waren.

Im Kontext Sport verortete sich Hanna eher außer-institutionell. Sie nahm zwar an einem „*Sportkurs [...] also Tanzkurs*“ (Z. 216) teil, ist aber vorrangig lieber „*einfach (.) laufen gegangen [oder hat] irgendwie ja zu Hause Sport gemacht*“ (Z. 214f.). Insbesondere hinsichtlich des Tanzkurses kann aufgrund ihrer Tanzerfahrungen aus dem Karnevalsverein davon ausgegangen werden, dass es sich hier nicht um einem Standardtanzkurs handelte, sondern eher um einen Tanzsport wie zum Beispiel Showtanz oder ähnliches. Über die Zeit hinweg entwickelte sich daraus eine sportliche Betätigung von „*zweimal, dreimal die Woche*“ (Z. 212f.). Diese Intensivierung ist auf die positiven Effekten, die der Sport mit sich brachte, zurückzuführen, da Hanna mit der Zeit merkte, dass „*des [...] eim einfach wahnsinnig gut [tut], sich zu bewegen*“ (Z. 23f.).

Überdies ist anzunehmen, dass die Routinierung des Sportes sowie die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit auch durch die krisenhaften Einschnitte befördert wurde, die Hanna erlebte. So verstarb beispielsweise ihre Mutter, was „*ein kompletter (.) Umbruch [war]*“ (Z. 450), insbesondere deshalb, weil ihr Vater nun plötzlich mit ihrer dreijährigen Schwester allein war. Er bekam in der ersten Zeit zwar Unterstützung von Hannas Oma, doch auch diese ist einige Jahre später, 2013, verstorben. Hanna musste in diesen Situationen folglich parallel zur eigenen Bewältigung des Todes (sowohl der Mutter als auch der Oma), ihrem Vater zur Seite stehen, für ihre kleine Schwester da sein und gleichzeitig auch ihr Studium, ihr eigenes ‚neues‘ Leben in einer anderen Stadt gestalten und Freundschaften sowie Partnerschaft aufrechterhalten. Um diese Anforderungen bewältigen zu können, kann hier also vor allem der Sport ein adäquates Hilfsmittel gewesen sein. Da die Situation erforderte, dass man „*einfach [...] weiter funktionierte*“ (Z. 352f.) und selbige positiv bewältigt (vgl. Werdecker & Esch 2020: 353), zielte Hanna mit der aktiven Betätigung somit darauf ab, die eigene Widerstandsfähigkeit und Funktionsfähigkeit sicherzustellen. Dahingehend diente die aktive Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit, insbesondere hinsichtlich des Aufbaus von Resilienz, dazu, dass sie schließlich „*sehr, sehr gestärkt [aus den Krisen] hervorgekommen*“ (Z. 348f.) ist. Resilienz meint hierbei die Fähigkeit, sich physisch und psychisch selbst zu stärken, um Erschöpfungen entgegen zu wirken und widerstandsfähiger gegenüber unsicheren Umweltbedingungen und den alltäglichen Herausforderungen zu werden (vgl. Graefe 2019: 10, 139).

Es ist anzumerken, dass neben dem Sport auch Hannas stabile Beziehungen zu Partner und Freund\*innen dazu beigetragen haben können, dass sie die Krisensituationen gut bewältigte. Anders als beispielsweise Nick war um Hanna „*alles drum herum gefestigt*“ (Z. 467f.). So war ihr Leben von einem sozialen Wohlbefinden gekennzeichnet, sie hatte einen „*Partner, n sehr guten Partner*“ (Z. 468f.), der ihr insofern „*ganz viel Halt geben [konnte]*“ (Z. 471), da er schon einmal mit dem Tod eines Familienmitglieds (seines Vaters) konfrontiert war. Zudem war sie sich „*in [ihrem] Studium sehr sicher [...] hatte nen festen Freundeskreis, der [sie] unterstützt hat und auch in der Familie gab's halt keinen Klinsch*“ (Z. 471-474).

Neben den beiden Todesfällen stellten sich bei Hanna in ihrem ersten Job nach dem Studium „*psychosomatisch[e]*“ (Z. 129) Erkrankungen ein. Sie hatte sich „*einfach nicht mehr wohlgeföhlt*“ (Z. 127), was „*mit der Arbeit zu tun gehabt [hatte]*“ (Z. 129). Sie bekam Rückenschmerzen und war „*dann auch n Monat lang krankgeschrieben*“ (Z. 130). Aus ihrer reflektierten Perspektive heraus, hatte sie „*so ne kleine Depression gehabt*“ (Z. 126f.). Dabei brach Hannas zuvor aufgebaute Funktionsfähigkeit und Resilienz plötzlich zusammen und erforderte neue Orientierung. Im Zuge dessen begann sie, sich mit Praktiken auseinanderzusetzen, die der Achtsamkeit und Entspannung dienen. Damit versuchte sie, sich ihrer Selbst mehr anzunähern, ihre Aufmerksamkeit also mehr auf sich zu richten und somit ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu erhöhen (vgl. Vogt 2020: 32). Zudem wechselte sie ihren Job und stärkte zunehmend ihr Bewusstsein für die Notwendigkeit von Ruhe und Entspannung. Sie erkannte, dass es wichtig ist, „*dass man nicht nur dem Alltag hinterherhetzt [und] dass man wirklich für sich guckt, was, was einen Freude macht*“ (Z. 810f.). Demzufolge entwickelte Hanna also die Haltung, sich nicht mehr antreiben lassen zu wollen, sondern das Lebenstempo nur noch selbst zu bestimmen und zu gestalten.

Zugleich hebt sie die Wichtigkeit hervor, sich und seine Vorlieben selbst zu entdecken und dem zu folgen, was im Leben (positive) Gefühle auslöst und was Sinn stiftet. Unter Bezugnahme der theoretischen Erkenntnisse von Stefanie Graefe (2019) kann dieses Verhalten unter dem Typus „Autonomie der Selbstorganisation“ (ebd.: 81) gefasst werden. So finden sich Ähnlichkeiten zwischen Graefes Ausführungen und Hannas Verhalten, da auch sie danach strebt, möglichst selbstständig interagieren und auf Umweltreize reagieren zu können sowie ihre Funktionsfähigkeit sicherzustellen (vgl. ebd.: 81f.).

Alles in allem wurden für Hanna damit sowohl der Sport als auch das Bewusstsein für sich selbst im Sinne einer Achtsamkeit zu zentralen Elementen, die zu ihrem gesundheitsbewussten Lebensstil dazu gehören. Diese bedeutsame Verbindung findet sich in einer Begriffszusammensetzung wieder, die Hanna selbst in ihrer Lebenserzählung vornimmt. So spricht sie von einer „*Sportachtsamkeitsfindung*“ (Z. 166) und damit von einem Such- und Orientierungsprozess. Dieser lässt darauf schließen, dass sie nach dem für sie richtigen Sport und nach der Fähigkeit zur Achtsamkeit suchte. Insgesamt stand nun jedoch, wie bereits deutlich geworden, zunächst „*diese körperliche Sache*“ (Z. 179) in ihrem Fokus. Dahingehend entwickelte sie unter anderem Interesse für Programme wie Bodychange oder das Fitness- und Ernährungsprogramm der Fitnessbloggerin und Bodybuilderin Sophia Thiel (vgl. 169). Ihr Ziel dabei: ihren Körper als materielle Ausdrucksgestalt zu formen beziehungsweise zu gestalten.

Dabei fand Hanna diese Programme „*in der Anfangsphase [ihrer] Sportachtsamkeitsfindung*“ (Z. 165f.) über die sozialen Medien. Hier hatte sie Angebote „*konsumier[t]*“ (Z. 162) und „*auf ganz vielen Seiten [...] geguckt, wer, wer macht da was, wem kann man da folgen, wer postet SaSachen*“ (Z. 166-168). Demnach eignete sie sich also entsprechendes Wissen an. Hinsichtlich der Bedeutung des Verbs ‚konsumieren‘ – etwas wird verbraucht – setzte sie sich sehr intensiv mit den Informationen auseinander und setzte verschiedenes auch in die Praxis um. Sie hat demnach im Laufe des Prozesses für sich „*das Beste [rausgepickt], was [für sie] selber [...] zum Alltag passt*“ (Z. 298f.), also was sie gut in ihren Tagesrhythmus integrieren kann und mit ihr resoniert. Des Weiteren lässt die zuvor diskutierte Wortschöpfung annehmen, dass ein Lernprozess stattfand, der Hanna dazu befähigte, auch während des Sporttreibens sehr bewusst die Aufmerksamkeit auf die Aktivität zu lenken (vgl. Vogt 2020: 32f.), sich selbst zu beobachten und ihrer Selbst gewahr werden zu können.

Alles in allem ist anzumerken, dass hypothetisch bleiben muss, welche Umstände Hanna den Anlass gaben, sich mit ihrem Körper und somit der körperlichen Formung und Gestaltung zu beschäftigen. Denkbar ist, dass sie aufgrund ihrer genetischen und natürlichen Veranlagung der zwar schlanken Figur, jedoch der eher wenigen weiblichen Rundungen versuchte, diese über eine definierte Körperform zu kompensieren. Auch die mediale Konfrontation über die sozialen Netzwerke, zum Beispiel damit, dass ein trainierter Körper dazu beitragen könne, sich in seiner eigenen Haut gut und wohl zu fühlen, könnte ihr Verbesserungshandeln entsprechend begünstigt haben. Dem folgend könnten hier also auch mögliche Schönheitsideale zum Tragen gekommen sein, denen Hanna bis dato nicht entsprach, jedoch entsprechen wollte.

Mit Blick auf die Programme von Sophia Thiel und des Bodychanges fällt auf, dass hier neben dem Sport auch eine Anpassung der eigenen Ernährungsweise gefordert wird. Voller Interesse auf diese Programme, begann Hanna, sich im Zuge ihrer Eigenständigkeit verstärkt auch intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen. Dahingehend dokumentierte sie zum Beispiel einige Zeit lang die zu sich genommenen Lebensmittel und gab in eine App ein, „was [sie täglich so] gegessen [hat]“ (Z. 31). Darüber konnte sie „n bisschen auf [ihre], ja, [ihre] Kalorien, auf [ihre] Zufuhr“ (Z. 31f.) achten und entsprechend ihre Ernährung daran ausrichten.

Aufgrund dessen, dass Hanna sich über die sozialen Netzwerke mit Fitness- und Ernährungsprogrammen auseinandersetzte, gab sie dies unwillentlich auch ihrem dort bestehenden Bekanntschafts- und Freundesnetzwerk preis. Da sie jedoch nicht wollte, dass „das halt andere Leute sehen, dass [sie] das mach[t]“ (Z. 170f.) und um vor allem Sprüchen „wie, ach, naja, hast ja nich nötig oder warum machste das denn“ (180f.) aus dem Weg zu gehen und sich nicht rechtfertigen zu müssen, erstellte sie sich einen „Fakeaccount“ (Z. 168). Hanna schaffte sich hiermit also ein Doppelleben: sowohl digital, da sie nun in zwei virtuellen Welten agiert, als auch in der realen Welt. Einerseits pflegte sie einen Facebook-Account, der die Hanna repräsentierte, wie andere sie kennen und zeigte die dort stattfindenden Interaktionen auch im analogen Leben. Andererseits nutzte sie einen Account, über den sie sich unbemerkt und ohne Rechtfertigungsdruck mit Fitness- und Ernährungspraktiken auseinandersetzen konnte, was sie damit auch analog verheimlichen konnte. Demzufolge gibt sich Hanna der zentralen Eigenschaft der sozialen Netzwerke, nämlich sich darzustellen, zu inszenieren und Aufmerksamkeit zu generieren, nicht hin. Vielmehr spaltet sie ihre neuen Interessen von ihrer analogen Persönlichkeit ab und läuft unter dem Radar. Erst, nachdem sie sich durch das „Ausprobieren“ (Z. 306) verschiedener Programme, zum Beispiel dem Bodychange, bewusst wurde, „was für [sie] selber auch passt“ (Z. 306), was mit ihr resoniert und sich gut in den Alltag integrieren lässt, fügte sie diese abgespaltene Seite wieder zu sich hinzu und zeigte ihr ‚neues‘ Ich.

Alles in allem wurde im Zuge der Analyse von Hannas Lebenserzählung ersichtlich, dass sie mit beginnender Eigenständigkeit motivierter und durch die entsprechenden thematischen Auseinandersetzungen auch zunehmend wissender und fähiger wurde, sich ihrer Gesundheit zuzuwenden. Wie zuvor ausgeführt, ist sie beispielsweise sehr interessiert daran, sich Gesundheitsinformationen einzuholen, diese für sich aber auch zu bewerten und dann bei erforderlichen gesundheitsbezogenen Entscheidungen einzusetzen, um ihre Gesundheit entsprechend zu erhalten oder gar zu verbessern (vgl. Sørensen et al. 2012: 3). Daraus lässt sich ableiten, dass Hanna sich eine gewisse Gesundheitskompetenz aneignete (vgl. ebd.). Dazu zählt jedoch nicht nur die selbstregulatorische Fähigkeit, sondern auch zwischenmenschliche Qualitäten wie Für- und Selbstsorge, Gelassenheit oder auch Achtsamkeit (vgl. Ernstmann et al. 2020: 274). Dies sind dabei Tugenden, die Hanna, wie sich im weiteren Verlauf noch zeigen wird, besitzt und auf die sie ihren Fokus legt. Vor diesem Hintergrund erfolgen ihre Praktiken also ebenso im Rahmen des Ausbaus und der Erweiterung dieser Gesundheitskompetenz.

Im Grunde dienen nun sowohl die Ernährungs- und Sportpraktiken als auch die Praktiken der Achtsamkeit Hanna dem Ziel der Selbstverbesserung. Dabei erfolgt diese, im Gegensatz zum selbstoptimierenden Verhalten, im Verborgenen beziehungsweise innerhalb eines kleinen Umfeldes. So findet Selbstoptimierung stets im Außen und damit in einem großen, offenen Umfeld statt, in dem es vor allem darauf ankommt, sich miteinander zu vergleichen, also an der Leistung anderer zu messen.

Neben Hannas Streben danach, sich physisch und psychisch selbst zu verbessern und vor allem „*n besseren Körper*“ (Z. 37f.) zu entwickeln, bildete sich über die Verbesserungspraktiken zunehmend auch „*son sehr gutes Körpergefühl*“ (Z. 34f.) heraus. Damit hat sie also neben einem geformteren Körper auch ihre Selbstwahrnehmung aufgebaut und stetig verbessert. Dabei besteht diese darin, dass Hanna nun ein Gespür für sich und ihren Körper erlangt hat und spürt, was ihr gut tut. Letztendlich kann auch diese positive Folge ihren Antrieb gestärkt haben, weiterhin an sich zu arbeiten. Zugleich kann an dieser Stelle die Deutung bekräftigt werden, Hanna baute sich gerade während der Zeit nach dem Tod ihrer Mutter mit Hilfe des Sports Resilienz auf. So ist insbesondere die mentale Fähigkeit, mit dem Körper ins Spüren zu kommen, einer der Grundsteine für Resilienz, da die Widerstandsfähigkeit nämlich auch mit der psychischen Stärke verbunden ist (vgl. Werdecker & Esch 2020: 353, beziehungsweise auf Kalisch et al. 2015). Diese zeigt sich zudem in Hannas gesteigerter Achtsamkeit. Denn, wie bereits angeführt, verinnerlichte sie auch für sich Strategien, um in Stresssituationen ruhiger zu sein. Somit weiß sie mittlerweile viel „*besser, damit umzugehen*“ (Z. 318) und beispielsweise „*vielleicht noch einmal mehr durch[zuatmen], bevor so ne [Situation dann] kommt*“ (Z. 317f.).

Dass diese positive Veränderung eingetreten ist und Hanna nun eine gewisse Resilienz und Gesundheitskompetenz besitzt, hat sie unter anderem im Rahmen ihres Berufsumfeldes erfahren. Gerade dort war es für sie „*am Anfang [...] immer sehr, sehr hektisch, wenns jetzt hieß du, du musst jetzt noch das sortieren und fertig machen oder morgen brauchen wir das, dann wars so Panik, alles weggeschmissen*“ (Z. 320-322). Dies geht sie nun jedoch wesentlich gelassener an und achtet gegenwärtig stets bewusst darauf, „*was [sie] macht*“ (Z. 43f.). Zum Beispiel gönnt sie sich nun regelmäßig Pausen oder schränkt Aktivitäten ein, um den negativen Folgen zu entgehen, die „*der Stress mit dem Körper*“ (Z. 44) macht.

Weitere positive Auswirkungen der Selbstverbesserung können außerdem darin gesehen werden, dass auch Hannas „*körperliche Fitness viel besser geworden [ist]*“ (Z. 325). So „*[läuft sie jetzt] die zehn fünfzehn Kilometer [und] mach[t] bei Wettbewerben mit*“ (Z. 326f.), während sie „*am Anfang [nicht] mal joggen [konnte]*“ (Z. 326). Mit Blick auf Hannas sportliche Intensität (zwei, drei Mal die Woche) zeigt sich, dass hier zwar die Kontinuität, jedoch vor allem eine angemessene Sportbetätigung ausreicht, um ihre Erfolge zu erzielen. Da sie erlebte, „*das[s] man irgendwie [schon] mit so klein Sachen was erreichen kann, auch mit sich selber*“ (Z. 328f.) und dadurch auch schon „*so n tolles Gefühl*“ (Z. 327f.) bekommt, ist Hanna also ohne permanente Leistungssteigerung oder sportlichem Drill (mit sich) zufrieden. Überdies hat ihr gesundheitsbewusster Lebensstil sie auch dahin gebracht, jene Widerstandsfähigkeit zu haben, die dazu führt, dass sie „*weniger krank [und] weniger auch anfällig für Krankheiten [ist]*“ (Z. 329f.). Besonders,

„wenn so viele komm, okay, jetzt ist die Sommergrippe da, jetzt ist die Wintergrippe da“ (Z. 330-332), hat sie „halt nicht[s]“ (Z. 332). Folglich ist auch hier eine Widerstandsfähigkeit zu erkennen, die Hanna sich nach und nach gegenüber äußeren Umständen aufgebaut hat.

Insgesamt kann aus ihrem Verhalten, ihren Motiven sowie erlangten Erkenntnissen abgeleitet werden, dass sie vor allem unter der Prämisse der Selbstsorge agiert hat. So ist durchaus deutlich geworden, dass ihre Praktiken und dahingehend die Arbeit am und mit dem Körper dazu dienlich sind, die eigene Gesundheit zu erhalten und das Wohlbefinden zu sichern. Unter Bezugnahme des Aufsatzes von Gugutzer (2013: 68f.) kann dieses Verhalten, entgegen dem von Nick, Martina und Sebastian, als Bodycaring bezeichnet werden.

Wie bereits mehrfach betont, spielt für Hanna die Funktionsfähigkeit eine zentrale Rolle. Diese Wichtigkeit kann noch einmal mit ihrer Aussage untermauert werden, es hätte „bei [ihr] nicht so richtig funktioniert“ (Z. 560), dass sie und ihr Mann ein Kind zeugen. Folglich schreibt Hanna sich selbst die Schuld für das Nichtgelingen der Schwangerschaft zu und trägt damit ein materielles Bild von sich, in dem sie sich als ‚kaputt‘ bezeichnet. Damit es schließlich ‚funktioniert‘, begann sie nun „wirklich sehr [doll] drauf [zu achten]“ (Z. 37), wie sie sich ernährt, wie viel Sport sie treibt und wie sie sich durch Entspannung in Balance bringen kann. Sie erweiterte also noch einmal ihre Gesundheitskompetenz und hoffte, in einer gesteigerten Achtsamkeit ein ‚Reparaturset‘ zu finden, mit dem sie die Dysfunktion beseitigen kann.

Insgesamt scheint Hanna mit dieser Perspektive dem Ideal der klassischen Frau folgen zu wollen. So führt sie an, es sei „der eigentliche Sinn von ner Frau [...] Kinder zu bekommen und denen ein gutes Leben zu ermöglichen“ (Z. 813-815), weshalb es für sie eben notwendig ist, gesund, resilient und vor allem funktionsfähig zu sein. Zudem deutet diese Meinung darauf hin, dass Hanna einen zentralen Lebenssinn darin sieht, Mutter zu sein. Vor diesem Hintergrund erscheint ihr Gesundheitshandeln, also ihre Selbstsorge oder gar Selbstfürsorge, eine zwingende Voraussetzung dafür zu sein, um Care-Arbeit und damit Fremdfürsorge leisten zu können. Diese Wichtigkeit zeigt sich überdies darin, dass sie generell danach bestrebt ist, „einfach auch andern Leuten in [ihrer] Umgebung Freude zu schenken“ (Z. 817f.). Dabei steht das Bedürfnis danach, dass andere Menschen sich wohlfühlen, über ihrem eigenen. So ist Hanna am glücklichsten, „wenn [sie] andere glücklich gemacht [hat]“ (Z. 819f.) und „die Erfüllung für [sie] is, [wenn] es allen um [sie] rum gut geht“ (Z. 854). In diesem Sinne wird aus dem Glück anderer – dem Fremdg Glück – Selbstglück. Hinsichtlich des Gesundheitsaspektes kann daraus wiederum abgeleitet werden, dass das Wohl ihres sozialen Umfeldes ein bedeutsamer Bestandteil ihrer sozialen Gesundheit ist.

Zur weiteren Untermauerung dessen kann an dieser Stelle beispielhaft das Miteinander zwischen Hanna und ihrer Schwester sowie ihr soziales Engagement angeführt werden. Zum einen erzählt Hanna, dass sie sehr bemüht ist, ihre Schwester glücklich zu machen. Das gelingt ihr bereits damit, „wenn [sie] einfach am Wochenende [zu ihr fährt]“ (Z. 823f.) und mit ihr Zeit verbringt, da diese sonst nur allein mit ihrem Vater ist. Demnach versucht Hanna, einen Besuch regelmäßig zu ermöglichen, „auch wenns für [sie] einfach n bisschen stressiger ist, als wenn [sie] nur zu Hause bleiben würde“ (Z. 824-826). Sie steckt folglich unter anderem zum Wohle

ihrer Schwester zurück. Zum anderen ist Hanna seit Kindesalter an ehrenamtlich im Karnevalsverein aktiv (erst als Tänzerin, später dann zusätzlich als Trainerin von mehreren Tanzgruppen sowie in der Programmgestaltung) und war zudem während ihrer Schulzeit im Schülerrat tätig, in dem sie sich „*sehr, sehr gut, sehr eingebracht*“ (Z. 585f.) hat. Somit zeigt sich auch, dass sie sehr gemeinwohlorientiert ist. Anzunehmen ist, dass ihr das soziale Engagement vor allem Sinn, aber zugleich auch Anerkennung einbringt. So kann Hanna im Rahmen dessen aktiv unterstützen, Dinge verändern und sich selbst und ihre Werte verwirklichen. Dabei macht sie zudem die Erfahrung, gebraucht zu werden. Die Erfüllung und höchste Zufriedenheit kommt dann, wenn sie sagen kann: „*ich hab mich um meine Schäfchen gekümmert, den gehts allen gut*“ und wenn „*dann auch [die anderen] sagen, boah, die Mutti, Oma, Freundin, die war gut, die hat mir immer das und das gegeben*“ (Z. 858-860). Dahingehend ist es somit nicht nur Hannas Anspruch, als ‚Oberhaupt‘ zum Wohl all derjenigen beizutragen, die ihr im Rahmen ihres sozialen Geflechtes zugeordnet sind, sondern zugleich auch angemessen ihre gesellschaftlichen Rollen rollenspezifisch ausfüllen zu können. Dabei ist Hannas Gesundheit ein notwendiges Erfordernis. Denn nur, wenn sie gesund ist, kann sie diese Rollen entsprechend ausfüllen.

Zur vollumfänglichen Erlangung und Sicherstellung der Gesundheit ist Hannas Handeln neben der Durchführung spezifischer Praktiken, ebenso danach ausgerichtet, die für sie angemessenen äußeren Bedingungen, wie beispielsweise eine naturnahe Wohnsituation oder auch die finanzielle Absicherung, zu gewährleisten. So gehört zu ihrem gesundheitsbewussten Lebensstil dazu, „*naturnah und nachhaltig zu leben*. Es ist ihr wichtig, die Natur in der Nähe zu haben, um nicht mit dem Auto (weit) fahren zu müssen und um auf kurzem Weg sportlich aktiv sein zu können. Hinsichtlich des Besitzes und Kaufs von materiellen Gütern ist es ihr zudem von Bedeutung, sowohl auf den Umgang mit diesen zu achten als auch die Notwendigkeit zu hinterfragen. Hanna lehnt Verschwendung ab und forciert einen achtsamen Umgang, um die Nutzbarkeit der Güter lange zu erhalten. Weiterhin handelt sie auch beim Einkaufen sehr reflektiert und hinterfragt regelmäßig, ob man zum Beispiel „*jetzt dieses Zwei-Euro-T-Shirt [braucht] oder [...] eigentlich nicht*“ (Z. 280f.). Somit ist es Hanna auch in diesem Kontext besonders wichtig, „*einfach immer [auch] mehr drüber nach[zudenken], wie man lebt*“ (Z. 282) und damit sich und den eigenen Lebensstil immer wieder zu hinterfragen und gegebenenfalls neu auszurichten.

Darüber hinaus schreiben sie und ihr Mann Nahrungsmitteln und im Zuge dessen einer gesunden Ernährung eine große Bedeutung zu. Das Essen soll „*intrinsisch gut*“ (Reckwitz 2018: 312) sein, also ökologisch, nachhaltig sowie artgerecht und am besten noch lokal (vgl. ebd.: 313). Deshalb kaufen sie vor allem „*diese ganzen Bio-Sachen*“ (Z. 248). Zudem folgen sie auch dem aktuell weit verbreiteten Nachhaltigkeits- und Ökologiedanken, „*ernährungstechnisch [...] auf Fleisch mehr oder weniger [zu] verzichte[n]*“ (249f.). Mit Blick auf die Ausführungen des Soziologen Reckwitz, kann dieses Konsumverhalten von Hanna und ihrem Mann als ein Verhalten des „*ethische[n] Konsum[s]*“ (Reckwitz 2018: 312) bezeichnet werden, der sich dabei deutlich vom Massen- und Discountkonsum abhebt.

Insgesamt ist anzumerken, dass Hanna hinsichtlich ihres Verständnisses von Nachhaltigkeit eher von den Denkweisen ihres Ehemannes geprägt ist. Sie führt an, dass in ihrer Familie we-

niger auf den Umgang und den Verbrauch von materiellen Gütern geachtet wurde, dies jedoch in der Familie ihres Ehemannes sehr wichtig war, was sie auf die finanzielle Lage der Eltern zurückführt.

Es lässt sich zusammenfassen, dass sich in Hannas Lebenserzählung ein sehr ausgeprägter gesundheitsbewusster Lebensstil zeigt, der von diversen Praktiken (Sport, Ernährung, Achtsamkeit) gekennzeichnet ist. Dabei können diese als Stellschrauben verstanden werden, mit denen sie kontinuierlich ihr eigenes „Gesundheitslevel“ (Z. 239) im Sinne einer physischen, psychischen sowie sozialen Gesundheit erhalten oder gar steigern kann.

Den Praktiken liegt dabei ein Verbesserungs-, jedoch kein Selbstoptimierungscharakter zugrunde. Sie werden zwar ebenso routiniert durchgeführt und erfolgen somit kontinuierlich, jedoch ist Hannas Handeln im Gegensatz zu jenem von Nick, Sebastian und Martina nicht durch die Merkmale der Überbietung sowie der Grenzüberschreitung gekennzeichnet. Zudem richtet Hanna ihren Alltag nicht nach dem Sport oder den Ernährungsprogrammen aus. Obwohl sie die Verbesserung als Bestandteil ihres Alltags ansieht, geben die entsprechenden Praktiken nicht die Tages- oder Wochenstruktur vor. Im Grunde betrachtet sie ein solches Verhalten eher kritisch. Für sie ist es *„dann schon krankhaft teilweise“* (Z. 1205), wenn jemand *„sein ganzen Alltag darauf abzielt, wie, wie seh ich aus, wie, wie verhalt ich mich, wie, wie sind meine inneren Werte“* (Z. 1202-1204) oder immer *„nur [darauf] guckt, was er isst“* (Z. 1055). Ihrer Meinung nach braucht es vielmehr eine *„gute Mischung“* (Z. 1206) und damit verbunden eine ausgeprägte Gesundheitskompetenz. Das möchte sie auch ihrem Sohn mitgeben, das heißt, ihre Erkenntnisse und Verbesserungspraktiken entsprechend übertragen. Es ist ihr auf der einen Seite wichtig, ihn dafür zu sensibilisieren, zum Beispiel *„nich zu viel Süßkram [zu essen]“* (Z. 1058). Auf der anderen Seite hofft sie, *„dass er sich das einfach abguckt, das Sport einfach n wichtiger, wichtiger Teil des Alltags is, das man sich jeden Tag bewegen sollte“* (Z. 1059-1061).

Schlussendlich zielt Hanna darauf ab, ihre physische wie psychische Leistungsfähigkeit zu verbessern. Hierbei geht es ihr jedoch nicht darum, im Rahmen der Leistungssteigerung an ihre Grenzen zu gehen. Vielmehr will sie einen guten Grundzustand, also ein gewisses Leistungsniveau und Wohlbefinden erlangen und dieses erhalten. Die Selbstverbesserung erfolgt dahingehend aus der Perspektive heraus, gesund zu sein und zu bleiben, um spezifische Rollen angemessen und gut erfüllen zu können. Während auf physischer Ebene Kraft und Ausdauer verbessert werden, forciert Hanna auf psychischer Ebene die Fähigkeit zur Achtsamkeit sowie Resilienz und Funktionsfähigkeit. Ebenso Bestandteil der psychischen Verbesserung stellen zudem jene Praktiken dar, die Hanna eine fachliche Weiterentwicklung ermöglichen. Vor allem im Beruf möchte Hanna kontinuierlich gefordert und gefördert werden, also ihren *„Kopf auch immer [anstrengen]“* (Z. 713), um zufrieden sein zu können.

Überdies sieht sie Resilienz und Funktionsfähigkeit insofern als notwendig dafür an, als dass sie damit den Rollen, die sie in ihrem Alltag einnimmt, gerecht werden kann. Gleichzeitig ist sie danach bestrebt, Tugenden wie zum Beispiel Bescheidenheit oder Achtsamkeit zu erlangen und einzuhalten. Laut des Erziehungswissenschaftlers Jürgen Oelkers (2011) können diese Werte – und aus meiner Sicht auch eine ausgeprägte Resilienz – dazu beitragen, einen Ausgleich zu

erlangen, „der sich bewährt im Umgang mit den Kontingenzen des Lebens“ (ebd.: 430) sowie mit der Komplexität, die sich aus den vielfältigen Anforderungen an die verschiedenen Rollen (Mutter, Freundin, Arbeitnehmerin, Tochter, Schwester etc.) ergibt.

Des Weiteren sind die entsprechenden Verbesserungspraktiken Hannas ein zentraler Bestandteil ihres Verständnisses von einem guten Leben. Es heißt für sie „*ich lebe gut*“ (Z. 237), wenn sie sich gesund ernährt, achtsam mit sich ist und ausreichend sportliche Betätigung hat. Mit diesem Wunsch ist sie anknüpfbar an Sebastian, Nick und Martina, die ebenso nach Lebensqualität streben. Dabei forcieren alle ähnliche Werte, wenn auch unterschiedlich stark verteilt: Den Erhalt von Gesundheit und gleichzeitig die „*Abwesenheit von Krankheit*“ (Z. 235f.). Gegenüber Nick, Martina und Sebastian besteht Hannas Lebensqualität außerdem darin, auch die innere, emotionale Qualität sicherzustellen. Ihr ist es nicht genug, einfach nur gesund zu leben und gesund zu sein. Vielmehr möchte sie ein „*Gesundheitsgefühl*“ (Z. 236) erlangen. Damit will sie also über den reinen Zustand der Gesundheit hinaus gehen. Gesundheit soll ihr somit nicht nur dadurch bescheinigt werden, dass sie keine Krankheiten hat, sondern sie will die Gesundheit auch spüren, zum Beispiel in Form von Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden im eigenen Körper etc. In diesem Sinne will sie sich selbst vergewissern können, dass ihre entsprechenden Praktiken wertvoll sind. Diese Selbstvergewisserung versucht Hanna immer wieder mit der Orientierung an ihrem Lebensziel zu stärken. So ist es ihr wichtig, sich Gesundheit leisten zu können, weshalb sie zum Beispiel bei „*Klamotten oder sowas zurücksteck[t] oder bei teuren Autos, wenn [sie sich] dafür gutes Essen und ja, gute, gute Freizeitaktivitäten leisten kann*“ (Z. 241-243). Hiermit scheint sie dem Motto zu folgen, ‚Du bist, was du isst – Du bist, was du tust‘, da die richtige Ernährung, Sport oder auch eine nachhaltige Lebensweise für sie dazu beitragen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen. Daraus lässt sich resümieren, dass Hannas Praktiken als Teil ihres gesundheitsbewussten Lebensstils durchaus eine identitätsbildende Kraft zugeschrieben werden kann (vgl. Reckwitz 2018: 309). So ist sie vom Anspruch nach Gesundheit als Zustand und Gefühl geprägt. Zugleich ist beides zu ihrem individuellen Statussymbol geworden, in dessen Erhalt sie entsprechend investiert. Dem folgend lässt sich Hannas ausgerichtetes Handeln als Bedürfnis nach persönlicher Selbstverwirklichung deuten (vgl. Schmidt 2020: 230). Diese besteht vor allem darin, Selbstfürsorge zu betreiben, um dann wiederum Fremdfürsorge leisten zu können. All das ist für Hanna eine zentrale Voraussetzung für ein geglücktes Leben (vgl. ebd.).

Insgesamt zeigen sich in diesem Handeln Hannas jene Möglichkeiten, die früher so gesellschaftlich nicht gegebenen waren. So wurde besonders Müttern lange Zeit nicht vermittelt, sie sollen auch für sich und ihre Bedürfnisse eintreten. Exemplarisch kann hier auf die DDR verwiesen werden. Der Anspruch an die Frau war es primär, arbeiten zu gehen und gleichzeitig Mutter zu sein. Selbstfürsorge zu betreiben, um diese Anforderungen gesund und ausgeglichen bewältigen zu können, war kaum etwas, das in diesem Teil Deutschlands den Frauen beziehungsweise Müttern vermittelt wurde.

An dieser Stelle soll abschließend der Bezug zu Nicks Lebenserzählung hergestellt werden. Hier zeigte sich, dass es auch ihm zwar wichtig ist, in gutes Essen und Sport zu investieren und sich einen gewissen Luxus leisten zu können. Im Unterschied zu Hanna zielt er jedoch weniger

darauf ab, darüber die eigene Gesundheit zu stärken. Vielmehr ist es für ihn zum einen ein Teil seines Erlebnishandelns. Zum anderen investiert er damit in sein Singularitätsportfolio und sieht besonders den Sport als ein zentrales Mittel an, um sein äußeres Erscheinungsbild zu erhalten und körperlich leistungsfähig zu bleiben. Für ihn weist sein Körper eine identitätsbildende Kraft auf, kann er darüber doch seine Leistungsfähigkeit, Disziplin etc. nach Außen tragen.

Die nächste Falldarstellung von Frau Ahlert weist Ähnlichkeiten zu jener von Hanna auf. Eine detailliertere Zusammenfassung und Darstellung der Merkmale von Hannas Praktiken erfolgt aus diesem Grund erst zum Abschluss der folgenden Analyseergebnisse und dahingehend im direkten Vergleich mit den Besonderheiten der Praktiken von Frau Ahlert und Hanna.

### 4.5 Ahlert von Bellheim: „mir hat diese viele Bewegung, äh, gebracht, dass ich einfach gesund geblieben bin“

„mir hat diese viele Bewegung äh gebracht das ich einfach gesund geblieben bin“ (Z. 143f.<sup>65</sup>)

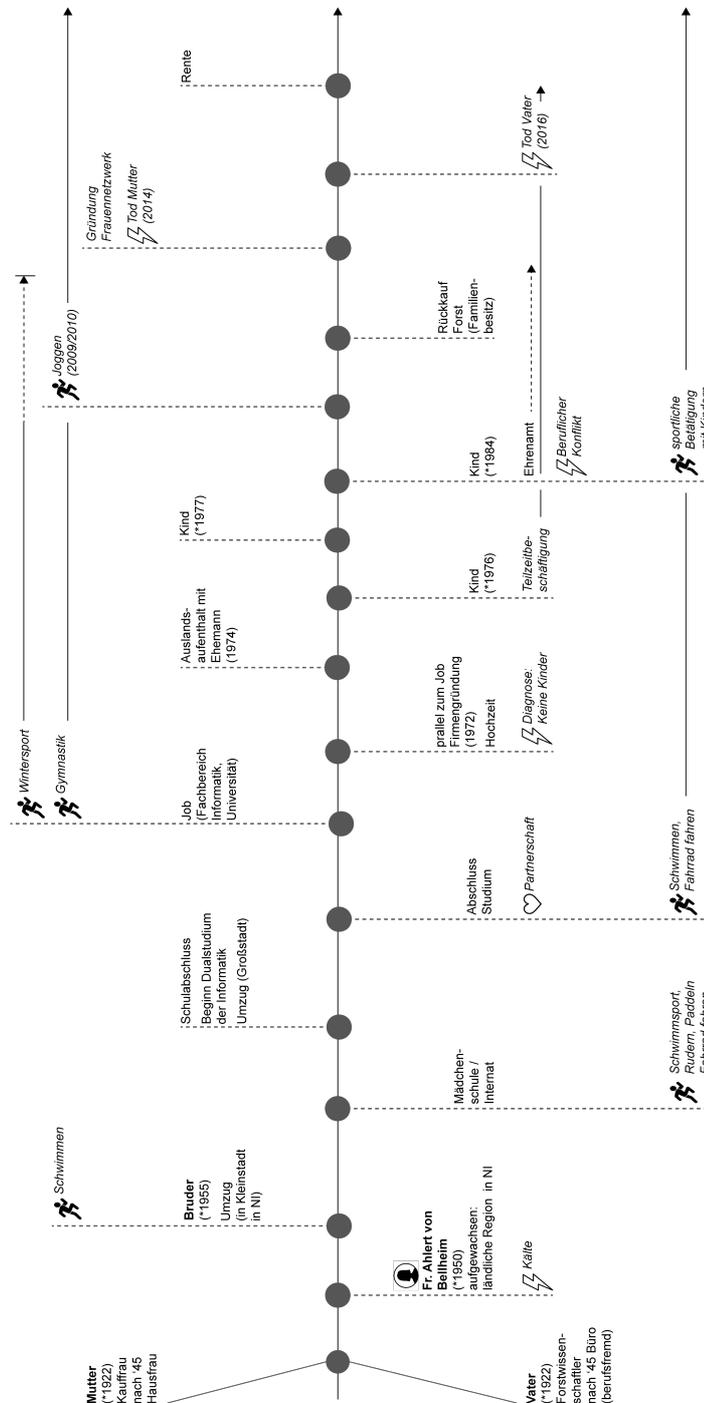


Abbildung 10: Biografischer Zeitstrahl – Frau Ahlert (eigene Darstellung)

<sup>65</sup> Die folgenden Zitate entstammen der Lebenserzählung von Frau Ahlert und sind dem Transkript 7 zu entnehmen.

**Frau Ahlert von Bellheim** (nachfolgend zur besseren Lesbarkeit nur ‚Frau Ahlert‘ genannt) wurde 1950 in eine schon lang bestehende Adelsfamilie hineingeboren. Gemeinsam mit ihren Eltern und ihren Großeltern verbrachte sie die ersten fünf Jahre in einer ländlichen Region in Niedersachsen. Sowohl ihre Mutter als auch ihr Vater wurden 1922 geboren. Beide Eltern verloren nach 1945 ihren ursprünglichen Job: ihr Vater, Forstwissenschaftler und anschließend berufsfremd als Bürokräft tätig; ihre Mutter, gelernte Kauffrau und anschließend Hausfrau und Mutter. 1955 kam Frau Ahlerts Bruder auf die Welt und die Familie zog in eine Kleinstadt um. Im Zuge des Schuleintritts wurde sie von ihren Eltern auf eine Mädchenschule mit Internat geschickt. Dort verbrachte sie ihre gesamte Schulzeit und entwickelte hier vor allem eine Vorliebe für naturwissenschaftliche Fächer. Darüber hinaus ist Frau Ahlert zum Teil mehrsprachig (Deutsch, Französisch) aufgewachsen und war im Schwimmen, Rudern und Paddeln aktiv. Insbesondere aus dem einfachen Schwimmen entwickelte sich der Schwimmsport, so dass Frau Ahlert viele Jahre sehr aktiv an Wettkämpfen teilnahm.

Nach Abschluss der Schule nahm sie ein Dualstudium im Bereich der Informatik auf und zog in diesem Zuge in eine niedersächsische Großstadt. Nach Beendigung des Studiums wollte Frau Ahlert einen Job an einem naturwissenschaftlichen Institut in einer anderen Stadt aufnehmen. Aufgrund der festen Verwurzelung und Tätigkeit ihres Partners als Dozent im Fach Mathematik, den sie während der Studienzeit kennenlernte, erfüllte sie sich diesen Wunsch nicht, sondern blieb in der Stadt. Daraufhin nahm sie eine Tätigkeit im Fachbereich Informatik an der Universität auf, an der sie auch studiert hatte. Im Jahr 1972 heirateten sie und ihr Mann. Im gleichen Jahr gründete sie im Nebenerwerb eine eigene Firma.

1974 erhielt ihr Mann ein Stipendium an einer ausländischen Universität. Sie begleitete ihn und arbeitete von dort aus für ihren Fachbereich in Deutschland weiter. Trotz der Diagnose, Frau Ahlert könne keine Kinder zur Welt bringen, bekamen sie und ihr Mann 1976 ihren ersten Sohn. Ein Jahr später wurde der zweite Sohn geboren und weitere sieben Jahre später, 1984, ihre Tochter. Frau Ahlert behielt dauerhaft ihren Job, ließ sich allerdings ab dem Zeitpunkt der Geburt des ersten Sohnes in Teilzeit anstellen. Zusätzlich führte sie noch immer ihre eigene Firma. Nach der Geburt der Tochter kaufte Frau Ahlert gemeinsam mit ihrem Bruder den Forst zurück, der ursprünglich ihrer Familie gehörte. Dieser befindet sich in fahrbarer Entfernung zur Stadt, in der Frau Ahlert mit ihrer Familie wohnt. Anschließend übernahm sie die Führung des dazugehörigen Forstbetriebes und ist seitdem für das Management der Forstgeschäfte verantwortlich. 2014 verstarb ihre Mutter, zwei Jahre später ihr Vater. Bis dahin war sie noch immer in ihrem Beruf tätig und ging auch erst einige Jahre später in den Ruhestand.

Über die gesamten Jahre hinweg ist Frau Ahlert stets vielfältig sportlich aktiv. Sie ist beispielsweise viel mit dem Fahrrad unterwegs, geht noch immer zum Schwimmen und ging viele Jahre regelmäßig joggen, woraus sie dann für sich das Walken ableitete.

### *Die Trias: Praktiken des gesundheitsbewusstem Lebensstils, Selbstoptimierung und biografische Besonderheiten*

Frau Ahlerts Gesundheitsbewusstsein entwickelte sich im Gegensatz zu den anderen Erzähler\*innen bereits in ihrer Kindheit und nicht aus der Eigenmotivation heraus. Sie sieht das

Fundament dafür in Erzählungen aus ihrer Säuglingszeit entstanden, weshalb sie es als etwas darstellt, das nicht aus ihrem inneren Antrieb gewachsen ist. Dabei bezieht sie die Entwicklung dessen zum einen auf die Wohnverhältnisse, die dem damaligen Stand entsprachen, waren doch insbesondere viele Wohnungen und Häuser noch immer ohne gut funktionierendes Wärmesystem (vgl. URL 20): *„Also geboren bin ich ähm, in einem kühlen Schlafzimmer, vom Jahrgang her eben einfach so, dass äh Heizungen da nich üblich warn“* (Z. 20-22). Zum anderen begründet sie die Herausbildung damit, dass sie gerade in den ersten fünf Jahren *„auf dem Lande [...] ganz frei aufgewachsen [ist], mit Tieren und mit, ähm, mit Natur“* (Z. 34f.). Daraus lässt sich ableiten, dass sie auf einem kleinen Bauernhof aufgewachsen sein muss, wo sie zwar die Mitverantwortung für die Tiere gehabt hatte, aber sich dennoch auch grenzen- und zwanglos bewegen und verhalten konnte. Gleichzeitig ist anzunehmen, dass Frau Ahlert schon seit Kindesjahren an zu einer körperlichen Ertüchtigung gefordert und damit in steter Aktivität war und auch bei Wind und Wetter unterwegs gewesen sein muss.

Im Rückblick auf das Kapitel 2.2 dieser Arbeit, lässt sich dieser Umstand mit einem der Kerngedanken aus dem 20. Jahrhundert in Verbindung bringen. So war es zur Zeit, in der Frau Ahlert aufgewachsen ist, nicht untypisch, dass die gesamte Familie mit anpacken musste und sich somit viel in der Natur aufgehalten hat. Überdies wurde vielfach postuliert, dass das Interagieren und mit der Natur der Vervollkommnung dient.

Darüber hinaus sieht Frau Ahlert auch in den eher ‚herzlosen‘ Erziehungsmethoden, die in ihrer Familie stattgefunden haben, Ursachen für ihren heutigen gesundheitsbewussten Lebensstil. Entsprechend führt sie an, dass insbesondere ihre Großmutter besondere Methoden durchführte, die dabei eine Verbindung zum Gedankengut des 19. / beginnenden 20. Jahrhunderts erkennen lassen, das für ihre Oma prägend war. Dahingehend bestand eine Methode darin, Frau Ahlert in den *„ersten äh Lebenstagen und -wochen [...] nach dem Baden eiskaltes Wasser, ein Liter über den Kopf [zu schütten]“* (Z. 29-33). Mit dieser wurde der Auffassung gefolgt, Gesundheit wäre ein Zustand, der durch externe Einwirkungen hergestellt werden könne (siehe Kapitel 2.2).

Zusammengefasst lässt sich aus diesen Erinnerungen erkennen, die Frau Ahlert bereits zu Beginn ihrer Lebenserzählung anführt, dass sie mit Blick auf ihre Vergangenheit vor allem die äußere Kälte, von der sie umgeben war, wie auch die Art und Weise der Erziehung, die sie über sich *„ergehen lassen“* (Z. 29) musste, als relevante Einflussfaktoren für ihre individuelle Entwicklung pointiert. Damit macht sie zugleich ihre Hilflosigkeit und fehlende Einflussmöglichkeit deutlich – hatte sie doch als Säugling eben nicht die Möglichkeit, sich gegen die Kälte oder gar die Methoden zu wehren. Sie war den Umständen bedingungslos ausgeliefert und musste sie aushalten. Die erlebte Kühle und Härte zieht sich zudem durch weitere Abschnitte ihrer Lebenserzählung. Es konnte rekonstruiert werden, dass sie diese beispielsweise auch im weiteren Verlauf ihrer Kindheit erlebte. Sie wurde zum Beispiel weder als Säugling noch als Kleinkind *„zu sehr verhätschelt“* (Z. 24). Folglich wurde ihr nie *„alles in den Schoß gelegt“* (Z. 381) und auch im weiteren Verlauf ihres Lebens ist ihr *„nichts [...] leicht gefallen, äh, also zugefallen“* (Z. 366f.), so dass sie *„[s]ich immer durchkämpfen“* (Z. 380) musste. Frau Ahlert war also stets gefordert,

sich anzustrengen und sich zu bemühen. Dabei erfordert ein Durchkämpfen gleichzeitig einen enormen Kraftaufwand, so dass davon auszugehen ist, dass sie über ihre Lebensjahre hinweg eine gewisse Robustheit und Widerstandsfähigkeit entwickelt haben muss, die ihr dieses Aus-sowie Standhalten und die Anstrengung ermöglichten.

Neben dem Durchkämpfen und damit dem Aufbringen großer Anstrengung, um sich seinen Weg bahnen zu können, musste sich Frau Ahlert außerdem auch „so zu sagen [ihren] Stand erkämpfen“ (Z. 376). Mit dieser Formulierung des Erkämpfens forciert Frau Ahlert insbesondere ihre Zweitrangigkeit in der Familie, was sie sogleich als einen herausfordernden Kampf ansah. Sie musste sich folglich ihren Stand als Frau in der Familie erringen, hat sie doch von ihrer Mutter nach der Geburt ihres Bruders „immer wieder zu hören gekriegt, äh, dass [sie] als, ähm, dass sie bei bestimmten Sachen eben [ihren] Bruder unterstützen müssten, beide könnten sie nicht unterstützen, so viel Geld hätten se nich, aber der Mann wär ja das Wichtige“ (Z. 368-372). Dieses Gedankengut der Mutter entspricht dabei den typischen, damals vorherrschenden Umständen, die Frau Ahlert gezwungenermaßen zur Leitragenden gemacht haben. Zum einen waren Frauen bis etwa in die 60er Jahre hinein gegenüber den Männern nicht gleichgestellt, sondern wurden vor allem als Hausfrau und Mutter definiert (vgl. URL 21). Zum anderen war die Wichtigkeit des Mannes in der Familie vor allem für das Adelsgeschlecht typisch, da er der Namensträger ist (vgl. auch Z. 371-374). Schließlich musste Frau Ahlert bis zum Tod ihrer Mutter um ihre familiäre Anerkennung ringen. Denn „bis zum Schluss, und das wurde dann noch intensiver, [hat sie] dieses, dieses Verhältnis, also das ich nichts taue und mein Bruder eben son Heiligtum ist“ (Z. 480-482) weiter aufrecht erhalten. Insgesamt finden sich darin auch die Erinnerungen bestätigt, von denen Frau Ahlert im Rahmen ihrer Erzählung über die Kindheit berichtet. Sie als Frau trug nicht den gleichen Wert in der Familie wie ihr Bruder, weshalb sie weniger verwöhnt wurde. Überdies zeigt sich durch die mehrfache Verwendung des Grundverbs ‚kämpfen‘, wie schwer die Umstände für Frau Ahlert gewesen sein mussten, in denen sie eingebunden war, denen sie sich stellen und die sie bewältigen musste.

Entsprechend der vorherigen Ausführungen kann zusammengefasst werden, dass Frau Ahlert weder äußere noch emotionale Wärme (in Form eines fürsorglichen, behüteten Umgangs) innerhalb der Familie erfuhr. Einerseits wurde sie durch die Umgebungstemperatur und das kalte Wasser immunisiert und abgehärtet. Andererseits war sie gezwungen, Stärke zu entwickeln, wenn sie in der Familie anerkannt und gesehen werden wollte. Somit baute sich nach und nach eine gewisse Robustheit und Widerstandsfähigkeit auf, die sich zudem aufgrund der Notwendigkeit, sich stets durchkämpfen zu müssen, verstärkten. Somit kann als eine positive Folge aus diesen Kindheitserlebnissen durchaus die Kraft zum Kämpfen gesehen werden. Gleichzeitig führte die erlangte Widerstandsfähigkeit zu einer Immunität, die dazu beitrug, dass Frau Ahlert bis heute „nich so kälteempfindlich“ (Z. 25) und „so frostig“ (Z. 44) ist und auch nie „erkältet war“ (Z. 44).

Hier ist eine Parallele zu Hanna erkennbar, aus deren Lebenserzählung ebenfalls die Eigenschaft der Widerstandsfähigkeit herausgearbeitet wurde. Der Unterschied zwischen den beiden

Fällen besteht allerdings darin, dass Hanna versuchte, Resilienz langfristig über spezifische Praktiken zu erlangen und zu erhalten, während sich bei Frau Ahlert eine gewisse Grundresilienz bereits ohne ihr eigenes Einwirken entwickelte.

Unter anderem zur Förderung frauenspezifischer Werte wurde Frau Ahlert mit dem Eintritt ins Schulalter auf ein Mädchengymnasium geschickt. Dort verbrachte sie ihre gesamte Schulzeit bis zum Abitur und wohnte im dazugehörigen Internat. Sie selbst empfand diese Zeit als „*ganz furchtbar*“ (Z. 378). Das kann beispielsweise darauf zurückgeführt werden, dass sie hier ohne der vorherigen Freiheiten des Landlebens groß werden musste. So wird zum einen das Internatsleben insbesondere von Regeln und einer festen Ordnung geprägt gewesen sein. Zum anderen waren die früheren Mädchenschulen darauf ausgelegt, die Frauen zwar zu fördern, ihnen jedoch vor allem das Bild zu vermitteln, sie könnten bis zur Verheiratung berufstätig sein und müssten sich dann um Kindererziehung und Haushalt kümmern (vgl. Kanngießer 2009 : 8). Gerade diese Wertvorstellung entsprach jedoch nicht der ‚abgehärteten‘ Frau Ahlert. Zudem muss sie mit zunehmenden Alter für sich erkannt haben, dass sie nicht im Schatten ihres Bruders stehen wollte. Diesem Motiv folgend, bricht Frau Ahlert mit Eintritt ins Berufsleben mit dem in der Mädchenschule vermittelten Frauenbild. Sie nimmt eine duale Ausbildung im Informatikbereich auf und beginnt nach Abschluss des Studiums / der Ausbildung eine Tätigkeit an der Universität im entsprechenden Fachbereich. Den Job führt sie bis zum Ruhestand und ohne langfristige Unterbrechungen aus. Damit stellt sich Frau Ahlert, wie schon angeführt, gegen den Typus Frau als Mutter und Hausfrau und folgt zugleich den sich verbreitenden Stimmen der (wieder) präsenter werdenden Frauenbewegungen (vgl. URL 21). Überdies zeigt sich hier, dass Frau Ahlert mit ihrem Job in einem sehr männerdominierten Fachbereich den Kontrast zu ihrer Vergangenheit sucht. Lange Zeit dem Mann (in der Familie) hinten angestellt, will sie sich und ihrem Umfeld beweisen, dass sie dem anderen Geschlecht persönlich wie fachlich gleichgestellt ist.

Vor diesem Hintergrund fordert sie jedoch von sich selbst ein, stets ein hohes Maß an Leistung zu erbringen. Dies ist ihrer Aussage zu entnehmen, dass sie „*ganz schön viel [ihrer Zeit] mit Arbeit immer verbracht[e]*“ (Z. 590f.), weshalb sie sich retrospektiv auch als „*Worker*“ (Z. 589) bezeichnet. Folglich trug die Arbeit für sie einen sehr identitätsstiftenden Wert. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass sie durch ihre Leistung und auch Kompetenz Anerkennung erfuhr und ihr somit die Bedeutung zugeschrieben wurde, die sie familiär in dieser Form nicht besaß. Um Anerkennung und positive Wahrnehmung dauerhaft sicherzustellen, musste Frau Ahlert aus ihrer Sicht stets tüchtig und arbeitswillig sein, wodurch sie jedoch in ein Hamsterrad der Arbeit geriet. Das wird dabei von ihr selbst allerdings nicht als Belastung empfunden. Auf der einen Seite trug die Arbeit eine hohe identitäre Wichtigkeit, auf der anderen Seite war sie es bereits gewohnt, Anerkennung durch Hartnäckigkeit und Stärke erlangen zu müssen. Im Job wird sie für diese Anstrengung nun erstmals belohnt, hat sie zum Beispiel hier endlich einmal „*erfahren [...] dürfen, ähm, wenn man gibt, bekommt man auch*“ (Z. 324f.). Daraus lässt sich schließen, dass ihre Arbeit ihr „*Selbstbewusstsein*“ (Z. 308) hervorbrachte. Zudem führte die erfahrene Anerkennung dazu, dass sie „*ausgesprochen ausgeglichen gegenüber dem, der Familie*“ (Z. 309f.)

war. Insgesamt wurde Frau Ahlert nun also erstmalig als Frau mit ihren Kompetenzen und Fähigkeiten wahrgenommen und geschätzt und konnte darüber zugleich ihre Gelassenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit fördern, um damit ihren komplexen Lebensalltag meistern zu können. Dass sie in (der sozialen Welt) der Informatik ihren ‚Lohn‘ für dieses Kämpfen gefunden hat und diesen vor allem auch bewahren will, findet sich zu guter Letzt auch in den Umständen bestätigt, dass Frau Ahlert einerseits ihre eigene Firma (gleicher Fachrichtung) gründete, in der sie noch neben ihrer Hauptanstellung tätig war, obwohl sie und ihr Mann das „Geld [...] *nicht unbedingt*“ (Z. 594f.) brauchten. Andererseits gab sie ihre berufliche Anstellung nie auf – auch nicht, als die Kinder geboren wurden. Sie verringerte lediglich ihre Arbeitsstunden, war jedoch kontinuierlich arbeitstätig. Im Hinblick auf die Sicherstellung der arbeitsgebundenen Anerkennung ist abzuleiten, dass sich Frau Ahlert stets in ihrer Leistung sowie ihren generellen fachlichen Fähigkeiten verbesserte.

Neben der Erzählung über die Wohn-, Lebens- und Arbeitsverhältnisse berichtet Frau Ahlert im Verlauf ihrer gesamten Lebenserzählung ebenso immer wieder von verschiedenen Sport- und Bewegungspraktiken. Der Grundstein für die sportliche Betätigung wurde in ihrer Kindheit gelegt und erfolgte damit erneut ohne ihren direkten Entscheidungswillen. So nahmen ihre Eltern sie stets mit zum Schwimmen und haben diese Aktivität dann an sie „*übergeben*“ (Z. 47). Frau Ahlert entwickelte demnach über die Zeit hinweg eine feste Routine. Aus diesem Schwimmen wurde dann möglicherweise mit Schuleintritt ein Sport, da sie über mehrere Jahre an Wettkämpfen in ganz Niedersachsen teilnahm (vgl. Z. 50). Das erforderte regelmäßiges Training, Einsatzbereitschaft und Willensstärke. Den Wettkampfsport gab Frau Ahlert zwar im Zuge neuer Lebensabschnitte auf, bewahrte sich jedoch die Betätigung bis ins hohe Alter, so dass sie noch immer regelmäßig Schwimmen geht (vgl. Z. 139f.).

Insgesamt ist davon auszugehen, dass Frau Ahlerts Eltern also ihre eigenen Gewohnheiten auf ihre Tochter übertrugen. Diese Gewohnheiten des täglichen Schwimmens lassen sich dabei auf die Zeit des Nationalsozialismus zurückführen, in der sich die Eltern im Jugendalter beziehungsweise im Übergang zum jungen Erwachsenen befunden haben. So stand, ausgehend vom Kontext Sport, vor allem die Verbesserung der Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers und des Geistes im Fokus. Die Leistungsfähigkeit, körperliche Fitness und Robustheit war dabei Voraussetzung, um Qualität und Quantität im Rahmen der Erwerbsarbeit fördern zu können. Deshalb wurden diese Merkmale zunehmend zu wichtigen Eigenschaften des idealtypischen Menschen (siehe Kapitel 2.2), so dass auch der Sport eine enorme Aufwertung erfuhr, da er zur Erreichung dieser Merkmale beitrug. Insbesondere der Schwimmsport sollte dabei als Mittel zur körperlichen Ertüchtigung und Stärkung besonders gefördert werden, da es sich hierbei um einen Sport handelte, der in der Natur bei Wind und Wetter ausgeübt wurde. Aus diesem Grund wurden besonders in den ländlichen Regionen flächendeckend Schwimmbäder und Bädstellen gebaut beziehungsweise ausgebaut (vgl. URL 22).

Darüber hinaus ist Frau Ahlert seit ihrer Kindheit viel Fahrrad gefahren. Während sie früher mit dem Rad vom Internat zur Schule fuhr, wurde dieses Verkehrsmittel auch mit steigendem Alter

stets für ihre Alltags- und Arbeitswege genutzt (vgl. Z. 38f., 602-605). Weiterhin begann sie im Erwachsenenalter, auch Urlaubsreisen mit dem Rad durchzuführen. Sie unternimmt schon *„seit siebzehn Jahren [...] jedes Jahr eine Radtour für eine Woche“* (Z. 224f.) mit ihren Freundinnen, bei denen sie meist *„so sechszig bis siebzig Kilometer pro Tach“* (Z. 227f.) fahren.

Daneben nahm sie bereits während ihrer Studienzeit (und über die Berufstätigkeit an der Universität hinweg) immer wieder verschiedene Sportkurse in Anspruch wie zum Beispiel Aerobic oder auch Skigymnastik (vgl. Z. 208; Z. 55). Zudem betrieb sie aktiv Wintersport und war *„eigentlich jedes Wochenende, ähm, im Gebirge zum Skilaufen, wenn es möglich war“* (Z. 59f.).

Auch als die Kinder geboren waren, nahm Frau Ahlerts sportliche Ertüchtigung nicht ab. Entweder die Kinder wurden mitgenommen und in die Betätigungen eingebunden oder sie beteiligte sich selbst an den Sportarten der Kinder. Beispielsweise ging sie mit zur Leichtathletik und initiierte hier die Möglichkeit, ebenfalls an Trainings teilzunehmen (vgl. Z. 82-85). Außerdem führte sie auch gemeinsam mit ihrer Tochter Paddelsport aus (vgl. Z. 71f.).

Nachdem mit steigendem Alter der Kinder und deren zunehmender Selbständigkeit die gemeinsamen Aktivitäten nachließen, sprach Frau Ahlert eine Nachbarin an, ob diese gemeinsam mit ihr joggen gehen wolle. Daraus ergab sich neben Ahlerts anderen sportlichen Aktivitäten eine Laufroutine (vgl. Z. 96-102). Diese hat seit etwa zwanzig Jahren Bestand, wandelte sich jedoch im Alter ins Walken um, da das Joggen aufgrund körperlicher Einschränkungen der Nachbarin nicht mehr möglich war (vgl. Z. 108f.).

Alles in allem zeigt sich, dass Frau Ahlert die meisten Betätigungen in der freien Natur betrieb und betreibt (Radfahren, Skifahren, Joggen, Paddeln etc.). Das kann auf der Ebene der Lebenserzählung auf ihre Kindheitserfahrungen (viel in der Natur sein, frei auf dem Land, draußen schwimmen) zurückgeführt werden. Weiterhin deutet Frau Ahlerts Sportverhalten darauf hin, dass sie hiermit einem Anspruch einer ganzheitlichen Aktivierung folgt. Sie führt nicht nur viele verschiedene Sportpraktiken durch, sondern betont auch selbst die Wichtigkeit, neben der Ausdauer, die zum Beispiel über das Laufen gestärkt wird, beispielsweise im *„Frauenhüpfersport“* (Z. 207) *„auch mal andere Muskelpartien, äh, [zu] trainier[en], die nich grad beim Laufen beansprucht werden“* (Z. 210f.). Überdies kann resümiert werden, dass sie ihre eigene familiäre Prägung sowie entwickelte Routine auch auf ihre Kinder überträgt. Somit sind für Frau Ahlert nicht nur der Beruf, sondern auch Sport und Aktivität identitär verankert und nehmen einen hohen Stellenwert in ihrem Leben ein, der aus ihrer Sicht weitergegeben werden muss.

Trotz der hohen Relevanz zeigt sich, dass Frau Ahlert, bis auf die Ausnahme des Wettkampfsportartes Schwimmen in ihrer Kindheit, keinerlei sportliche Steigerung forciert. Vielmehr folgt sie ihrer Prägung und versucht über die körperliche Ertüchtigung ihre Grundfitness zu erhalten, was ihr allein durch das regelmäßige und kontinuierliche Sporttreiben gelingt. Sie führt an, es sei *„schon erstaunlich, wenn man dann feststellt, dass man, wenn man da einmal in der Woche regelmäßig hingehet [(zur Aerobic)], dass da auch ein Ergebnis rauskommt“* (Z. 214f.). Dieses Ergebnis sieht Frau Ahlert unter anderem darin, dass ihr *„diese viele Bewegung, äh, gebracht [hat], dass [sie] einfach gesund geblieben [ist]“* (Z. 143f.) und darüber zugleich gesundheitliche Einschränkungen wie zum Beispiel ihre *„Krampfadern [...] in Waage“* (Z. 194-196) halten kann.

Folglich versucht sie, Krankheiten und ähnliches „mit Gymnastik oder mit Sport auszugleichen“ (Z. 201f.), so dass sie mit ihren Praktiken neben dem Erhalt der Grundfitness auch auf den Erhalt ihrer Gesundheit abzielt.

Entsprechend Frau Ahlerts technischer Affinität und dem Teil ihrer Identität, der nach Bewegung und Ertüchtigung strebt, nutzt sie einen Fitnesstracker, den sie von ihren Kindern geschenkt bekam. Dieser dient ihr als Kontrollmittel darüber, „wie viel man sich bewegt hat“ (Z. 186) und damit zugleich zur Sicherstellung dessen, in kontinuierlicher Aktivität zu sein. Dahingehend nutzt sie den Tracker vordergründig als Schrittzähler. Weiterhin entdeckte sie hierin zugleich die Möglichkeit, darüber ihr eigenes Gespür für sich selbst überprüfen zu können, zum Beispiel indem sie ihn auch dafür nutzt, ihren Schlafrythmus zu messen und zu analysieren (vgl. Z. 632-641).

Zusammengefasst gesehen, ist die vielfältige und regelmäßige körperliche Ertüchtigung Frau Ahlerts als Teil ihres gesundheitsbewussten Lebensstils zu verstehen. Es sollte deutlich geworden sein, dass dabei Bewegungspraktiken und Gesundheit für sie miteinander verbunden sind, da die Praktiken ihr zentrales Mittel zur Gesunderhaltung darstellen. Praktiken im Ernährungskontext wendet sich Frau Ahlert hingegen nicht zu. Im Kontrast zu Martina, Nick oder Hanna besitzen spezifische Ernährungsweisen oder die Beachtung ihrer Kalorienzufuhr keine Relevanz: „Nee das mach ich nich, das is mir egal [...], nee, da acht ich nich drauf, bei diesen Dingen“ (Z. 628-631). Im Zuge dessen kommt sie zugleich auf ihr äußeres Erscheinungsbild zu sprechen und merkt an, dass sie sich über ihre fehlende Disziplin bewusst ist: „also wolln wir ja mal sagen, dass sieht man ja an mir, dass ich das nich schaffe so richtig da n bisschen weniger Süßes zu essen“ (Z. 628-630). Dies scheint für sie jedoch nicht von Bedeutung zu sein, da es ihr vielmehr von Wichtigkeit ist, gesund und fit zu sein, worauf sich ihr Körpergewicht nicht negativ auswirkt. Zudem ist anzunehmen, dass Frau Ahlert über die Jahre hinweg erkannt hat, dass Widerstandsfähigkeit, Fitness oder auch Immunität für sie nicht von der Ernährung abhängig sind, sondern ihre erlangten Grundzustände allein durch Bewegung und Aktivität gefördert und erhalten werden können.

In der weiteren Analyse der Lebenserzählung Frau Ahlerts konnte rekonstruiert werden, dass sie neben der physischen auch eine mentale Gesundheit anstrebt. Bewegung und Aktivität sind demnach auch ein Mittel zum Zweck der Steigerung psychischer Belastbarkeit. Diese Annahme findet sich in dem Umstand begründet, dass mit steigender Komplexität im Leben Frau Ahlerts auch ihre körperliche Tüchtigkeit zunimmt. So intensivierte sie beispielsweise in der Zeit des Rückkaufs des Forstbetriebes ihre Joggingeinheiten mit ihrer Nachbarin und ging sogar öfters allein sowie bei schlechtem Wetter laufen (vgl. Z. 167-170). Darüber hat sie letztlich „diese Kraft [bekomm]“ (Z. 165.f), um das mit dem Rückkauf und „alles drum herum [überhaupt] neben dem Beruf“ (Z. 164f.) und der Familie noch schaffen zu können. Zudem machte sie die Erfahrung, dass ihr der Sport auch die Möglichkeit gab, „über Dinge nach[zu]denken“ (Z. 171). Somit fand sie hierin also Momente, die ihr die Besinnung auf sich selbst verschafften und den Freiraum gaben, die Komplexität der Anforderungen zu ordnen sowie zu bewältigen. Damit lässt sich er-

neut die bereits aufgezeigte Annahme untermauern, Frau Ahlert führt jene Praktiken der Selbstverbesserung im Kontext körperlicher Ertüchtigung durch, um darüber ihre mentale Stärke und damit ihre Resilienz zu steigern, um wiederum die Alltagskomplexität besser bewältigen zu können.

Insgesamt ermöglichen es die Strategien sowie das hohe Maß an Resilienz, dass Frau Ahlert stets eine tüchtige Frau sein kann. Wie bereits deutlich geworden ist, zeigte sich diese Tüchtigkeit vor allem darin, dass sie viel und kontinuierlich gearbeitet hat, obwohl sie gleichzeitig ihrer Rolle als Ehefrau und Mutter gerecht werden musste. Demnach befand sie sich stets in einer Komplexität, die sie primär allein bewältigte. Beispielhaft wird dies dadurch sichtbar, dass sie kaum von ihrem Mann berichtet – weder im Rahmen ihrer Alltagsgestaltung noch der Kindererziehung. Hinsichtlich dessen ist es denkbar, dass Frau Ahlert aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen, sich durchkämpfen zu müssen, (männliche) Hilfe eher ablehnt, um hier Abhängigkeiten vorzubeugen. Überdies findet sich ihr Autonomiebedürfnis und damit die Abkehr von Abhängigkeiten auch darin bestätigt, dass sie stets stark bemüht war, *„viel zu viele Dinge auch selbst zu machen“* (Z. 391). Diese Zusammenhänge lassen es zu, den Schluss zu ziehen, Frau Ahlert versucht nicht nur in ihrem Leben mit dem typischen Frauenbild vergangener Zeiten zu brechen, sondern zugleich einem typischen Männerbild zu folgen. So sind nicht nur Autonomie und (finanzielle) Unabhängigkeit als eher klassische ‚männliche‘ Zieleigenschaften zu jenen geworden, die Frau Ahlert anstrebt, sondern auch ihre Kälteunempfindlichkeit, Robustheit, körperliche Ertüchtigung sowie Risikobereitschaft entsprechen eher dem Männerbild.

Der Drang nach Abkehr führte jedoch dazu, dass Frau Ahlert nun in der Retrospektive anmerkt, stets *„hart zu sich selber“* (Z. 150) gewesen zu sein. Beispielsweise hat sie – ist sie doch von Kindheit an zur Resilienz und Robustheit erzogen worden – *„nicht so recht zu[lassen wollen], dass [sie], dass [sie] irgendwie krank [wird] oder das [ihr] irgendwas weh tut“* (Z. 403f.). Sie wollte sich Schwäche und Empfindlichkeit folglich nie eingestehen. Diese mentale Stärke führte jedoch vor allem in Kombination mit ihrer kontinuierlichen körperlichen Ertüchtigung zu dem ‚Gewinn‘, dass sie kaum krank war in ihrem Leben. Sie hatte im Beruf nur *„zweimal n Verletzungsfehlen [zu verzeichnen] und ein einziges Mal war [sie] auch wirklich krank“* (Z. 147-149).

Abschließend kann ein letzter Aspekt angeführt werden, der Frau Ahlerts Handeln im Sinne eines typischen Männerbildes erneut bestätigt. Dieser besteht darin, dass sie ganz bewusst stereotypische ‚Frauensachen‘ ablehnt, was sich exemplarisch in der Aussage widerspiegelt, sie würde mit ihrer Laufpartnerin *„nach dem Laufen sofort auseinander“* (Z. 116) gehen, um nicht in das typische *„Frauengeratsche“* (Z. 118) zu geraten.

Trotz des langjährigen ‚Kampfes‘ gegen das gesellschaftlich-stereotype Frauenbild versucht Frau Ahlert mit steigendem Alter vereinzelt aus dem männerdominierten Umfeld auszubrechen. Einerseits erkennt sie zum Beispiel beim Laufen, dass es zwar kein Frauengeratsche geben soll, aber doch auch hilfreich sein kann, sich mit Gleichgesinnten über *„banale Dinge, die ein vielleicht im Laufe des Tages noch, äh, noch beschäftigen“* (Z. 123f.) auszutauschen. Andererseits entschied sie sich im Alter von 53 Jahren, nun nur noch mit ihren vier Freundinnen und damit ohne die Männer die Urlaubsradtouren zu unternehmen. Sie gibt sich hier also der Frau-

engruppe hin und löst sich mit ihren Freundinnen zusammen aus der Pärchengemeinschaft. Sie erkannte(n), dass eine Tour ohne Männer doch mehr „*Entspannung*“ (Z. 249) bringe. Diese Entspannung besteht unter anderem darin, mehr Freiheit zu haben, da Frauen, aus Erfahrung Frau Ahlerts, doch eben „*an anderen Stellen an[halten] als Männer*“ (Z. 247), zum Beispiel „*wegen einer Blume*“ (Z. 248). Des Weiteren nahm Frau Ahlert aus eigener Entscheidung heraus im Verlauf ihrer beruflichen Tätigkeit vereinzelt an „*Frauenseminare[n]*“ (Z. 690) teil, um auch hier mal „*unter Frauen zu sein*“ (Z. 691). Folglich wurde ihr der Austausch mit anderen Frauen, die beispielsweise ähnliche Alltags- und Berufsanforderungen sowie -erlebnisse bewältigen mussten, zunehmend wichtiger. Dieser Aspekt findet sich überdies auch darin bestätigt, dass sie eine Gruppe mit zehn anderen Frauen gegründet hat, „*die, ähm, die n bisschen in, äh, äh, Verantwortung übernommen haben*“ (Z. 700f.). Neben Frau Ahlert, die den Forstbetrieb der Familie von Bellheim führt<sup>66</sup>, hat eine Teilnehmerin zum Beispiel „*son Holzunternehmen, die andere n Fuhrunternehmen*“ (Z. 702f.). Damit findet sie Gleichgesinnte, da die Frauen, genau wie sie, primär männerdominierte Arbeitskontexte bedienen und zugleich selbstständig tätig sind. Zudem erfuhr sie immer mehr, dass „*es eben doch manche Dinge, manche Problematiken gibt, die Frauen anders angehen, ne, und die dann, ähm, auch so, so meine Gedankengänge, wie ich bestimmte Sachen lösen würde, äh, äh, dass ich da mehr in den Spiegel sehe, dass da eben diese Frauen ähnlich denken und ähnlich an eine Problematik rangehen*“ (Z. 704-709), was eben „*bei Männern manchmal anders [ist]*“ (Z. 709f.).

Insgesamt lässt sich aus diesen Entwicklungen ableiten, dass Frau Ahlert erst im späteren Verlauf ihres Lebens zu der Wahrnehmung und Anerkennung von Frauen kommt, die sie möglicherweise lange Zeit gesucht, jedoch familiär nie erfahren hat. Gleichzeitig erlebt sie mehr und mehr die Integrität und Dazugehörigkeit im Kreis des gleichen Geschlechts sowie die Bestätigung ihrer eigenen Denk- und Arbeitsweisen.

Zum Abschluss dieser Fallanalyse sollen Frau Ahlerts eigene Ausführungen über Selbstoptimierung betrachtet werden, um einen weiteren Zusammenhang der biografischen Erlebnisse und ihrem Gesundheits- sowie Verbesserungshandeln herauszustellen.

Im entsprechenden Kontext wird von ihr das Thema Zeitmanagement hervorgebracht. Dass sie diesen Aspekt anbringt, kann durchaus auf die langjährig vorherrschende Komplexität ihres Lebens zurückgeführt werden. Aus heutiger Sicht hätte sie sich die Fähigkeit zum Zeitmanagement gewünscht, um die Komplexität auch effektiver und effizienter bewältigen zu können, ohne dabei selbst aus dem Fokus zu rücken. Dahingehend wäre sie früher gerne fähiger dazu gewesen, „*die größte Zufriedenheit [...] mit sich selbst*“ (Z. 663) und nicht nur „*den größten Output*“ (Z. 662) im Sinne einer produktiven Leistungserbringung zu erlangen. Das deutet auf jene Aspekte hin, die in den oberen Abschnitten bereits skizziert wurden: Frau Ahlert steckte meistens zurück und versuchte vor allem, ihre Rollen als Mutter, Ehefrau, Freundin etc. insofern miteinander zu vereinen, als dass beispielsweise ihre Vorlieben in gemeinsame Aktivitäten überführt wurden. Dabei brachte sie häufig ein Opfer – nämlich sie selbst – was sich in jener

<sup>66</sup> Auch diese Führung übernahm sie bereits während ihrer Anstellung an der Universität.

Aussage widerspiegelt, sie hätte gerne „*mehr Zeit für [sich] investiert*“ (Z. 674f.). Folglich vernachlässigte sie sich im Kampf um Status und Stand. Vor diesem Hintergrund kann auch ihre kontinuierliche Selbstverbesserung auf sportlicher Ebene, im Vergleich mit Hanna, Sebastian, Martina oder Nick, weniger als Selbstverwirklichung bezeichnet werden, deren Möglichkeit sie allerdings retrospektiv gesehen, gerne gehabt hätte. Vielmehr ist die sportliche Betätigung, wie schon mehrfach angeführt, identitär verankert und zugleich ein Mittel zum Zweck.

Darüber hinaus hätte sich Frau Ahlert für ihr früheres Ich eine höhere Reflexionsfähigkeit gewünscht. Sie erkannte, dass sie einige Situationen ihres Lebens hätte vollumfänglicher beleuchten sollen, zum Beispiel, damit sie optimal verlaufen wären. Zugleich hätte sie gern die Fähigkeit und das Bewusstsein dafür gehabt, sich selbst regelmäßig zu hinterfragen, „*wo stehe ich*“ (Z. 688) und „*will ich das so, ne, wo will ich drauf hinaus*“ (Z. 696f.), mit dem Ziel, sich daraufhin eigenständig immer wieder neu auszurichten. Dies lässt den Schluss zu, dass sie trotz ihres Strebens nach größtmöglicher Autonomie und Selbstbestimmung, doch an einzelnen Stellen in einer Abhängigkeit stand und dort weniger die ‚Zügel in der Hand hatte‘.

Es kann zusammengefasst werden, dass sich Frau Ahlert in ihrer Lebenserzählung als eine Kämpferin inszeniert, deren Grundresilienz sowie der Hang zur körperlichen Ertüchtigung bereits identitär verankert sind. Um jene Robustheit, Widerstands- und Belastungsfähigkeit – sowohl körperlich als auch psychisch – zu stärken und zu erhalten, bedient sie sich über ihre Lebensjahre hinweg kontinuierlich verschiedener Praktiken, insbesondere im Sportkontext. Damit wird der Sport zum Mittel zum Zweck und zwar auf ganz pragmatischer Ebene. So geht es ihr nicht, wie zum Beispiel Hanna, um ein Gesundheitsgefühl, sondern vielmehr darum, dem zu folgen und das aufrechtzuerhalten, was ihr bereits in der Kindheit auferlegt wurde. Dabei sind die Praktiken zentraler Bestandteil ihres Alltags. Jedoch bestimmen sie diesen nicht, sondern sind, gleich wie bei Hanna, harmonisch in diesen eingebettet. Schließlich gelang es Frau Ahlert besonders durch den Sport ihre individuellen Fähigkeiten soweit zu stärken, dass es ihr stets möglich war und noch immer ist, mit einem hohen Maß an Gesundheit, die Alltagskomplexität zu bewältigen. Demgegenüber forciert sie allerdings nicht, ihre Leistung stetig im Übermaß zu steigern, sondern zielt auf eine Beständigkeit und damit auf den Erhalt der vorhandenen Gesundheit und Fähigkeiten ab. Gleichzeitig erfuhr sie durch die Routiniertheit, dass sie dadurch auch das Fortschreiten bereits bestehender gesundheitlicher Einschränkungen wie beispielsweise ihrer Krampfadern, aufhalten kann.

Aufgrund ihrer aktuellen Lebenssituation und ihres Alters ist abschließend hervorzuheben, dass Frau Ahlert nun primär im Sinne des Erhalts handelt. Es geht demnach darum, zum Beispiel die eigene Widerstandsfähigkeit sicherzustellen, um möglichst lange gesund (am Leben) zu bleiben und Krankheiten weiterhin abwehren zu können. Eine Verbesserung beispielsweise im Sinne eines Ausbaus ihrer sportlichen Betätigung hat im Alter damit einen Endpunkt gefunden.

Darüber hinaus zeigte sich, dass Frau Ahlert ihre Widerstandsfähigkeit und Robustheit zudem auch deshalb kontinuierlich stärkt, weil sie sich und vor allem ihrer Familie beweisen will, dass sie genau so viel wert ist, wie ihr Bruder, auch wenn sie eine Frau ist. Vor diesem Hintergrund

dienten die Praktiken dazu, dass sie sich zu einer starken, engagierten, kälteunempfindlichen Frau entwickelte.

Neben dem Verbesserungscharakter, der den Sportpraktiken aufgrund ihrer Routiniertheit inhärent ist, konnte außerdem rekonstruiert werden, dass Frau Ahlert auch beruflich nach einer leistungsbezogenen Verbesserung strebt, die dabei sogar Tendenzen zur Optimierung aufweist. Das zeigt sich darin, dass Frau Ahlert, primär unter der Prämisse des Aufstiegs, sehr viel arbeitete.

Ferner kann hinsichtlich ihrer fachlich-beruflichen Ausrichtung angeführt werden, dass sie in ihrem Verbesserungshandeln ihrem mathematisch-technischen Verständnis von Optimierung folgt. Dieses fußt darauf, dass sobald Parameter geändert werden, auch Zustände besser werden können. Auf Frau Ahlerts Lebenserzählung übertragen, heißt das unter anderem: 1. Sportlich vielfältig sein, um den ganzen Körper zu trainieren, 2. Die Regelmäßigkeit beim Laufen erhöhen, um Kraft daraus zu gewinnen, 3. Die Arbeitsleistung steigern, um Anerkennung zu bekommen oder auch im Alltag Pflichten miteinander zu vereinen (zum Beispiel ihre sportliche Betätigung mit derer der Kinder zu verbinden), um keinen Einschränkungen zu unterliegen und alles ‚unter einen Hut‘ zu bekommen.

Gerade im Hinblick auf die Bewältigung der Alltagskomplexität und damit verbunden der Anforderungen an ihre auszufüllenden Rollen (Arbeitnehmerin, Mutter, Ehefrau etc.), zeigte sich zudem, dass Frau Ahlerts Verbesserungshandeln, wie auch bei Hanna, primär dem Selbstzweck zum Fremdzweck dient.

Trotz aller Unterschiedlichkeiten zwischen Frau Ahlert und Hanna weisen ihre Lebenserzählungen starke Gemeinsamkeiten auf. Bei beiden zeigt sich ein Verbesserungshandeln, insbesondere im sportlichen Kontext, das als Routine in den Alltag eingebettet ist. Zudem streben sie danach, Gesundheit zu erlangen und vor allem sicherzustellen. Dieser Erhalt ist dabei wichtig, um Alltagskomplexität bewältigen und ein hohes Maß an Fremdfürsorge leisten zu können. Dabei wurde deutlich, dass sowohl Frau Ahlert als auch Hanna gegenüber anderen eher aufopfernd agieren. Dies kann vor allem deshalb gelingen, weil sie eine ausgeprägte Resilienz entwickelt haben. Demnach dienen die Praktiken, die Hanna wie auch Frau Ahlert durchführen, zur Stärkung der dafür notwendigen Fähigkeiten und zugleich zur Regeneration des eigenen Selbst.

An dieser Stelle möchte ich die Annahme formulieren, Hanna weise jene Fähigkeiten auf, die Frau Ahlert sich für sich selbst als junge Frau gewünscht hätte. So ist es Hanna durchaus wichtig, sich trotz des Anspruchs, für andere da sein zu wollen, auch immer wieder selbst zu reflektieren und zu schauen, ob es ihr gut geht und wo sie steht. Damit handelt sie also so, wie es Frau Ahlert in ihrer Jugend nicht gegeben war.

Im größeren Vergleich zu den Fallanalysen von Nick, Martina und Sebastian konnte mit den Falldarstellungen von Hanna und Frau Ahlert gezeigt werden, dass sich ein Gesundheitsbewusstsein auch in einem klassischen Selbstverbesserungshandeln ausdrücken kann. Dabei ist ähnelt dieses sicherlich der Selbstoptimierung, da es zum Beispiel auch durch das Merkmal der

Routine oder der Leistungssteigerung gekennzeichnet ist. Jedoch weisen die rekonstruierten Praktiken Hannas und Frau Ahlerts nicht das zentrale Merkmal der Überbietung oder Grenzüberschreitung auf und sind auch nicht durch die Notwendigkeit des Vergleichs gekennzeichnet.

Abschließend gilt es, die Praktiken in die theoretisch konzipierten Kategorien einzuordnen. Mit Blick auf diese wird deutlich, dass sie den *Kategorien I* (Gesundheit und Fitness) und *Kategorien II* (Persönlichkeit) angehören. Beide Gesprächspartnerinnen zielen auf ein hohes Maß an Fitness und Gesundheit ab, die nicht nur auf physischer, sondern auch auf psychischer Ebene erlangt und sichergestellt werden soll. Insbesondere auf psychischer Ebene geht es um die Ausbildung von Resilienz, so dass hier eine Verwischung der Grenzen zwischen den Kategorien I und II erkennbar wird. So ist Resilienz eine Eigenschaft, die sowohl als Teil der Gesundheit als auch als Persönlichkeitseigenschaft angesehen werden kann.

4.6 Maria: „ich glaube, ich hab n Foto von mir gesehn im Bikini und dachte mir so näh, näh, also jetzt reichts“

„ich glaube, ich hab n Foto von mir gesehn im Bikini und dachte mir, näh, näh, also jetzt reichts“ (Z. 364-366 <sup>67</sup>)

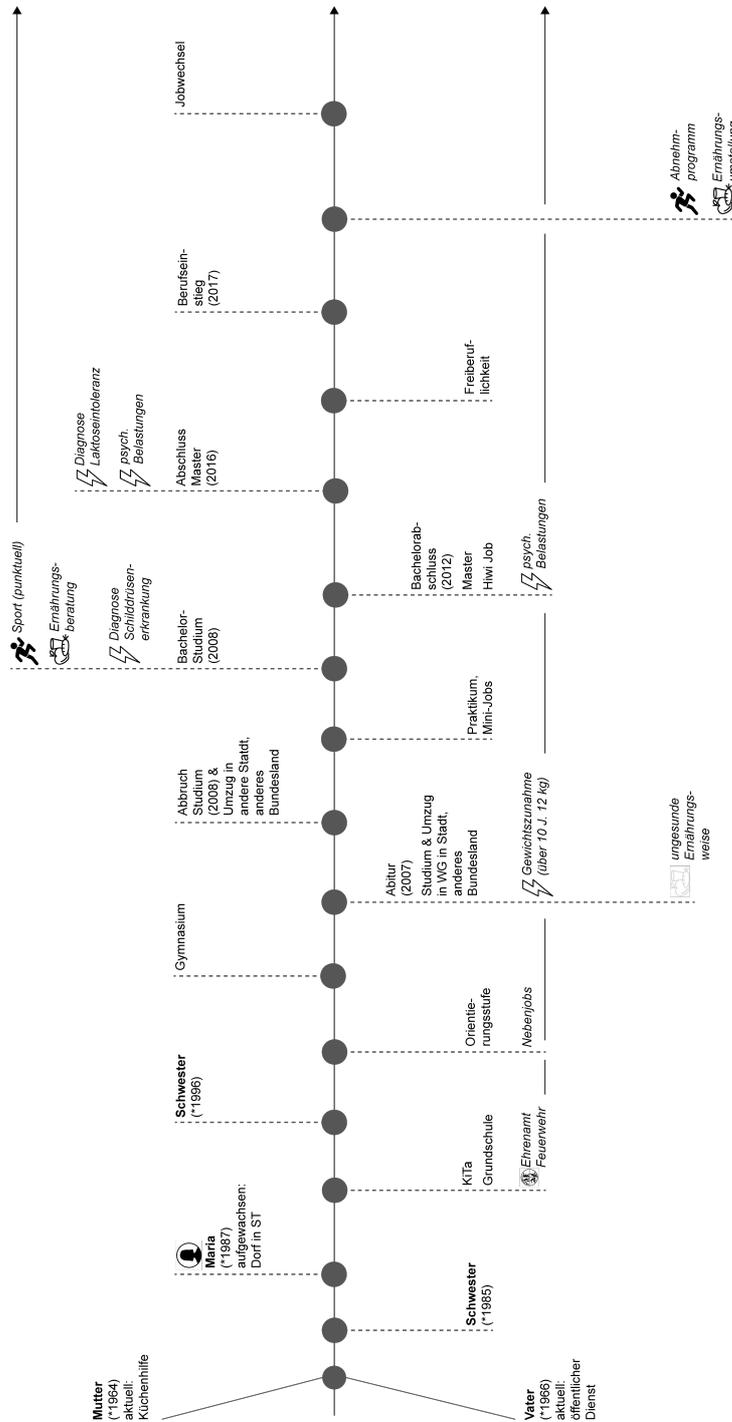


Abbildung 11: Biografischer Zeitstrahl – Maria (eigene Darstellung)

<sup>67</sup> Alle folgenden Zitate sind dem Transkript 4 zu entnehmen.

**Maria** ist 1987 in Sachsen-Anhalt geboren und in einem Dorf aufgewachsen. Ihre ältere Schwester kam 1985 auf die Welt, ihre jüngere Schwester 1996. Maria ist also das „Sandwich-kind“ (Z. 1139) in der Familie. Ihre Mutter, Jahrgang 1966, ist als Küchenhilfe tätig, ihr Vater, Jahrgang 1963, arbeitet im öffentlichen Dienst. In der Freizeit bewirtschafteten ihre Eltern ihren eigenen „kleinen Bauernhof“ (Z. 18). Sie bauten selbst Gemüse und Obst an und hatten Tiere, die es zu versorgen galt. Hier musste Maria häufig mit behilflich sein. In ihrer Kindheit war sie darüber hinaus auch oft bei ihrer Oma, die im gleichen Ort wohnte. Nach dem Kindergarten besuchte Maria die Grundschule und anschließend die Orientierungsstufe. Nach Abschluss dieser ging sie auf das Gymnasium und absolvierte 2007 das Abitur. Bereits seit ihrer frühen Jugendzeit verdiente sich Maria ihr eigenes Taschengeld dazu, da sie „immer n Nebenjob“ (Z. 1193) hatte. Außerdem ist sie seit ihrer Kindheit ehrenamtlich in der ortsansässigen Freiwilligen Feuerwehr aktiv, in der auch ihre Eltern seit vielen Jahren Mitglied sind. Ihr Vater war sogar lange Zeit als Wehrleiter tätig.

Nach dem Abitur entschied sich Maria für ein Studium der Naturwissenschaften. Mit Aufnahme des Studiums war ein Umzug in eine norddeutsche Stadt verbunden. Im Zuge dessen zog sie in die Wohngemeinschaft ihres Klassenkameraden ein. Bereits nach einem Semester brach Maria das Studium jedoch ab und ging zum neuen Semester nach Sachsen-Anhalt zurück, um dort ein geisteswissenschaftliches Studium aufzunehmen. Während der Wartezeit absolvierte sie ein Praktikum und jobbte wieder nebenbei. 2012 erlangte Maria dann ihren Bachelorabschluss und knüpfte daran den Master im gleichen Fach an, den sie 2016 beendete. Während des Masterstudiums war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität tätig. Bis zum festen beruflichen Einstieg im Bereich des Marketings, arbeitete Maria über eine längere Zeit freiberuflich in der Medien- und Kreativbranche.

Während ihres geisteswissenschaftlichen Bachelorstudiums wurde bei Maria eine Laktoseintoleranz festgestellt. Später erhielt sie zusätzlich die Diagnose Schilddrüsenunterfunktion. Während der Abschlussphasen ihrer Studiums kamen zusätzlich noch psychischen Belastungen hinzu.

Bedingt durch die Schilddrüsenunterfunktion nahm Maria über 10 Jahre hinweg insgesamt 12 kg an Körpergewicht zu. Obwohl sie bereits als Studentin damit begann, sich sportlich zu betätigen und zum Beispiel ins Fitnessstudio zu gehen, gelang es ihr nicht, die Gewichtszunahme zu verhindern. Nach den 10 Jahren entschied sie sich für die Teilnahme an einem Programm, das ihr zur Gewichtsreduzierung verhalf. Überdies probierte Maria über viele Jahre hinweg regelmäßig verschiedene Sportangebote aus, blieb hier jedoch nie kontinuierlich am Ball.

### *Die Trias: Praktiken des gesundheitsbewussten Lebensstils, Selbstverbesserung und biografische Besonderheiten*

Im Kontrast zu Hanna und Frau Ahlert nimmt für Maria besonders die Ernährung eine relevante Rolle ein. Das wird unter anderem dadurch ersichtlich, dass sie in ihrer Erzählung immer wieder die Verbindung zwischen ihrer Ernährung und ihren Lebens- und Wohnverhältnissen herstellt. Überdies spielt die Ernährung für Maria insofern eine zentrale Rolle, als dass sie eine Unverträglichkeit hat sowie an Übergewicht litt. Nachfolgend soll genauer auf jene Praktiken einge-

gangen werden, die Marias Lebensstil kennzeichnen. Zudem sollen die Zusammenhänge mit den biografischen Ereignissen skizziert werden.

Maria ist „*sehr ländlich*“ (Z. 16) geprägt, in „*nem ganz kleinen Dorf*“ (Z. 16) mit „*nur dreihundert Einwohner[n]*“ (Z. 17f.) aufgewachsen. Dies lässt annehmen, dass es dort einerseits an Infrastruktur mangelte. Andererseits, dass Maria hier eher bäuerlich und nah an der Landwirtschaft lebte. Im Zuge dessen ist davon auszugehen, dass sie mit eher konservativen Werten und Traditionen konfrontiert wurde (vgl. URL 23). Dies findet sich dadurch bestätigt, dass Maria selbst anführt, ihre Eltern hätten „*auch viel Wert auf, äh, bestimmte Gepflogenheiten gelegt, es gab schon Zeiten, wann man zu Hause sein musste, wann man ins Bett gehn sollte*“ (Z. 683-685). Folglich erfuhr Maria klare Regeln und ihr Alltag war durch feste Gewohnheiten gekennzeichnet. Das wiederum verschaffte ihr Orientierung und Sicherheiten. Zudem wurde seitens ihrer Eltern auch „*viel erwartet [...], dass [die Kinder] helfen zu Hause im Haushalt*“ (Z. 695f.). Daraus lässt sich wiederum ableiten, dass Maria frühzeitig unter anderem Werte wie Ordentlichkeit, Hilfsbereitschaft und Verantwortung erfahren und erlernt hat.

Darüber hinaus zeigt sich Marias ländliche Prägung auch darin, dass ihr Vater „*wie son kleinen Bauernhof zu Hause gehabt*“ (Z. 18f.) hatte, und sie „*quasi fast, ähm, Selbstverpfleger warn [...], mit großem Garten, ähm, und selbst Gemüse anbauen, selber Tiere halten, Hühner, Enten, Kaninchen, wirklich so das volle Programm*“ (Z. 19-22). Demnach versorgte sich Marias Familie zu einem gewissen Teil selbst, wobei jedoch die Einschränkung, die über „*fast*“ (Z. 19) erfolgt, annehmen lässt, dass der Anbau von Nahrungsmitteln nicht ausreichte, um die Familie völlig autark zu verpflegen. Demnach ist denkbar, dass eher darauf abgezielt wurde, den Einkauf anderer Lebensmittel zu reduzieren, um somit Geld zu sparen. Entsprechend der Rolle des Selbstverpflegers in Verbindung mit der Nutztierhaltung, kann ferner davon ausgegangen werden, dass die Tiere nicht nur gepflegt, sondern auch selbst geschlachtet und anschließend verwertet wurden. Damit bestand hier ein hohes Maß an Verantwortung, weshalb auch Maria regelmäßig ihrem „*Papa bei den Tieren [oder auch] im Garten*“ (Z. 696f.) helfen musste. Das förderte schließlich ebenso ihre Verantwortungsbereitschaft. Alles in allem kann resümiert werden, dass Maria sehr naturnah aufgewachsen ist, was ihr aufgrund der körperlichen Arbeit zudem eine gewisse Robustheit – ähnlich Frau Ahlert – verschaffte.

Hinsichtlich dessen, dass Marias Familie einen Bauernhof bewirtschaftete, besaß auch die Ernährung eine besondere Bedeutung. So hat das „*Essen*“ (Z. 22) bei ihr „*zu Hause schon ne große Rolle*“ (Z. 22f.) gespielt. Das deutet darauf hin, dass sowohl die Einnahme von Mahlzeiten als auch die Mahlzeit selbst relevant waren. Ersteres spiegelt sich darin wider, dass entsprechend der familiären Gewohnheiten, die „*Mahlzeiten zusammen, regelmäßig [und] zu bestimmten Zeiten eingenommen*“ (Z. 685f.) wurden. Damit war es den Eltern also wichtig, Gemeinschaft, Bindung und Struktur zu fördern, die sie mit dem gemeinsamen Essen schaffen wollten. Überdies ist denkbar, dass der Selbstversorgertätigkeit in Verbindung zur Bäuerlichkeit auch eine entsprechende Zubereitung der Nahrungsmittel implizit ist. Vor diesem Hintergrund könnte Marias Familie also vordergründig gut bürgerlich und stets frisch- und selbstgekocht gegessen haben. Gut bürgerlich heißt in diesem Fall jedoch nicht unbedingt, dass die Mahlzeiten

auch als gesund definiert werden können, was sich zum Beispiel darin widerspiegelt, dass Maria und ihre Geschwister *„morgens auch, ähm, sowas wie n Knoppers gegessen haben oder, ähm, Kuchen“* (Z. 29f.). Somit schien der Fokus in der Familie also weniger auf einer gesunde Ernährungsweise gelegen zu haben. Dass ihre Eltern letztlich *„schon drauf geachtet [hätten], was [die Kinder] bekommen“* (Z. 28), kann demnach also eher zum Beispiel auf die Zubereitung der Lebensmittel oder auf die Zusammensetzung der Mahlzeiten bezogen gewesen sein.

Ganz wie die Esskultur, die Marias Eltern vorgegeben haben, sowie die mit dem Bauernhof verbundenen Verpflichtungen, haben die Eltern auch Marias weitere Freizeitbetätigung *„gesteuert“* (Z. 42). Es ist davon auszugehen, dass sie Einfluss darauf hatten, dass Maria sich genauso in der Freiwilligen Feuerwehr engagiert, wie sie selbst. Ihr Vater war dort viele Jahre als Wehrleiter im Einsatz und auch ihre Mutter war als Mitglied aktiv. Aufgrund der gesellschaftlichen Bedeutung, die der Feuerwehr zukommt, kann Maria hier erneut ein hohes Verantwortungsbewusstsein zugeschrieben werden. So steht die Feuerwehr im besonderen Maße für gesellschaftliches Engagement, da die Mitglieder eine sehr hohe Verantwortung tragen, indem sie Menschen und Tieren in Notlagen helfen. In ihrer Rolle der Retter\*innen fungieren die Feuerwehrmitglieder zudem als Vorbild für andere (vgl. URL 24). Somit führt Maria also eine stark sozial- und gemeinwohlorientierte Tätigkeit aus, die, so lässt ist außerdem anzunehmen, zugleich durch einen hohen Sinn geprägt ist. Des Weiteren kann angenommen werden, dass sie durch ihre aktive Bereitschaft in der Feuerwehr eine gewisse Grundfitness erlangte und diese auch beibehielt, da dies eine wichtige Voraussetzung dafür ist, aktiv als Retter\*in tätig sein zu können (vgl. URL 25).

Dass Maria ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein sowie eine starke Hilfsbereitschaft besitzt, zeigt sich des Weiteren darin, dass sie sich in ihrer Kindheit und Jugendzeit um ihre neun Jahre jüngere Schwester kümmerte. Da ihre Mutter *„damals viel arbeiten“* (Z. 773) war, war Maria *„son bisschen der Mamaersatz“* (Z. 774) für ihre kleine Schwester. Daraus lässt sich schließen, dass sie nicht nur als Unterstützerin ihrer Mutter agierte, sondern vielmehr die vollständige Rolle und Funktion einer Mutter einnahm. Sie war also auf emotionaler, fürsorglicher und funktionaler Ebene für ihre Schwester verantwortlich, ganz wie eine Mutter. Das führte schließlich sogar dazu, dass ihre Schwester sie *„auch immer [Spitzname]mama genannt“* (Z. 772) hat. Aus biologischer Perspektive betrachtet, hatte Maria zusätzlich zur Mutterrolle jedoch auch die Funktionen der großen sowie der kleinen Schwester (für ihre ältere Schwester) inne. Somit musste sie also auch die klassischen Geschwisterkonflikte austragen und hier ihren eigenen Platz finden<sup>68</sup>. Demzufolge war Maria mit vielfältigen Anforderungen unterschiedlicher Rollen konfrontiert, die sich dabei auf ihre Identitätsausbildung auswirkten. Letztendlich war sie zu dieser Zeit selbst noch Kind und befand sich damit in einer Phase, in der es unter anderem

---

<sup>68</sup> Genaueres über die Besonderheiten in Geschwisterbeziehungen kann beispielsweise im Beitrag „Geschwisterbeziehungen und ihre Bedeutung für die Eltern-Kind-Beziehung während einer Statustransition im Jugendalter“ von J. Gowert Masche (2003) nachgelesen werden.

darum geht, im Spiel die Welt zu entdecken, aber auch Werte, Regeln und Normen sowie diverse Rollen kennenzulernen und diese zu erproben.

Aufgrund der Ausführung der Fürsorgerleisterin könnte Maria erfahren haben, dass es manchmal notwendig ist, erst einmal die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und zunächst für die anderen einzustehen. Insgesamt konnte Maria ihre Funktion als zeitweiliger Mutterersatz für die kleine Schwester erst abtreten, als ihre zwei Jahre ältere Schwester „*dann aus der Pubertät raus*“ (Z. 780) war. Dahingehend hatte sie dann, was die (Mit)erziehung der kleinen Schwester anbelangte, „*mit [ihrer] großen Schwester abgeklatscht*“ (Z. 779f.). Somit konnte Maria zumindest die fortgeschrittene Zeit ihrer eigenen Pubertät umfänglicher ausleben und sich auf die Suche nach Orientierung „zwischen sozialer Integration und Individuation“ (Hurrelmann 2012: 99) begeben.

Gegenüber den vielfältigen Aufgaben, die Maria frühzeitig familiär erfüllen musste, fand sie die Möglichkeit des Kindseins bei ihrer Oma, die im gleichen Ort lebte. Diese Option nahm sie auch häufig an, indem sie dort sehr viel Zeit verbrachte und zum Beispiel an den Wochenenden oft bei ihrer Oma übernachtete oder in den Ferien „*Urlaub bei Oma gemacht*“ (Z. 830) hat. Demzufolge fand Maria hier einen Ort, an dem sie von ihren häuslichen Pflichten befreit war und sich von all den Anforderungen aus dem Alltag erholen konnte. Durch die viele Zeit, die Maria mit ihrer Oma verbrachte, baute sich schließlich eine sehr enge Bindung zwischen den beiden auf. So war ihre Oma immer für sie da und hatte stets ein offenes Ohr für sie. Außerdem hat sie „*auch jeden Blödsinn mitgemacht*“ (Z. 833f.) und war einfach „*echt cool drauf*“ (Z. 834f.). Aufgrund all der positiven Erfahrungen, die Maria durch die Möglichkeiten des Zusammenseins mit ihrer Oma sammelte, wurde diese ein „*wichtiger Anlaufpunkt*“ (Z. 799) für sie, so dass sich für Maria „*das Leben [...] bei der Omma*“ (Z. 832f.) abspielte. Dass hier das Leben mit all seinen Besonderheiten, Aufregungen, Erlebnissen etc. stattfand, ist zuletzt auch darauf zurückzuführen, dass Maria bei ihrer Oma häufig auch mit ihren Cousinen zusammenkam. Diese wohnten im gleichen Dorf und waren ebenfalls oft bei der Oma zu Besuch.

Die zuvor beschriebene räumliche Nähe lässt darauf schließen, dass Maria familiär sehr eng und vor allem stabil aufgewachsen ist<sup>69</sup> und zugleich eine starke emotionale Nähe bestand. Diese spiegelt sich überdies darin wider, dass Marias Familie noch immer für sie eine zentrale Bedeutung trägt, weshalb sie selbst kontinuierlich bemüht ist, das familiäre Miteinander beizubehalten und zu pflegen (vgl. Z. 726-729).

Eine sportliche Ertüchtigung durch Sport in der Familie, fand bei Maria eher weniger statt. Das zeigt sich darin, dass sie zum Beispiel keine sportlichen Aktivitäten hervorhebt, die sie mit den Eltern ausführte. Vielmehr merkt sie an, dass ihre Mutter gar nicht sportlich aktiv war und ihr Vater zwar häufig seine Kraftübungen durchführte, jedoch seine Ertüchtigung primär in der körperlichen Arbeit fand. Daraus lässt sich ableiten, dass allein das ‚freie‘ Leben auf dem Land beziehungsweise im Dorf aus Sicht der Eltern ausreichte, um das Kind in Aktivität zu halten.

---

<sup>69</sup> Anders als zum Beispiel Martina und Nick wurde Maria nicht mit einschneidenden Krisenmomenten konfrontiert. Martina musste bereits in jungen Jahren lernen, mit dem Tod umzugehen. Nick hingegen hatte kein gutes Verhältnis zu seinem Vater, der außerdem ein Alkoholprobleme hatte.

Eine erste gezielte sportliche Betätigung erfolgte für Maria erst mit Schuleintritt, insbesondere im Sportunterricht. Hier fand sie besonders an der Leichtathletik großes Interesse und nahm aufgrund ihrer guten Leistungen sogar an entsprechenden Wettbewerben teil. Im Verlauf der weiteren Schuljahre baute Maria diese Stärke jedoch nicht weiter aus, so dass sie hier keinen länger andauernden Fortschritt zu verzeichnen hatte.

Kurzzeitig nahm Maria als Kind darüber hinaus am Teakwondo teil. Auf diesen Sport wurde sie insbesondere deshalb aufmerksam, weil „zwei [ihrer] Freunde ausm Dorf“ (Z. 905) daran teilnahmen. Dies verschaffte ihr die Möglichkeit der Teilnahme: Marias Eltern war es aufgrund ihrer Berufstätigkeit und der Verantwortung für Familie, Haus und Hof nur schwer möglich, wöchentlich Fahrten in einen anderen vorzunehmen, da dies viel Zeit in Anspruch nahm. Aufgrund dessen, dass allerdings auch Marias Freund\*innen teilnahmen, konnte eine Fahrgemeinschaft gebildet werden, was zur Entlastung ihrer Eltern beitrug.

Alles in allem sorgte unter anderem die doch recht vielfältige Aktivität Marias dafür, dass sie stets ein „*dünnes Kind war*“ (Z. 25). Ein weiterer Zusammenhang kann darin gesehen werden, dass sie überdies nur „*wenig gegessen [hat]*“ (Z. 25). Somit machte sich Maria selbst (und auch ihre Eltern) lange Zeit keine Gedanken über die bestehende Lebensweise. Für sie kam schließlich „*dieses darüber Nachdenken und diese Gesundheitsgedanken, warum ist, sind Menschen dünn oder dick*“ (Z. 38f.) sowie die Auseinandersetzung „*mit Ernährung und Sport [...], erst viel, viel später*“ (Z. 40f.), nämlich genau dann, als es für sie selbst auch erforderlich wurde. Dabei ergab sich diese Anforderlichkeit vor allem aus ihrer gewohnheits- und krankheitsbedingten Gewichtszunahme, deren Verlauf im Folgenden näher ausgeführt wird.

Insbesondere im Vergleich zu Hanna entwickelte Maria mit dem Verlassen des Elternhauses kein spezifisches Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise. Vielmehr folgte sie vor allem im Kontext der Ernährung ihren ursprünglichen Gewohnheiten. Gleichzeitig löste sie sich aber von der geregelten und in der Familie gelebten klassischen Esskultur ab und begann nun alles zu essen, „*worauf [sie] Bock [hatte]*“ (Z. 52). Folglich zelebrierte sie für sich, dass sie nun keinen „*Regeln mehr unterworfen [war]*“ (Z. 52) und sich auch nicht mehr nach dem Plan richten musste, „*wie Mama gekocht hat*“ (Z. 53f.). Dieses Ablöseverhalten deutet darauf hin, dass Maria in der Esskultur einen ersten Ort fand, an dem sie sich aus den festen Familienstrukturen und -regeln befreien konnte.

Ihre ungesunde Ernährungsweise führte dazu, dass sie „*so Anfang zwanzig*“ (Z. 67) und damit ein paar Jahre nach ihrem Auszug feststellte, dass sie über die Zeit hinweg „*n paar Kilos zugenommen*“ (Z. 66) hatte. Zusätzlich wurde bei ihr eine Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert, die das steigende Gewicht noch begünstigte, da die Hormone der Schilddrüse bei der Blutzuckerregulierung der Fettverwertung fehlen (vgl. URL 26). Somit nahm Maria insgesamt „*über zehn Jahre [...] zwölf Kilo oder so*“ (Z. 121) zu.

Diese langfristige Gewichtszunahme stellte für Maria eine Krise in ihrem Lebensverlauf dar, da sie zuvor nicht auf ihre Ernährung achten musste und zudem stets gesund war. Mit einem Mal wurde es notwendig, sich seiner Gesundheit und des bisherigen Lebensstils bewusst zu werden. Im Zusammenhang mit der Diagnose der Schilddrüsenunterfunktion wurde ihr von der

Krankenkasse eine Ernährungsberatung angeboten, die sie sowohl für gesunde Nahrungsmittel als auch für ein gesundes Essverhalten sensibilisieren sollte. An dieser nahm Maria zwar teil, allerdings ist es ihr nicht gelungen, die dort vermittelte Theorie langfristig in die Praxis umzusetzen. Das kann darauf zurückgeführt werden, dass sie sich gerade erst ihre Freiheiten in der Ernährungs- und Lebensweise verschafft hatte und sich nicht wieder einschränken lassen wollte. Um dennoch ins Handeln zu kommen, entschied sich Maria dazu, ihre Gewichtszunahme durch Sport zu regulieren, woraufhin sie sich im Fitnessstudio anmeldete. Auch das hielt sie jedoch nicht langfristig durch. Sie schaffte es nie, da „den Fuß [da reinzukriegen]“ (Z. 110), eine Routine aufzubauen und das Gewicht „irgendwie wieder rückgängig zu machen“ (Z. 111). Während Maria stets ein hohes Verantwortungsbewusstsein für ihre Mitmenschen trug, zeigt sich damit an dieser Stelle, dass es ihr wesentlich schwerer fällt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Zusätzlich zum Fitnessstudio und der aufgesuchten Beratung begann sie damit, sich viel zu „belesen“ (Z. 70). Zudem versuchte sie, sich „n eigenes Sportprogramm auf die Beine zu stellen“ (Z. 71). Doch auch hier war sie nur „halbherzig“ (Z. 68) und damit wenig diszipliniert und konsequent dabei. Zudem stellt sich allein durch die Auseinandersetzung mit der Theorie, in der „immer [alles] super klappte“ (Z. 73), niemals ein sichtbarer Erfolg ein, weshalb sie auch „immer mehr an Gewicht“ (Z. 115f.) zunahm.

Maria begründet ihre mangelnde Disziplin und den fehlenden Erfolg damit, dass es für sie „mit dem Zeitfaktor och einfach nich realistisch war“ (Z. 75). Der Sport und die notwendige Konsequenz hätten aus ihrer Sicht zu viel Zeit eingenommen, die in ihrem Alltag nicht bestand. Außerdem bedeutet ein kontinuierliches Sporttreiben wie auch eine konsequente Ernährungsumstellung, wieder Einschränkungen in der erlangten Freiheit vorzunehmen. Dies wollte Maria jedoch nach all den Jahren der Regeln und festen Gewohnheiten vermeiden.

Darüber hinaus war ihr Alltag von anderen Aktivitäten gekennzeichnet, denen sie im Vergleich zum Sport mehr Bedeutung zuschrieb. Diese bestanden unter anderem darin, fortwährend eigenes Geld zu verdienen oder die verfügbare Zeit mit Freund\*innen und der Familie zu verbringen. Insbesondere Marias Relevanz eines Nebenjobs zeigt sich in dem Umstand, dass sie bereits in ihrer Jugendzeit damit begann, ihr eigenes Einkommen zu generieren. „[S]eitdem [sie] vierzehn [ist]“ (Z. 1274f.), also schon während der Schule, hatte sie „immer n Nebenjob gehabt“ (Z. 1275). Sie trug Zeitungen aus, jobbte „in Supermärkten [...] an Kassen“ (Z. 1275f.), testete Sitze oder arbeitete in einer Dosenfabrik. Hierin zeigt sich ein bereits früh ausgeprägtes Bestreben danach, sich von den Eltern unabhängig zu machen. Das fußt darauf, dass sie in einer fünf-köpfigen Familie aufgewachsen ist, die finanziell eher eingeschränkt war. Denn mit einem Gehalt als Küchenhilfe (Mutter) und einem Gehalt als Angestellter im öffentlichen Dienst (Vater) erforderte es besondere Aufmerksamkeit über die Finanzen, um der Familie einen sicheren und guten Lebensstand zu garantieren, so dass Maria nicht einfach ‚nur mal so‘ zweckungsbundene Konsumgüter erhielt. Um sich also „kleine Luxussachen leisten zu könn oder um mit Freunden wegzufahrn oder am Wochenende was unternehmen zu könn“ (Z. 1300f.), war ein Nebenjob und damit eine gewisse Eigenständigkeit erforderlich. Zugleich spiegelt sich in der

kontinuierlichen beruflichen Betätigung aber auch erneut Marias erlangtes Verantwortungsbewusstsein und damit die gewisse Tüchtigkeit wider, zu der sie bereits familiär erzogen wurde.

Nachdem es Maria viele Jahre lang nicht gelungen ist, die Gewichtszunahme zu stoppen, kam sie an den Punkt, an dem sie sich *„einfach nich mehr [wohlfühlte] und das ja schon über n längeren Zeitraum“* (Z. 363f.). Dieses Unwohlsein wurde zusätzlich durch einen Konfrontationsmoment verstärkt. So hatte Maria *„n Foto von [sich] gesehn, im Bikini“* (Z. 364f.), was ihr nicht nur ihr äußeres Erscheinungsbild vor Augen führte, sondern vor allem verdeutlichte, wie ihre Mitmenschen sie wahrnehmen, also wie die anderen sie sehen. Denn gerade Fotos, die von einer\*m anderen Fotograf\*in aufgenommen werden, können häufig ganz ungestellt eine objektive Abbildung von einem selbst zeigen. Letztlich scheint der Blick auf das Foto und damit auf das eigene, reale Selbst für Erschrecken zu sorgen, gleichzeitig aber auch Marias Willen zur Veränderung zu wecken: da *„dachte [ich] mir so, näh, näh, also jetzt reichts wirklich hin“* (Z. 365f.).

Über diesen für sie brisanten Moment der Selbstkonfrontation, der dabei ihren Selbstanspruch weckte, kam es zu einem tatsächlichen Antrieb einer länger andauernden Verbesserungspraktik. Dieser erste Antriebsmoment wurde zudem von weiteren Gegebenheiten bestärkt. Zum einen erfuhr Maria vom Erfolg ihres Arbeitskollegen, den er aufgrund einer disziplinierten Teilnahme an einem Abnehmprogramm erlangte. Das weckte ihr Interesse, welches zum anderen von ihrer Arbeitskollegin gestärkt wurde, die ebenso daran interessiert war, ihr eigenes Gewicht zu verringern. In der Motivation von dieser Trias angestoßen, meldete sich Maria gemeinsam mit ihrer Arbeitskollegin in dem Fitnessstudio und bei diesem *„zwölf-Wochen-Programm“* (Z. 140) zum Abnehmen an, an dem auch der Kollege teilgenommen hatte. Hiermit suchte sich Maria erstmalig einen zielgerichteten Rahmen, der sie zur Disziplin und Konsequenz bestärken sollte. Dies ist gelungen, so dass sie am Ende des Programms *„acht Kilo abgenommen“* (Z. 145) hatte.

Aus den vorherigen Ausführungen lässt sich ableiten, dass Maria durch den (kontextbezogenen) Erfolg anderer aus ihrem direkten Umfeld, in ihrer eigenen Disziplin befördert werden kann. Um diese Annahme zu unterstreichen, kann der Bezug zu ihrer Erzählung über die Bergwanderung hergestellt werden. So fand sie den Antrieb, selbst eine solche Wanderung durchzuführen, unter anderem aus der Erfolgsgeschichte ihrer Freund\*innen, die zuvor die Tour gewandert waren. Dass ihre Freund\*innen hier etwas geschafft haben, was sie nicht alltäglich machen – eine Bergspitze hochwandern – trieb Maria an, selbst herauszufinden, ob dies auch ihr gelingen kann. Sie wollte sich selber *„was beweisen“* (Z. 530), weshalb sie dann gemeinsam mit ihrem Freund und anderen Freund\*innen die gleiche Wanderung vornahm. Dabei kann dieser Selbstbeweis als Wunsch nach Selbstanerkennung gedeutet werden. Vor diesem Hintergrund erfolgte die Bergwanderung, um den Stolz zum Beispiel über die eigene Disziplin und Zielerreichung zu steigern.

Übertragen auf das Abnehmprogramm war es auch hier Marias Antrieb, es sich und den anderen beweisen zu wollen, dass man ein selbst gestecktes Ziel erreichen kann. Dem folgend nahm Maria das Programm sehr ernst, was sich zum Beispiel darin zeigt, dass sie hinsichtlich

der Ernährung zunächst „*total vorsichtig*“ (Z. 406f.) war und lieber auf mehr Lebensmittel verzichtete, als vorgesehen. Nach eigener Aussage hat sie es „*halt extrem gemacht*“ (Z. 409), um darüber zu zeigen, dass sie (doch) fähig ist, verzichten und durchhalten zu können. Diese Konsequenz wird schließlich dadurch belohnt, dass sie insbesondere von den anderen Teilnehmer\*innen des Programms ein hohes Maß an Wahrnehmung und Anerkennung erlangt. Dies äußerte sie darin, dass sie „*ganz verwundert*“ (Z. 408) und damit erstaunt darüber waren, dass Maria zu Beginn der Ernährungsumstellung beispielsweise auch auf Kaffee verzichtete.

Überdies findet sich sowohl im Beispiel des Abnehmprogramms als auch der Bergwanderung ein weiterer Aspekt wieder, der Maria zum konsequenten Handeln anzutreiben scheint. So besteht in beiden Kontexten eine soziale Eingebundenheit: die Wanderung erfolgte mit dem Partner sowie Freund\*innen und das Abnehmprogramm wurde gemeinsam mit der Arbeitskollegin durchgeführt. Dahingehend ist es die Gemeinschaft und damit die Integration in einen Kreis von Gleichgesinnten, die entsprechend als Förderer fungiert. So können hier gemeinsam Erfolge und Erfahrungen, aber auch Leid und Unsicherheiten geteilt werden. Zudem kann davon ausgegangen werden, dass durch die Gemeinschaft das Vergleichen befördert wird, das wiederum eine gewisse Dynamik des Wettbewerbs („gewinnen wollen“) mit sich bringen kann.

Als ebenso förderlich für Marias länger andauernde Verbesserungspraktik kann die feste Struktur des Programms gesehen werden. So umfasste dieses eine Kombination aus „*Ernährungsberatung, ähm, mit Sport*“ (Z. 141) einen eindeutigen Ablaufplan mit fest definierten Zielstellungen und Regeln, die es einzuhalten galt, zum Beispiel am Anfang „*auf Zucker und Salz [zu] verzichten*“ (Z. 386). Gleichzeitig wird das Programm von Expert\*innen vorgegeben und begleitet, so dass Aufgaben und Regeln extern bestimmt sind. Obwohl Maria bis zu diesem Zeitpunkt versuchte, eher mit Zwängen und Einschränkungen zu brechen, scheint sie an dieser Stelle ebenso Motivation zu finden. Dies kann damit zusammenhängen, dass dieser äußere ‚Zwang‘, der von den Expert\*innen ausgeht, sich von den bisherigen unterscheidet. So erkrankte sie zum Beispiel plötzlich an der Schilddrüse, was eine entsprechende Ernährungsumstellung erforderlich machte, um das Normalgewicht halten zu können. Demgegenüber entschied sich Maria für das Abnehmprogramm aus Selbstantrieb, so dass sie hier eine gewisse Autonomie verspüren konnte.

Zu guter Letzt kann die Annahme formuliert werden, dass auch die zeitliche Begrenztheit des Programms motivationsfördernd auf Maria wirkte. Es gibt einen Anfangs- und Endpunkt, weshalb Maria (in diesem Fall) nur 12 Wochen in eine Aktivität eingebunden war. Folglich ist die Phase des Durchhaltens also nach einer spezifischen Zeit und vor allem mit einem erreichten Zielzustand beendet. Maria weiß hier somit genau, wie lange sie ‚dranbleiben‘ muss. Da bereits „*die erste Woche*“ (Z. 428) für sie „*so erfolgreich*“ (Z. 428) war, was ihr vor allem die Messwerte ihres Körpers verdeutlichten, hatte sie noch mehr Aufschwung, weiterzumachen. Folglich führte der sichtbare Erfolg dazu, dass die Teilnahme im Ganzen dann wie „*von selbst [lief]*“ (Z. 427). Zum Programmende wurde Maria nicht nur mit dem Gewichtsverlust belohnt, sondern hatte zudem „*wieder n flacheren Bauch und ne Silhouette*“ (Z. 154f.) erreicht, da sie „*extrem an, äh, Taille- und Hüftumfang verloren*“ (Z. 151f.) hatte. Während am Anfang also allein die Zahl auf der Waage ausreichte, um motiviert zu bleiben, war es am Ende das Qualitative (das äußerlich

Sichtbare), das für Maria noch viel „krasser“ (Z. 153) war, als nur der Gewichtsverlust. Dieses Erfolgserlebnis kann für Maria deshalb von großer Bedeutung gewesen sein, da es ihr sichtbares Äußeres war, das sie zuvor geschockt hatte und welches sie daher zum Besseren verändern wollte.

Maria ist es zwar gelungen, ihr Gewicht zu halten (vgl. Z. 157-159), jedoch ist sie nach Programmende wieder in ihre alten Muster zurückgefallen. Sie ist nun *„nich [mehr] so hinterher und regelmäßig beim Sport, wie [sie es sich] vorgenommen [hatte] und wie es ja auch geklappt hat[te] in der Zeit“* (Z. 159-161) während der Programmteilnahme. Doch das Programm hat sich für Maria *„trotzdem rentiert“* (Z. 162). Besonders aus der angeleiteten Ernährungsumstellung konnte sie viel für ihren Alltag mitnehmen und hält nun entsprechende Ernährungsweisen ein, um die Gewichtsveränderungen, die durch die Schilddrüsenerkrankung befördert werden, in Waage zu halten. Demnach gelang es ihr mit Hilfe des Abnehmprogramms, nachhaltig neue Ernährungsroutinen zu entwickeln und sich damit von alten und zudem lange bestehenden Mustern abzulösen. Nun kocht sie zum Beispiel mehr *„mit gesunden Fetten und mehr Gemüse und weniger Fleisch“* (Z. 645f.). Überdies führte die Ernährungsumstellung dazu, dass sich Marias Laktoseintoleranz verbesserte (vgl. Z. 165f.). Somit wurde ihre Disziplin in Sachen Ernährung doppelt belohnt, was nicht zuletzt ihre weitere Beharrlichkeit begünstigte.

Insgesamt stellen die Sport- und Ernährungspraktiken, die Maria im Zuge des Abnehmprogramms durchführte, erste konkrete Praktiken der Selbstverbesserung dar, da sie hier diszipliniert und kontinuierlich zuvor definierte Ziele verfolgt, die sich auf eine Verbesserung bestehender Zustände beziehen. Daraus entwickelte sich jedoch keine langfristige Routine, die beispielsweise durch den Anspruch permanenter Selbstüberbietung oder Grenzüberschreitung gekennzeichnet ist. Maria forciert folglich keine langfristige Steigerung, weshalb ihr Handeln nicht als Selbstoptimierung bezeichnet werden kann.

Im Vergleich mit den Praktiken Hannas und Frau Ahlerts fällt auf, dass die Praktiken Marias andere Merkmale aufweisen. Es wurde bereits mehrfach deutlich, dass ihr Verbesserungshandeln im Sportkontext keine Routine darstellt, sondern nur phasenweise erfolgt. Demgegenüber ist sie im Kontext Ernährung achtsamer und mittlerweile auch kontinuierlicher aktiv, wobei Maria hier allerdings kein zentrales Verbesserungsziel verfolgt, auf das sie ihr Handeln ausrichtet. Vielmehr folgt sie einem ‚neuen‘ gesundheitsbewussten Standard. Des Weiteren zeigte sich, dass die Verbesserungspraktik durch einen Anlass in Gang getreten wurde und sie damit als konkrete Lösungsstrategie zu bezeichnen ist.

Im Grunde hat Maria zwar den Willen, sich sportlich zu verbessern, da sie sich doch zum Beispiel *„immer mal auch wieder [...] in nem Fitnessstudio angemeldet [hatte] oder so“* (Z. 103). Allerdings erfuhr sie dort nie die für sie nötige Resonanz, um langfristig dabei zu bleiben. Deshalb lief es *„irgendwie immer darauf hinaus, dass man sich anmeldet, die ersten vier Wochen total, ähm, gut dabei ist und vielleicht auch noch mit jemand anders geht und irgendwann hat sich das, irgendwie ist das dann so im Sande verlaufen“* (Z. 104-107).

Gerade durch die Verwendung der Adverbien *irgendwann* und *irgendwie* wird erkennbar, dass Maria die Gründe der fehlenden Kontinuität so noch nicht eindeutig erkannt hat. Im Rückblick auf die vorherigen Ausführungen lassen sich zusammengefasst folgende Aspekte anführen: Auf der einen Seite ist für Maria ein fest definiertes Programm notwendig, das einen Anfangs- wie Endpunkt hat. So lehnt sie die Einbindung von Sport über einen unbestimmten Zeitraum ab, da sie sich lieber die Alltagsgestaltung „*irgendwie offen halten*“ (Z. 320) möchte. Folglich will sich Maria nicht festlegen, zum Beispiel, weil sie Bedenken hat, dass sie dann an dem Tag „*gar kein Bock [haben könnte], das [(den Sport)] zu machen*“ (Z. 317). Darin zeigt sich erneut, dass gerade der Sport in ihrem Alltag keine Priorität hat. Überdies will sie sich dem Zwang entziehen, auferlegten Pflichten nachzugehen, um somit flexibel bleiben zu können. Damit wiederum kann die potenzielle Enttäuschung verringert werden, die sich am Ende des Tages einstellen könnte, wenn Maria nicht zum Sport gegangen ist. Insgesamt zeigt sich hiermit, dass der Sport und damit zugleich die Selbstverbesserung für Maria im Abgleich mit Nick, Martina und Sebastian, keine strukturgebende Funktion einnimmt. Die Lebenserzählung ist dahingehend nicht durch einen Aufstieg gekennzeichnet und die Praktiken strukturieren nicht Marias Alltag. Die Praktiken (insbesondere im Kontext Sport) bleiben vielmehr ein flexibel eingebautes Element, dessen sie sich ab und an oder auch nur phasenweise, und dann stets anlassbezogen, bedient. Im Vergleich zu Hanna und Frau Ahlert sind sie jedoch weniger bedeutsam und weisen keinen identitätsbildenden Charakter auf.

Auf der anderen Seite konnte herausgestellt werden, dass Marias Verbesserungspraktiken von dem Vorhandensein einer Gemeinschaft und der damit verbundenen Integrität begünstigt werden. Dabei zielt sie jedoch weniger darauf ab, sich in einen permanenten Vergleich mit der Leistung der anderen zu setzen. Maria möchte eher mit anderen Menschen zusammen sein. Das findet sich ergänzend zum Beispiel auch darin bestätigt, dass sie primär mit Freund\*innen ins Fitnessstudio ging und sich explizit mit ihren Freundinnen für einen Sportkurs<sup>70</sup> anmeldete. Maria verbindet somit also das Schöne mit dem Nützlichen: Sport soll sein, sie will aber „*auch n Sozialleben haben*“ (Z. 314f.). Im Zuge der gemeinschaftlichen Sportkurse findet sie damit eine Möglichkeit, ihren Wunsch, „*mindestens einmal pro Woche irgendwie ne Freundin*“ (Z. 1352) zu treffen, gewissermaßen zu erfüllen, um so ihre soziale Gesundheit zu stärken. Sie erhöht demnach mit ihren sozialen Beziehungen ihren „*Zufriedenheitsstatus*“ (Z. 1562). Insgesamt kann das Verlangen nach Gemeinschaft auf Marias frühere Lebensumstände und -erfahrungen zurückgeführt werden. Sie ist in einer großen Familie aufgewachsen und war auch mit der Mitgliedschaft in der Freiwilligen Feuerwehr frühzeitig sozial stark eingebunden. Zu dem ist einer Eingebundenheit immer auch eine gewisse Abhängigkeit inhärent, weshalb Maria entsprechend geprägt ist, in die Gemeinschaftsleistung / -disziplin / -konsequenz eingebunden zu sein. Zusätzlich kann die Brücke zu Marias Kindheit geschlagen werden. Da sie frühzeitig für das Alter untypische Rollen einnehmen und Pflichten ausüben musste, war sie in der Ausbildung ihrer Individualität gehemmt. Diese Anpassungsfähigkeit ans Umfeld trägt sie noch immer mit sich, so dass sie sich auch in anderen Lebensbereichen von anderen abhängig macht und Schwie-

<sup>70</sup> Auch hier findet sich die Begrenztheit wieder, die Maria zum Durchhalten motivieren. So hat auch der Sportkurs einen festen Anfangs- und Endpunkt.

rigkeiten hat, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Vor diesem Hintergrund lässt sich Maria oft einfach treiben und mitziehen. Das findet sich unter anderem darin bestätigt, dass sie „*selber merkt[t]*“ (Z. 1724), dass sie von den Medien und der Werbung beeinflusst ist (vgl. Z. 1725f.). Hierbei lässt sie sich besonders von den vielen verschiedenen Angeboten inspirieren und springt dann „*immer wieder auf [die] Züge*“ (Z. 1727) auf, aber genauso schnell auch wieder ab. Beispielsweise versuchte sie sich schon einmal im Crossfit oder auch im Bogenschießen, will unbedingt noch das Bouldern ausprobieren und nutzte zudem verschiedene Apps, mit denen sich Fitnessprogramme zusammenstellen lassen oder die Übungsabläufe bereitstellen, die zu Hause durchgeführt werden können. Ferner ist anzunehmen, dass das Ausprobieren-wollen und ‚Mitlaufen‘ Marias auch ihre Suche „*nach dem perfekten*“ (Z. 305), also für sie resonierenden Sport repräsentiert, den sie bisher noch nicht gefunden hat. Überdies kann hier, rückblickend auf Marias Bestreben danach, sich immer mal wieder das beweisen zu wollen, was auch andere aus ihrem Umfeld schaffen, ein Zusammenhang gesehen werden. Die verschiedenen Sportarten, die Maria ausprobiert, fungieren dahingehend als Beweisprojekt, das nur so lange durchgeführt wird, bis die Erfahrung, man könne jene Sportpraktik durchführen, erlangt ist. Dies zeigt sich in ihrer Aussage belegt, dass es für sie immer so Punkte gibt, an denen „*man sich das selber gerne beweisen [möchte], aber das sind oft leider immer nur so Etappen die man, langfr, die [sie] langfristig nich schaff[t] durchzuhalten, das find[et] [sie]schade*“ (Z. 302-304). Demnach bedauert Maria hier, dass jede ausprobierte Praktik immer nur ein Teilabschnitt auf dem Weg zum für sie perfekten Sport darstellt und ihr immer wieder die Disziplin verloren geht, weiterzumachen. Es wird hierin also erneut deutlich, dass sie stets nur einen kurzfristigen An-schub hat, sich kontextbezogen zu verbessern.

Zusammengefasst kann resümiert werden, dass Maria in einem Spannungsfeld aus eigenen Interessen und externer Beeinflussung steht. Letztendlich wird uns heute überall suggeriert, dass das Sporttreiben einfach dazu gehört: Es hält fit und gesund, macht einen schönen, trainierten und schlanken Körper, der als Schönheitsideal angepriesen wird, schafft Ausgleich zum stressigen Alltag und ist auch Teil einer gesunden Lebensweise. Zugleich wird vermittelt, dass man sich eigentlich nur dann wirklich wohlfühlen darf, wenn man eben auch aktiv Sport treibt und den Schönheitsidealen entspricht. Es sollte bereits in den vorherigen Ausführungen deutlich geworden sein, dass sich Maria diesen Suggestionen durchaus ausgesetzt fühlt, weshalb sie immer wieder versucht, Sportpraktiken aktiv in den Alltag einzubauen, die jedoch nie zur Routine werden. Das Changieren zwischen ‚wollen‘ und ‚müssen‘ spiegelt sich exemplarisch in ihrer Aussage wider, sie mache den Sport „*tatsächlich als Ausgleich, zum stressigen Berufsalltag*“ (Z. 307), müsse dann aber im Hinblick auf eine langfristige Durchführung überlegen, wann sie die Sportpraktiken zeitlich gesehen wirklich ausführen kann (vgl. Z. 310f.). Daraus lässt sich erkennen, dass der Sport gar keinen Ausgleich zu bringen scheint, obwohl, wie sich beispielsweise bei Hanna zeigte, der Sport stressabbauende Wirkung haben kann. Überdies lassen Nick, Martina oder auch Sebastian erkennen, dass insbesondere eine intrinsische Motivation dazu beitragen kann, vor allem Sportpraktiken soweit zu routinieren, dass sie sogar die Lebensführung bestimmen. Daraus lässt sich ableiten, dass Maria eher versucht, zum einen den gesellschaftli-

chen Normen und Werten und damit der sozialen Erwünschtheit gerecht zu werden. Zum anderen, die Illusion von sich als sportliche Person zu erzeugen, obwohl sie eigentlich schon erkannt hat, dass Sport eben nichts für sie ist und sie deshalb auch „*nie derjenige sein [wird], der täglich Sport macht [...], ähm, auch wenn [sie es] wollte*“ (Z. 274f.).

Wird abschließend Marias Verhalten weniger als Mitlaufen, sondern mehr als Ausprobieren betrachtet, kann hier eine Verbindung zu ihren früheren Erfahrungen hergestellt werden. Sie hatte als Kind und Jugendliche nur selten die Möglichkeit, verschiedene Sportarten oder Aktivitäten auszuprobieren. Einerseits, weil ihre Eltern die finanziellen Mittel nicht hatten, andererseits weil es auf dem Dorf und auch zu dieser Zeit noch nicht die heute vorherrschende Masse an Angeboten gab. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Sportarten, die zudem meistens sehr niedrigschwellig, kostengünstig und gleichzeitig auch zeit- sowie ortsunabhängig zugänglich sind. Vor diesem Hintergrund kann hier auch eine Form der Neugierde bestehen, die Maria zum Ausprobieren veranlasst.

Unabhängig aller vorheriger Interpretationen, hegt Maria großes Interesse am Erkunden und sucht sich „*aus [den] vielen Sachen und Sportarten*“ (Z. 1730), aber auch aus all den „*Dingen, die [sie] mal gelesen oder getan [hat], die wichtigen Punkte für [sich] selber raus*“ (Z. 1730-1732). Damit verhält sie sich ähnlich wie Hanna, die ebenfalls zum Beispiel unterschiedliche Sportarten ausprobierte und dann das für sich Passendste daraus mitgenommen hat.

Neben der Konfrontation mit der physischen Krankheit, stellten sich bei Maria in ihrem Studium auch psychische Einschränkungen ein. Sue erlebte besonders die Schreibphasen ihrer Bachelor- sowie Masterarbeit als gesundheitlich sehr herausfordernd. Während der Bachelorarbeit empfand sie erstmals enormen Stress und nahm daraufhin an einem „*Stressprogramm*“ (Z. 1410) teil, um sich vom Stresspegel „*mal wieder runter[zu]holen*“ (Z. 1412). Die hier erlangten Methoden konnte sie jedoch nicht nachhaltig verinnerlichen, was sich darin zeigt, dass es während der Masterarbeit sogar soweit kam, dass sie irgendwann „*nicht mehr schlafen*“ (Z. 1404) konnte, weil sie „*absolut im Stress war mit allem*“ (Z. 1404f.). Folglich war Maria zu dieser Zeit erhöhten Belastungen ausgesetzt, die ihre vorhandenen Ressourcen zur entsprechenden Bewältigung jedoch überstiegen. Mit Blick auf ihre Lebenserzählung<sup>71</sup> sowie auf gesundheitswissenschaftliche Erkenntnisse kann an dieser Stelle die Vermutung angeführt werden, dass zwischen dem Stress und ihrer Krankheit Wechselwirkungen bestehen. Einerseits kann beispielsweise erhöhter Stress eine Schilddrüsenunterfunktion begünstigen (vgl. Werdecker & Esch 2020: 351). Andererseits kann diese auch die individuelle Belastungsfähigkeit beeinträchtigen, da sie zum Beispiel zu depressiven Verstimmungen, Müdigkeit oder auch Konzentrationsstörungen führen kann (vgl. URL 27).

Dies außer Acht gelassen, versuchte Maria in jedem Fall mit zunehmenden Belastungen, ihre Resilienz zu stärken. Hierzu nahm sie Apps, verschiedene Programme und Bücher zur Hilfe (vgl. Z. 1414), um sich anhand der dort dargebotenen Tipps und Strategien, selbst „*irgendwelche Rhythmen [...] anzueignen*“ (Z. 1415). Gegenwärtig versucht sie es unter anderem mit Me-

---

<sup>71</sup> Das Studium fällt mit der Herausbildung der Schilddrüsenunterfunktion zusammen (vgl. Z. 62-85)

ditionen und Atemübungen (vgl. Z. 1384f.). Jedoch haben diese noch nicht Marias gewünschten Effekt der Resilienz und Entspannung gebracht, da ihr noch immer *„ganz oft auffällt], dass [sie] gestresst [ist]“* (Z. 1346f.). Zudem hat sie weiterhin Schlafstörungen und Schwierigkeiten, *„runterzukomm und den Kopf auszuschalten“* (Z. 1393f.). Insgesamt führt Maria diese Rastlosigkeit darauf zurück, dass sie *„irgendwie [immer] von einem Termin zum nächsten hetz[t]“* (Z. 1347f.). Somit weist ihr Alltag eine hohe Komplexität und vielfältige Anforderungen auf, die allein darin bestehen, *„Haushalt, ähm, irgendwie Fa, Family und Freunde“* (Z. 313f.) und die eigenen Interessen<sup>72</sup> miteinander zu vereinen. Zudem kommt hier, rückblickend auf die vorherigen Ausführungen, in denen deutlich gemacht wurde, dass Maria mit dem Sport insbesondere der sozialen Erwünschtheit folgt, der Sport als zusätzliches ‚Stresselement‘ dazu. Durch den Zwang von Außen, etwas ausüben zu müssen, was gar nicht wirklich mit einem resoniert, entsteht somit noch mehr Druck, den Maria zusätzlich ausgleichen muss.

Diese zuvor angeführten Zusammenhänge bieten einen erneuten Vergleich zu Hanna und Frau Ahlert. Auch aus ihren Lebenserzählungen konnte die Aspekte der Komplexität und der Alltags- und Rollenanforderungen herausgearbeitet werden, denen die beiden jedoch mit einer bereits ausgeprägten Resilienz begegnen können. Demgegenüber scheint Maria, wie im oberen Abschnitt deutlich wurde, noch immer auf der Suche nach den richtigen Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit zu sein, um die sie umgebende Komplexität ‚gesund‘ bewältigen zu können.

Obwohl Maria Mühen hat, langfristig eine Sportpraktik durchzuführen, ist es ihr wichtig, mehr über sich und ihren Körper in Erfahrung zu bringen. Dabei ist es ihr Ziel, ein höheres Bewusstsein zu erlangen und ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen zu können (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 9). Das findet sich insbesondere in ihrer Nutzung eines Fitnesstrackers bestätigt, mit dem sie, wie auch Frau Ahlert, versucht, Kontrolle zu erhalten. So erhält sie hierdurch *„son Überblick, wie viel bewegt man sich eigentlich, ähm, wie gut schläft man“* (Z. 125-127). Gleichzeitig *„misst [der Tracker] auch die Herzrate“* (Z. 128), die sie aufgrund ihrer Rastlosigkeit unter Kontrolle wissen möchte. Überdies will auch Maria mit der Nutzung des Trackers ihr Bewusstsein für ihre Alltagsaktivität schärfen. Sie führt an, dass sie der Meinung ist, *„man belügt sich inner gewissen Art und Weise selbst, [...] weil man andere Sachen, weil man Sachen anders wahrnimmt oder vielleicht auch gar nich wahrhaben will, ja“* (Z. 1457-1460), man mit Hilfe des Fitnesstrackers aber die Realität nun *„schwarz auf weiß“* (Z. 1461) hat. Somit ermöglichen ihr die Daten also, sich über die reale Bewegung sowie die Körperwerte bewusst zu werden, da die Daten, die völlig automatisiert und ohne eigenes Zutun eingespeist werden, wiederkehrende Muster deutlich machen und damit die Selbsterkenntnis fördern (vgl. Wiedemann 2016: 70). Weiterhin sieht Maria im Fitnesstracker einen ‚erhobenen Zeigefinger‘. So wird sie von den gespeicherten Messdaten dazu angetrieben, ins entsprechende Handeln zu kommen und zum Beispiel lieber die Treppe zu nutzen oder am Abend noch zum Postkasten zu gehen (vgl. Z.

<sup>72</sup> Maria hat den Anspruch, gemeinsam mit ihrem Freund *„gerne und viel“* (Z. 1363) zu verreisen. Zudem *„planen [sie] irgendwie für [sich] irgendwas ein, was man eben machen kann, auch mal an nem Wochenende“* (Z. 1364f.). Wie schon einmal angeführt, kann auch dieses Verhalten (ähnlich wie bei Nick oder Martina) darauf zurückgeführt werden, dass Maria in der Kindheit und Jugendzeit kaum verreiste oder Ausflüge machte.

1487-1491), um so der noch unerfüllten Tagesaktivität (zum Beispiel in Form einer Schrittzahl) näher zu kommen.

Der Versuch, das eigene Gespür für sich selbst zu schärfen, zeigt sich neben der Verwendung des Fitnessstrackers zudem in Marias Interesse, sich zum Beispiel mittels Büchern anzulesen, „*womit [manche Sachen] so zusammenhängen*“ (Z. 194). Dahingehend versucht sie, sich das „*dann [auch] selber so, hm, zurecht [zu] stricken*“ (Z. 194f.) oder das „*an sich selbst dann [auch zu prüfen]*“ (Z. 212). Folglich will sie also unter anderem im Abgleich mit den eigenen Erfahrungen herausfinden, wodurch verschiedene Symptome bei ihr selbst entstanden sein könnten. Daraus lässt sich ableiten, dass Maria hier entsprechend des Ziels handelt, Expertin ihrer selbst zu werden und damit unabhängiger gegenüber Ärzt\*innen, von denen sie aufgrund früherer Erfahrungen eine weniger positive Meinung trägt (vgl. Z. 77-85). Folglich ist Marias Interesse für entsprechende Themen erst aufgrund der eigenen gesundheitlichen Einschränkungen entstanden. Des Weiteren soll die entsprechende Auseinandersetzung Maria dabei helfen, Strategien und Methoden kennenzulernen, um trotz oder gerade wegen der schon bestehenden Krankheit „*möglichst lange fit zu bleiben*“ (Z. 1589) und das „*sowohl geistig als auch körperlich*“ (Z. 1588f.). Gleichzeitig will sich Maria, wie auch Hanna, „*eben auch gesund [fühlen]*“ (Z. 250). Somit geht es nicht nur darum, den Zustand Gesundheit zu erlangen, der ihr aufgrund schon bestehender Einschränkungen gar nicht mehr zugewiesen werden kann, sondern sie will ihre Gesundheit auch spüren. Im Vergleich zu Hanna, ist für Maria dieses Gefühl jedoch eine noch zu erreichende Zielstellung, da es ihr bisher vergönnt gewesen ist. Beispielsweise hat sie noch nicht die nötige Resilienz, die ihr trotz der Alltagsanforderungen Balance und damit Gefühle der Gesundheit einbringt.

Neben dem Wunsch, sich gesund zu fühlen, strebt Maria nach einem guten „*Körpergefühl*“ (Z. 147). Damit forciert sie ebenso wie Hanna sowohl die Entwicklung eines Gespürs für sich und ihren Körper als auch das Gefühl des Wohlfühlens in und mit diesem. Insbesondere der zuletzt genannte Aspekt kann damit begründet werden, dass Maria sich wohlfühlen will, „*so wie [sie sich] im Spiegel [sieht]*“ (Z. 244f.). Dieser Wunsch kann sich vor allem auf Grundlage der Erfahrung entwickelt haben, dass Maria sich wegen ihres Übergewichtes ab einem gewissen Punkt „*einfach nich mehr wohlgeföhlt*“ (Z. 363) hat. Zugleich ist für sie mit einem positiven Körpergefühl auch der Wunsch verbunden, auch auszustrahlen, „*dass [sie] zufrieden [ist] und eben [sich] in [ihrem] Körper wohlfühl[t]*“ (Z. 246f.). Dahingehend hat Maria für sich die Verbindung hergestellt, dass eine Körperakzeptanz und das entsprechende Wohlfühlen im und mit dem Körper gleichzeitig das eigene Selbstbewusstsein stärken kann. Aufgrund der Formulierungen „*möchte das ausstrahlen*“ (Z. 246) sowie „*will mich wohlfühlen*“ (Z. 244f.) ist anzunehmen, dass Maria dies noch nicht erlangt hat. Sie formuliert hiermit folglich eher Ziel- beziehungsweise Idealbilder – wie beispielsweise die Selbstakzeptanz – die es für sie noch zu erreichen gilt.

Wie bereits zuvor angedeutet, steht für Maria mit dem Körpergefühl ihr äußeres Erscheinungsbild in Verbindung. Das wird zusätzlich in der Ausformulierung ihres Schönheitsideales deutlich, welches darin besteht, „*nich mal unbedingt n dünner Mensch, sondern n, n trainierter Mensch*“ (Z. 239f.) zu sein, „*dem man das jetzt nich mal unbedingt ansehen*“ (Z. 240f.) muss. Mit dem Zusatz, es müsse dem Menschen nicht angesehen werden, dass er trainiert ist, wird er-

sichtlich, dass Maria hier nicht das geformte Äußere als bewundernswert ansieht. Vielmehr scheinen für sie die Eigenschaften relevant zu sein, die sich hinter dem Adjektiv ‚trainiert‘ verbergen. So sind Menschen, die trainieren, zumeist diszipliniert und konsequent und folgen vorrangig dem Ziel, Leistung zu erbringen und in ihren Fähigkeiten besser zu werden.

Aus dem für Maria bestehenden Zusammenhang zwischen dem Wohlfühlen in und mit ihrem Körper und dem oben genannten Schönheitsideal lässt sich ableiten, dass sie die Einhaltung von Disziplin und Konsequenz, aber eben auch Leistungssteigerung als entsprechende Voraussetzung für das positive Körpergefühl ansieht. Ist man folglich ein trainierter Mensch, fühlt man sich wohl und darf sich vor allem auch wohlfühlen. Vor diesem Hintergrund wird die eigene Zufriedenheit zur Belohnung für die Anstrengung im Training und kann zugleich zur Stärkung von Selbstwertgefühl und -bewusstsein führen (vgl. Balandis & Straub 2018: 79). Insgesamt knüpft Marias Vorstellung von Schönheit also an eine Leistungserbringung und -steigerung, die mit ‚Arbeit‘ verbunden ist und die Berechtigung dafür gibt, sich auch selbst anerkennen zu dürfen.

Dennoch gelingt es Maria nicht, sich im Sport zu disziplinieren oder in eine kontinuierliche Leistungssteigerung zu kommen, obwohl dies doch ihr Schönheitsideal und Wohlfühlanspruch ist. Darin spiegelt sich ihr Mangel an Selbstakzeptanz wider, der in den oberen Abschnitten bereits angeführt wurde. Weiterhin zeigt sich in ihrer Denkweise der gesellschaftliche Anspruch, dass nicht ausschließlich die Kilogrammzahl auf der Waage (vgl. Z. 243f.) jemanden dazu berechtigt, als schön zu gelten, sich wohlfühlen und akzeptieren zu dürfen. Vielmehr ist diese Berechtigung nur dann möglich, wenn Leistung erbracht wird und man somit unter anderem diszipliniert und konsequent ist.

Schließlich kann davon ausgegangen werden, dass Maria über die ‚Beweissituationen‘ im Sportkontext versucht, ihren Mangel an Disziplin und Konstanz auszugleichen, um darüber Zufriedenheit zu erlangen. Damit hat sie sich allerdings in ein Hamsterrad begeben, das, anders als die Spirale, wie sie in den Lebenserzählungen von Nick, Martina und Sebastian identifiziert wurde, durch ein stetes Bemühen gekennzeichnet ist, einmal erlangte Gefühlszustände aufrechtzuerhalten. Der Symbolik folgend, muss Maria sich also immer wieder neu anstrengen, sobald ihr Zufriedenheitsstaus „verraucht“ (Z. 296) ist. Dieses Bemühen erfolgt dabei im Sportkontext, da entsprechende Praktiken für Maria, wie zuvor detailliert herausgestellt, ihrem Schönheitsideal entsprechen und ihr positives Körpergefühl sicherstellen. Vor diesem Hintergrund ist der Versuch, Kontinuität zu erlangen, jedoch eher mit einer Qual verbunden, als mit Freude und Spaß. Anders als Nick, Martina oder auch Sebastian, findet Maria hierin keinen Kick oder ähnliches.

Alles in allem hat sie, insbesondere durch ihre vielfältigen Auseinandersetzungen mit diversen Gesundheitsthemen, für sich erkannt, dass ihr früherer Lebensstil zur Entwicklung ihrer aktuellen körperlichen und gesundheitlichen Verfassung beigetragen hat. Sie führte in ihrer Erzählung an, dass der Lebensstil darüber „entscheidet, was man später kriegt“ (Z. 270) und einem „manchmal [...] leider erst später bewusst [wird], was [eine Krankheit] verursacht hat“ (Z. 270) und man danach „keinen Einfluss mehr drauf [hat]“ (Z. 272). Dadurch wird sie angetrieben, „jetzt [aber] son bisschen gegen[zusteuern]“ (Z. 273) und auch mehr „drauf [zu] achten“ (Z.

252f.), wie sie lebt. Hierbei versucht sie entsprechende ‚Unterstützung‘ in einer veränderten Ernährung, in der sportlichen Aktivität oder auch in Entspannungspraktiken zu finden, da sie später *„nichts mehr rückgängig machen“* (Z. 254) kann. Daraus lässt sich ableiten, dass Maria, begünstigt durch das Übergewicht und ihre Erkrankung, nach und nach eine Sorge um sich entwickelte, die zwar gesellschaftlich bedingt, aber dennoch zu einem Teil ihrer eigenen Selbstgestaltung geworden ist (vgl. Hanses 2010: 93). Dahingehend weiß sie, dass sie keine vollständige Gesundheit zurück erlangen kann, sieht aber demgegenüber aufgrund ihres Alters noch die Chance, sich über diverse Gesundheitspraktiken vor dem Auftreten weiterer und schlimmerer Krankheiten zu bewahren.

Neben der Auseinandersetzung mit Gesundheitsinformationen, beschäftigte sich Maria darüber hinaus auch intensiv mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. Dies wurde durch eine Phase in ihrem Leben angestoßen, *„in der [sie] sehr unzufrieden war, in vielen, also, in mehreren Bereichen“* (Z. 1536f.), so dass sie zum Beispiel mit Hilfe von Sachbüchern wie *„Big five of Life“* (Z. 1436) herausfinden wollte, wer sie ist und was sie sich von ihrem weiteren Leben eigentlich wünscht. In ihrer Lebenserzählung greift sie die Erkenntnis auf, die ihr ein Ratgeber vermittelt hat<sup>73</sup> und führt an, dass ihr klar geworden ist, ihr Leben dahingehend zu verbessern, zukünftig *„mit irgendwas Geld [zu] verdienen [...], was man richtig, richtig gerne macht, ja, und was ein auch leicht fällt, das tachtäglich Tag zu machen, wo man Herzblut reinsteckt, wo man gerne für arbeitet“* (Z. 1584-1586). Mit Blick auf den bisherigen Ausspruch *halbherzig*, den sie im Kontext Sport wählt, zeigt sich hierin noch einmal ihr Wunsch, wirklich eine Aktivität zu finden, in die sie Leidenschaft hineinsteckt. Aufgrund der Verbindung zum ‚Geld verdienen‘ ist davon auszugehen, dass sie diese Leidenschaft gerne im beruflichen Kontext ausleben möchte. Dahingehend will sie lieber hier ihren Bereich haben, in dem sie Erfüllung findet, in dem es ihr auch leicht fällt, dabei zu bleiben, weil sie ‚darin aufgeht‘ und sich somit selbst verwirklichen kann. Demzufolge will sich Maria nun nicht nur mit sich und ihrem Körper wohlfühlen, sondern sucht auch in anderen Kontexten nach Gegebenheiten, die ihr Zufriedenheit und damit psychische Gesundheit bringen. Abschließend dazu lässt sich eine Verbindung zu Nick herstellen: Auch er wollte beruflich einer Tätigkeit nachgehen, in der er sich voll und ganz verwirklichen kann und die ihm vor allem emotional etwas zurückgibt, das heißt also, in der er Resonanz verspürt.

Zum Abschluss lässt sich zusammenfassen, dass Maria durchaus versucht, einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu folgen, mit dem Ziel ihren derzeit bestehenden Gesundheitszustand so lange wie möglich zu erhalten. Aus diesem Grund ist sie bemüht, eine regelmäßige körperliche Aktivität zu betreiben und sich weitestgehend gesund zu ernähren. Im Kontext Sport findet sie ihre Kontinuität vor allem dann, wenn es einen zeitlichen Rahmen gibt und bestenfalls einen konkreten Anlass. Im Kontext Ernährung agiert Maria routinierter und (gesundheits-)bewusster. Durch das Drehen an bestimmten Stellschrauben, also im Vergleich zu ungesünderen Lebensmitteln *„gesunde Alternativen“* (Z. 418) zu nutzen (zum Beispiel anstelle Zucker dann

---

<sup>73</sup> Eine der Kernbotschaften im Buch lautet: „Die Arbeit darf nicht nur Mittel zum Zweck sein – sie muss selbst zum Zweck und zum Ziel werden. Dahinter steckt die Idee, dass wir Wichtiges nicht auf später verschieben dürfen, weil es vielleicht kein Später geben wird. Jede sechste Person stirbt, bevor sie das Rentenalter erreicht hat. Und fast 30 Prozent derjenigen, die das Rentenalter erreichen, werden körperlich eingeschränkt sein.“ (URL 28).

Kokosblütensirup), versucht sie sich und ihr Körpergefühl zu verbessern. Weiterhin fokussiert sie auch ihre psychische Gesundheit. Zur Förderung dieser übt sie Praktiken wie das Meditieren oder Atemübungen aus, die insofern als gesundheitsfördernd eingestuft werden, als dass sie beispielsweise der Stressregulation dienen oder Achtsamkeit fördern. Doch auch hier gelingt es Maria nicht, die Praktiken zu routinieren. Anders als Hanna und Frau Ahlert, die eine kontinuierliche Selbstverbesserung betreiben und sehr bewusst oder auch gesundheitskompetent handeln, scheint Maria eher im Spannungsfeld des ‚Wollens‘ (intrinsische Motivation) und ‚Müssens‘ (extrinsische Motivation) zu stehen. Vor diesem Hintergrund wird Selbstverbesserung im Kontext Gesundheit eher zur Pflicht, der deshalb nur ‚halbherzig‘ gefolgt wird. Somit geht Maria den Praktiken eher unverbindlich nach. Sie werden durchgeführt und sind Bestandteil ihrer alltäglichen Lebensführung, tragen jedoch keine für ihre Alltagsgestaltung bestimmende Bedeutung.

Unterstützung, den gesellschaftlichen Anforderungen gerecht zu werden und nach und nach die eigene Motivation zu stärken, findet Maria vor allem in verschiedenen, ihr zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln. So nutzt sie beispielsweise einen Fitnesstracker sowie Apps und konsultiert diverse Sachbücher. Insbesondere die Ratgeberliteratur dient ihr dabei als ein Mittel, um zum Beispiel über die Expert\*inneninformationen oder dort dargebotene Strategien, ihr Bewusstsein für sich und ihre Gesundheit zu schärfen.

Zu guter Letzt kann angeführt werden, dass sich Marias Verbesserungshandeln insbesondere in die *Kategorien I* (Gesundheit und Fitness), *II* (Schönheit) und *III* (Persönlichkeit) einordnen lässt. Auf der einen Seite zielt sie mit ihren Sport- und Ernährungspraktiken darauf ab, ihre Gesundheit und Fitness zu fördern und zu erhalten. Auf der anderen Seite versucht sie damit einem Schönheitsideal nahezukommen. Gleichzeitig kommt hierbei ihr Anspruch zum Tragen, die eigene Disziplin und Willensstärke zu entwickeln und damit Lebenserfüllung und Zufriedenheit zu finden. So verbindet Maria die Erreichung körperlicher Schönheit mit persönlichen Eigenschaften und positiven Empfindungen.

4.7 Ulrike: „die ständige, ähm, Bewusstheit [...], die nicht aufhörn wird“

„die ständige, ähm, Bewusstheit [...],  
die nicht aufhörn wird“ (Z. 207f.<sup>74</sup>)

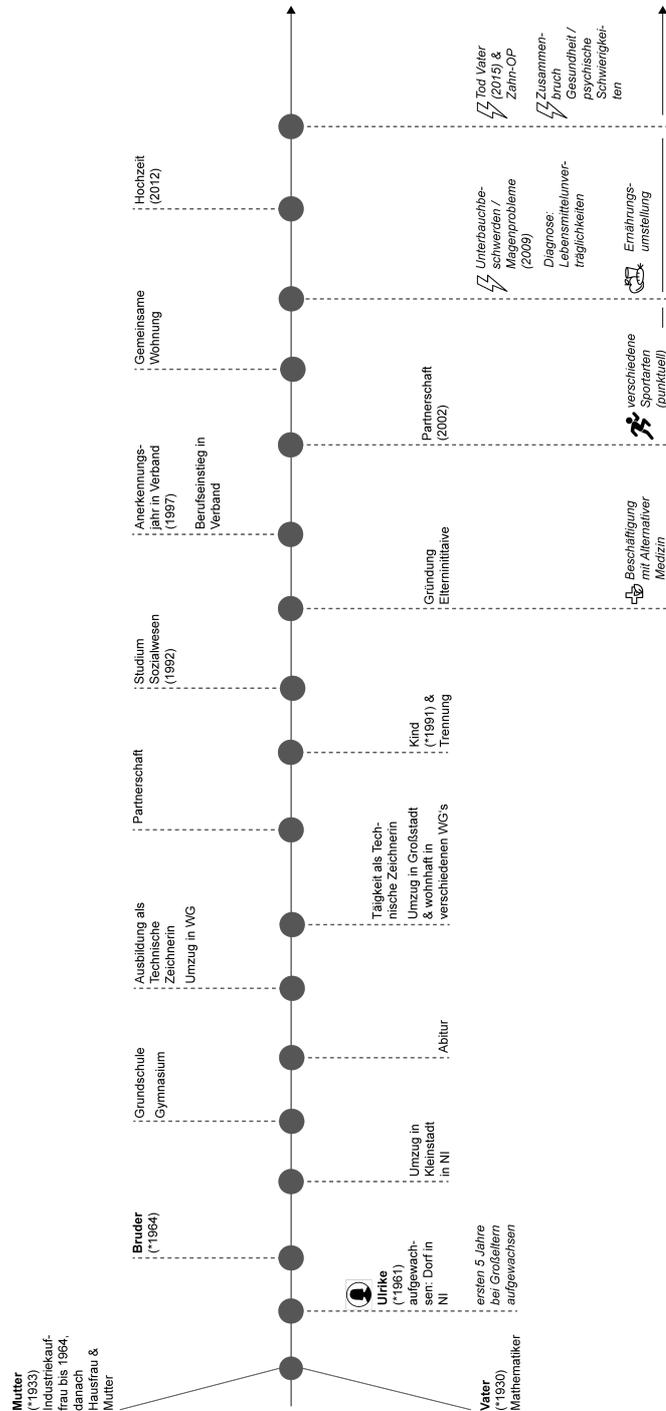


Abbildung 12: Biografischer Zeitstrahl – Ulrike (eigene Darstellung)

<sup>74</sup> Die folgenden Zitate entstammen der Lebenserzählung von Ulrike und sind dem Transkript 5 zu entnehmen.

1961 wurde **Ulrike** geboren. Sie ist die ersten Jahre in einem Ort in Niedersachsen aufgewachsen und verbrachte aufgrund der Berufstätigkeit ihrer Eltern – ihre Mutter ging nach der Geburt sehr zeitnah wieder arbeiten – viel Zeit bei ihren Großeltern. Ulrikes Mutter, 1933 geboren, war als Industriekauffrau tätig und beendete diese Tätigkeit mit der Geburt ihres zweiten Kindes im Jahr 1964. Ulrikes Vater wurde 1930 geboren und war als Mathematiker tätig. Kurz nach der Geburt des Bruders zog Ulrike mit ihrer Familie in eine niedersächsische Kleinstadt um. In der neuen Gegend besuchte sie dann die Grundschule und im Anschluss daran das Gymnasium. Nach dem Abitur begann sie eine Ausbildung zur technischen Zeichnerin. Zu dieser Zeit wohnte sie in mehreren Wohngemeinschaften und lernte durch einzelne ihrer Mitbewohner\*innen Aktivist\*innen kennen, die sie immer mal wieder bei Demonstrationen begleitete. Nach der Ausbildung nahm Ulrike einen Job als technische Zeichnerin auf und zog in eine niedersächsische Großstadt um. In den Folgejahren lernte sie ihren Partner kennen und brachte 1991 ihre Tochter auf die Welt. Bereits vor der Geburt trennten sie sich jedoch, so dass sie ihre Tochter allein großzog. Ein Jahr nach der Geburt beendete Ulrike ihren Job als technische Zeichnerin und nahm ein sozialwissenschaftliches Studium auf. Zeitgleich mit dem Studiumsbeginn erhielt Ulrike die Diagnose Laktoseintoleranz.

Anlässlich fehlender und für Ulrike angemessener Möglichkeiten der Kinderbetreuung gründete sie gemeinsam mit anderen Kommilitoninnen, die ebenfalls bereits Kinder hatten, eine Elterninitiative. Hier wurde ihre Tochter bis zum Schuleintritt betreut und Ulrike war lange Zeit für die Organisation und Führung mitverantwortlich.

1997 führte sie, ausgehend von ihrem Studium, ihr Anerkennungsjahr in einem Wohlfahrtsverband durch. Nach Abschluss des Studiums nahm sie in diesem Verband dann ihren Job als Sozialpädagogin auf. Ende 2002 lernte sie einen neuen Partner kennen, mit dem sie zeitnah zusammenzog und den sie 2012 heiratete.

Seit 2009 leidet Ulrike stark unter Magenproblemen und Unterbauchbeschwerden. Drei Jahre später unterzog sie sich einer großen Unverträglichkeitsprüfung und erhielt die Diagnose, dass sie viele verschiedene Unverträglichkeiten hat. Mit den beginnenden Wechseljahren verschlechterten sich ihre Symptome und 2015 kam es dann in Folge einer Zahn-OP zu einem Zusammenbruch ihres gesamten Gesundheitszustands. Zusätzlich verstarb in diesem Jahr ihr Vater, was in der Kombination zu starken psychischen Problemen führte.

Insgesamt war Ulrike vor allem im Erwachsenenalter sportlich sehr aktiv. So war sie zum Beispiel häufig in Fitnessstudios oder auch im Rehasport und nahm hier an verschiedenen Kursen teil. Außerdem geht sie Walken, macht Yoga und betrieb lange Zeit gemeinsam mit ihrem Mann Tanzsport, den sie jedoch aufgrund körperlicher Beschwerden aufgeben musste.

### *Die Trias: Praktiken des gesundheitsbewussten Lebensstils, Selbstoptimierung und biografische Besonderheiten*

Ulrike nähert sich dem Thema Gesundheit ähnlich wie Maria. Einerseits ist auch ihr Bewusstsein dafür eng mit der Ernährung verknüpft. Andererseits sind es auch bei Ulrike gesundheitliche Einschränkungen, die einen veränderten Lebensstil erforderlich machen. Im Unterschied zu

Maria, ist Ulrikes Verbesserungshandeln, wie nachfolgend gezeigt werden wird, jedoch ausschließlich mit Krankheit verbunden.

Wie Maria beginnt auch Ulrike ihre Lebenserzählung damit, von der Ernährung in ihrer Kindheit zu sprechen. Sie hebt hervor, dass sie dahingehend insbesondere von ihrer Oma geprägt wurde. Dabei ist diese Prägung auf zwei Aspekte ihrer Kindheit zurückzuführen: Zum einen wurde Ulrike in ihren ersten Lebensjahren primär von ihren Großeltern versorgt, da ihre Eltern vollumfänglich arbeiteten. Zum anderen ging Ulrikes Oma in ihrer Vergangenheit auf eine Höhere Töchterschule<sup>75</sup>, in der sie unter anderem „*richtig*“ (Z. 40) kochen lernte, so dass Ulrike stets mit guten Mahlzeiten versorgt wurde. ‚Richtig‘ heißt in diesem Fall, den damaligen Umständen und vorherrschenden Nahrungsweisen entsprechend. Recherchen dazu zeigen auf, dass die Küche noch sehr stark bürgerlich geprägt war und insbesondere Kartoffelspeisen und Hülsenfruchteintöpfe auf dem Speiseplan standen. Fleisch wurde kaum verzehrt, so wie es auch Ulrike anführt (vgl. Z. 44-47). Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts wuchs nach und nach der Wissensstand hinsichtlich gesunder Lebensmittel, so dass sich dann zunehmend bemüht wurde, diese auch in die Haushalte zu überführen (vgl. URL 29). Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Ulrike eher gut bürgerlich und deftig ernährt wurde.

Darüber hinaus wurde die Kochkunst der Oma von dieser auch an ihre Tochter, also an Ulrikes Mutter, weitergegeben. Sie hat „*viel übernomm, also die ganzen alten Rezepte*“ (Z. 42f.), sich folglich dem Kochverhalten angepasst. Somit ist davon auszugehen, dass Ulrike auch bei ihren Eltern ähnlich zubereitete Mahlzeiten bekam. Insgesamt gab es in ihrer Kindheit stets viel Kartoffeln und viel „*so Eingemachtes*“ (Z. 48). Zudem wurde viel mit „*Sahne*“ (Z. 33) und „*Butter*“ (Z. 33) gekocht. Demgegenüber führt sie jedoch an, dass ihre Eltern „*schon damals recht gesund sich ernährt*“ (Z. 31f.) hätten. Die deftigen und eher fettigen Gerichte sowie die Tatsache, dass es zum Beispiel „*oft [für sie und ihren Bruder], ähm, zum Beispiel Schokoladensuppe mit Rosinen*“ (Z. 227f.) gab, widerspricht jedoch aus heutiger Sicht einer gesunden Lebensweise. Folglich könnte sich die gesunde Ernährung wie auch bei Maria eher darauf beziehen, dass stets selbst und frisch gekocht wurde. Dies zeigt sich außerdem darin bestätigt, dass Ulrike sich selbst als „*stabiles Kind*“ (Z. 26) bezeichnet. Das untermauert die vorherigen Ausführungen, sie wurde reichhaltig ernährt und machte, auch entsprechend der sozio-historischen Gegebenheiten, keine Erfahrungen mit einer heute als gesundheitsförderlich einzustufenden Ernährung.

Auch im weiteren Verlauf ihrer Lebenserzählung fokussiert Ulrike immer wieder die Ernährung. Damit wird zunehmend die Relevanz deutlich, die diese Thematik für Ulrike zu haben scheint. Im Rahmen der detaillierten Analyse wird sichtbar, dass ihr Essverhalten mit den Veränderungen ihrer Lebens- und Wohnverhältnisse im Zusammenhang steht. Während sie innerhalb ihrer Ursprungsfamilie noch dem Ernährungsplan der Eltern unterworfen war, beginnt mit ihrer Berufsausbildung ein Ablösungsprozess aus diesen Mustern. Auch das ähnelt erneut dem Verhalten Marias. Überdies zeigt sich, dass das sich stetig verändernde Ernährungsverhalten von UI-

---

<sup>75</sup> Die Unterrichtsziele der Höhere Töchterschulen orientierten sich „an den Erziehungsidealen des 19. Jahrhunderts“ (URL 30). Dahingehend wurde den Mädchen eine „allgemeine geistige Bildung“ (ebd.) vermittelt und sie wurden zugleich „auf ihre späteren häuslichen Pflichten als Gattin und Mutter“ (ebd.) vorbereitet. Das Kochen stellt dabei einen Teil dessen dar.

rike auch mit den sozio-historischen (Ernährungs-)Entwicklungen verbunden ist. So gewannen zum Beispiel seit den 80er Jahren gerade in der BRD Fertiggerichte und Tiefkühlprodukte an Popularität, was sich auch in Ulrikes damaligen Ernährungsvorlieben widerspiegelt. Den ‚neuen‘ Möglichkeiten folgend, war die Zeit der Ausbildung für Ulrike „*ne Zeit der Pizza*“ (Z. 61). Sie selbst erklärt diesen Umstand allerdings damit, dass sie in der Wohngemeinschaft, in der sie während ihrer Ausbildung wohnte, „*die Küche mit jemandem, der halt [ihr] Vermieter war*“ (Z. 63f.), teilen musste, weshalb sie sich hier „*nich so [...] drin bewegen [mochte]*“ (Z. 64). Schlussendlich führte ihre Ernährungsweise dazu, dass sie mit der Zeit „*auch echt zugenommen*“ (Z. 67f.) hatte und sogar „*mehr als [ihre] Mutter [wog]*“ (Z. 68), was für sie „*schon echt dramatisch*“ (Z. 69) war.

Nach der Ausbildung zog Ulrike in eine eigene Wohnung und begann, selbst für sich zu kochen. Dennoch ernährte sie sich noch „*nich so gesundheitsbewusst*“ (Z. 70f.), sondern es musste „*schnell und einfach gehn*“ (Z. 71). Nachdem Ulrike einige Zeit allein wohnte, zog sie mit ihrer Freundin zusammen. Das führte dazu, dass sie mit ihrer Freundin jemanden hatte, mit dem sie zusammen kochen konnte, so dass sie sich auch „*n bisschen wieder bewusster [...] ernährt*“ (Z. 73) hat. Dabei kehrte sie insbesondere zu ihren bekannten Essgewohnheiten zurück und verzehrte „*viel Kartoffeln, wenig Fleisch, viel Gemüse*“ (Z. 74f.). Anschließend zog Ulrike in eine „*WG mit [...] acht Studenten*“ (Z. 77f.) und aß hier zum Beispiel „*viel Körner und so [...], also viel Müsli*“ (Z. 82).

Insgesamt wird deutlich, dass Ulrike durch den Umzug in eine Wohngemeinschaft (kurz WG) den zuvor fehlenden Anschlag fand, sich mit einem gesünderen Kochen auseinanderzusetzen. Als sie allein wohnte und sich nicht wohlfühlte, aß sie eher ungesund, schien dann aber zunächst in ihrer Freundin eine Motivatorin gefunden haben. Demgegenüber passte sie sich in der WG mit den Student\*innen insofern an, als dass sie sich hier eher pragmatisch, preiswert und zugleich tatsächlich gesundheitsbewusster ernährte.

Die WG verließ Ulrike, nachdem sie ihren damaligen Partner kennengelernt hatte. Mit diesem zog sie zusammen in eine gemeinsame Wohnung, was sie ebenso erneut mit Ernährung in Verbindung bringt. Sie führt an, dass ihr Freund gern und „*sehr mediterran gekocht*“ (Z. 87) hat, was für sie „*ganz praktisch [war]*“ (Z. 86), da sie somit nicht die Notwendigkeit hatte, selbst zu kochen. Zudem musste sie sich nicht selbstständig mit ihrer Ernährung auseinandersetzen, sondern konnte sich der ihres Partners einfach anpassen. Als Ulrike schwanger wurde, ging die Beziehung zu ihrem Partner zu Ende. Sie zog in eine eigene Wohnung und hat sich nach der Geburt der Tochter „*sehr an das Essen [des] Babys angepasst*“ (Z. 98f.).

Rückblickend lässt sich resümieren, dass sich Ulrike im Kontext Ernährung ihren äußeren Umständen stets anglich. Dabei hatte sie für sich allein weniger den Antrieb zu kochen, da sie zu Hause beispielsweise stets versorgt wurde. Des Weiteren gab es Essen stets in Gemeinschaft, weshalb die Bedeutung einer ‚guten‘ Ernährung für Ulrike auch erst wieder zunahm, als sie in eine Gemeinschaft zog. Hierbei war es dann für sie das Einfachste, sich den Essgewohnheiten der anderen anzupassen und ‚mitzulaufen‘. Dies war jedoch kein Zwang, dem sie sich unterwerfen musste, sondern sie handelte freiwillig und selbstbestimmt. So hatte sie sich selbst dazu entscheiden, nicht den Erfahrungen aus der Kindheit zu folgen und sich vollwertige Mahlzeiten

zuzubereiten. Überdies hatte Ulrike nicht die Notwendigkeit, sich mit ihrer Ernährungsweise auseinanderzusetzen. Selbst die Gewichtszunahme sorgte, anders als bei Maria, nicht dafür, dass sie hier ins Handeln kam, auch wenn sie diesen Zustand für sich als dramatisch empfunden hatte. Vielmehr musste es hier für sie pragmatisch zugehen.

Ulrikes bewusste und selbstständige Auseinandersetzung mit der Ernährung, „*kam eigentlich dann erst, ähm, im Laufe der Zeit und [...] bedingt durch [ihre] Erkrankung[en]*“ (Z. 285-287), da diese nach und nach eine Umstellung ihres Essverhaltens erforderten. Zum einen wurde ihr 2009 eine Laktoseintoleranz diagnostiziert, zum anderen stellten sich in den weiteren Jahren starke Unterbauchbeschwerden ein. Vor dem Hintergrund der familiären Verbreitung von Darmkrebs sah Ulrike sich 2012 gezwungen, eine entsprechende Untersuchung vornehmen zu lassen. Diese ließ erkennen, dass ihr Dickdarm „*wesentlich länger is, als so das Normale und deshalb auch der Verdauungsprozess länger dauert*“ (Z. 139f.). Zudem wurde sichtbar, dass sie noch weitere Unverträglichkeiten hat und beispielsweise „*das komplette Getreide*“ (Z. 149) nicht essen kann sowie kein „*Hühnereiweiß, [keine] Bananen, Kiwi[s], Pistazien, Vanille [oder auch keine] Paprika*“ (Z. 150f.). Das führte dazu, dass sich Ulrike ganz bewusst einschränken und ihre Ernährung entsprechend der Unverträglichkeiten umstellen musste. In diesem Zuge musste sie sich nun erstmals selbstständig und ‚richtig‘ damit beschäftigen, was sie essen kann und was nicht, „*was macht auch nich so dick, was, äh, is nich etwas was, äh, [sie] jetz, wenn [sie] so [...] wenig Verstoffwechslung [hat], äh, was, äh, macht [sie] nich so schwerfällig*“ (Z. 177-181). Insbesondere mit den beginnenden Wechseljahren spitzte sich die Notwendigkeit zu, sich noch mehr mit der Ernährung auseinanderzusetzen und sie weiter umzustellen. So wirkten sich die Wechseljahre sowohl negativ auf ihr Gewicht als auch auf ihre Verdauung aus, weshalb sie erneut Unterbauchbeschwerden ausgesetzt war. Gleichzeitig führte der Hormonwechsel dazu, dass sie stressanfälliger wurde, was dann zusätzlich „*eher Magenprobleme*“ (Z. 176) hervorbrachte.

Die vorherigen Ausführungen machen zusammengefasst deutlich, dass sich, wie zu Beginn der Falldarstellung herausgestellt, die Bedeutung sowie der Zusammenhang von Ernährung und Krankheit durch ihre Lebenserzählung ziehen. Somit können diese als Hauptdarsteller definiert werden, die hierbei vor allem zentraler Bestandteil ihrer Leidensgeschichte sind. So zeigt sich Ulrikes Lebenserzählung als eine Erzählung, die von Verlusten ihrer Freiheit in Sachen Ernährung und Gesundheit gekennzeichnet ist. Es sollte deutlich geworden sein, dass sie primär durch die Krankheiten gezwungen wurde, ihre lange Zeit bestehende Flexibilität aufzugeben, so dass sie mehr und mehr entmächtigt wurde. Im Gegensatz zu Nick, der sich bewusst für eine Umstellung entschied und damit auf sein ‚Selbstwertkonto‘ einzahlt, ist Ulrike folglich nicht intrinsisch motiviert, sondern muss sich den Umständen hingeben.

Mit der Auseinandersetzung, welche Lebensmittel gut sind für sie und welche nicht, war darüber hinaus die Notwendigkeit verbunden, erstmals ein eigenes Bewusstsein für sich und die Gesundheit zu entwickeln. Es wurde eine „*ständige, ähm, Bewusstheit*“ (Z. 207) und Aufmerksamkeit für die Ernährung und die entsprechenden Wirkungen auf ihren Körper notwendig, um einschränkungsfrei den Alltag bestreiten zu können. Da ihre Krankheiten nicht mehr geheilt werden

können, musste Ulrike zudem erkennen, dass dieses Bewusstsein „*nicht aufhörn wird*“ (Z. 208). Aus diesem Grund kann resümiert werden, dass die Krankheiten sie dazu zwangen, ihren Lebensstil nun vollständig auf ihre Gesundheit auszurichten, sofern sie den Zustand des Wohlfühlens erhalten beziehungsweise erzeugen will. Insgesamt gelang ihr diese Anpassung zwar, jedoch wurde es mit zunehmenden Ernährungs einschränkungen immer schwieriger, konsequent zu verzichten (vgl. Z. 1106). Vor allem gegenüber anderen Menschen wurde es für sie zur größten Herausforderung, den für ihre Gesundheit notwendigen Ernährungsweisen zu folgen. Eher steckt sie hier zurück und nimmt „*eben wieder Magenprobleme, Bauchschmerzen [oder] Kolliken*“ (Z. 1107) in Kauf.

Der Mangel an Konsequenz kann darauf zurückgeführt werden, dass sich Ulrike stets wenig eigenemotiviert dafür entschieden hatte, ihre Ernährung anzupassen. Damit fußt ihr Verständnis eines gesundheitsbewussten Lebensstils nicht wie bei den anderen Gesprächspartner\*innen auf einem eigens entwickelten Bewusstsein für die bestehende Gesundheit, die über Praktiken erhalten und sichergestellt werden soll. Vielmehr entwickelte sich Ulrikes Gesundheitsbewusstsein zwangsweise durch die Krankheiten, so dass auch die entsprechenden Praktiken gezwungenermaßen erfolgen. Dabei können diese Ernährungspraktiken nicht als das klassische Verbesserungshandeln gedeutet werden, wie es sich bei Hanna, Frau Ahlert oder auch Maria zeigte. So besteht dieses darin, einen zum Zeitpunkt  $t_0$  bestehenden Zustand  $X$  sukzessive bis zum Zeitpunkt  $t_1$  zu verbessern, also beispielsweise Mängel zu beseitigen. Ulrikes Handeln richtet sich hingegen danach aus, einen Zustand von Krankheit in Waage zu halten, um sich dann gut (gesund) zu fühlen. Demzufolge war es notwendig, die Ernährungspraktiken soweit zu routinieren, um Krankheit und Gesundheit auszubalancieren.

Demgegenüber ist allerdings die Verbesserung ihres psychischen und physischen Zustands, den sie unter anderem durch sportliche Praktiken fördert, als klassische Verbesserung zu definieren. Hier handelt sie freiwillig und zielt darauf ab, mittels Praktiken wie Yoga oder Meditation, ihre Leistungsfähigkeit sowie ihren Gefühlszustand zu verbessern. Nachfolgend wird hierauf noch einmal näher eingegangen.

Dass Ulrike ihre Lebenserzählung als Leidensgeschichte rahmt, wird überdies auch darin deutlich, dass sie neben dem Verlust von Freiheit innerhalb ihres Lebensstils, auch ihre physische und psychische Veränderung fokussiert, die dabei ebenfalls der Krankheit geschuldet sind. So zeigt sich, dass sie auch unter der Entwicklung von einer „*jung[en] und kräftig[en]*“ (Z. 1053) Frau hin zu einer solchen, die schnell müde und erschöpft ist (vgl. Z. 196-199), leidet. Dabei deutet die Bezeichnung ‚jung und kräftig‘ in der Kombination darauf hin, dass Ulrike in ihrer Vergangenheit sowohl gesund war als auch gesund und gut genährt aussah und damit zugleich körperliche und mentale Kraft, Resilienz und Widerstandsfähigkeit besaß, für deren Erhalt sie kaum investieren musste. Demgegenüber inszeniert Ulrike jedoch nun ein aktuelles Selbstbild, das von Schwäche und Fragilität gekennzeichnet ist. Daraus lässt sich einerseits ableiten, dass sie früher fähiger war, den unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden. Das zeigt sich exemplarisch darin, dass sie eine alleinerziehende Mutter war, die gleichzeitig studierte, arbeitete und als Vorstandsmitglied in der Elterninitiative tätig war, die sie gemeinsam mit anderen

Müttern aus ihrem Studiengang gründete. Andererseits kann angeführt werden, dass sie heute nicht mehr die körperliche und mentale Kraft hat, die alltägliche Komplexität zu bewältigen. Beispielhaft kann dies dadurch belegt werden, dass sie Gespräche mit ihrer Tochter manchmal sehr schnell erschöpfen, da das Zuhören für sie zu anstrengend ist (vgl. Z. 1167f.).

Insgesamt hatte Ulrike also in ihren jungen Jahren zwar die Kraft, Komplexität zu bewältigen und zudem keinerlei Zwang, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern, da diese vorhanden war. Jedoch ging mit all den Anforderungen einher, dass es ihr kaum möglich war, sich Zeit für sich selbst zu nehmen (vgl. Z. 1055). Letztlich kümmerte sie sich stets vorrangig um andere, was dazu führte, dass sie sich ihren eigenen Bedürfnissen gegenüber distanzierte, da sie diese für das Wohl der anderen zurücksteckte.

Dieses Verhalten des Zurücksteckens findet sich bereits im Kontext der familiären Situation wieder und besteht auch noch gegenwärtig fort. So gab Ulrikes Vater in ihrer Kindheit „klare Regeln“ (Z. 317) vor und war „schon sehr streng“ (Z. 317). Als Beispiel führt sie an, dass er nach seiner Arbeit immer seine Ruhe haben wollte, weshalb sie dann nie Freund\*innen bei sich zu Hause haben durfte, sondern mit diesen immer woanders sein musste (vgl. Z. 318f.). Das lässt schließen, dass Ulrike hier ihren Wünschen, bei sich zu Hause zu spielen, nie folgen konnte, sondern sich stets der Situation hingeben und anpassen musste. Zudem kann angenommen werden, dass sie gleichzeitig immer auch besonders bemüht sein musste, nicht aufzufallen, um beispielsweise keinen Streit mit dem Vater zu erleben. Vielmehr wollte sie von ihrem Vater eigentlich stets gemocht werden, das heißt, sie „wollte immer, dass [ihr] Vater [sie] lobt“ (Z. 349). Darüber hinaus erfuhr Ulrike, wie auch Frau Ahlert, von ihrer Mutter eine gewisse Abweisung, nachdem ihr Bruder auf die Welt kam. So hatte sich diese „[stets] mehr um [ihren] Bruder gekümmert“ (Z. 326f.), weshalb sie bei diesem Elternteil ebenso zurückstecken musste. Entgegen Frau Ahlert war Ulrike dieser Abwendung dauerhaft und sehr intensiv ausgesetzt, da sie nicht frühzeitig auf ein Internat geschickt und damit aus der familiären Struktur herausgenommen wurde. Abschließend hierzu kann angeführt werden, dass Ulrike ebenfalls in ihrem Bedürfnis nach einem Studium eingeschränkt wurde. Sie wollte ursprünglich „nach dem Abitur schon Sozialarbeit studieren“ (Z. 845f.), jedoch war ihr das damals nicht möglich, da sie kein Bafög bekam, weshalb ihre Eltern ihr das Studium hätten finanzieren müssen. „[D]as wollten sie [aber] nicht, die meinten, ich sollt doch erstmal eine Ausbildung machen“ (Z. 848f.). Ulrikes Eltern förderten hier folglich nicht ihren Wunsch, sondern drängten sie dazu, eine Ausbildung aufzunehmen. Dem musste sie sich letztlich hingeben und damit wieder zurückstecken und sich der Situation anpassen. Alles in allem ist mit diesem Anpassungsverhalten zugleich verbunden, dass Ulrike nur wenig erleben und erfahren konnte, wie es ist, wenn man für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse einsteht.

Indes zeigt sich Ulrikes gegenwärtige Bedürfnisunterdrückung und ihr Anpassungsverhalten beispielsweise darin, dass sie sich, wie schon angeführt, in der Gemeinschaft dem Essverhalten der anderen hingibt. Obwohl dies in den entsprechenden Situationen gar nicht notwendig ist, war es zum Beispiel trotzdem am Anfang ihrer neuen Beziehung so, dass sie sich „sehr auf ihn [(ihren neuen Partner)] eingelassen [hat]“ (Z. 282f.) und dann „eben auch das gegessen [hat,] was er gerne isst“ (Z. 283f.). Somit hat sie sich hier zurückgenommen und „gar nicht so bei

*[sich] geachtet, mag ich das überhaupt, will ich das jetzt zu mir nehmen“ (Z. 284f.). Erst „im Laufe der Zeit und leider auch bedingt durch [ihre] Erkrankung [...] [ist sie] wieder so zu diesem bewussteren Ernähren gekomm“ (Z. 286-289). In der Benennung der Krankheit wird hier erneut Ulrikes Leidensdruck sichtbar, dem sie ausgeliefert ist und der sich zugleich in ihrem Freiheitsverlust widerspiegelt, da sie sich nun nicht mehr einfach treiben lassen kann, wie es ihr doch in den vorherigen Jahren zumeist möglich war.*

Insbesondere im Ernährungskontext kann als weitere Begründung dessen, weshalb sie Schwierigkeiten hat, ihren eigenen Bedürfnissen zu folgen, das früher gemeinschaftliche Essen innerhalb der Familie angeführt werden. So kochten Ulrikes Oma und Mutter damals nicht nur für die eigene Familie, sondern es haben auch *„immer irgendwelche Leute ausm Dorf“ (Z. 452)* mit am Tisch gesessen. Stärker noch als Maria erlebte also Ulrike hier ein hohes Maß an Integrität und Gemeinschaft, die dabei *„für die gelebte soziale Bindung und Stabilität der bürgerlichen Familie“ (Paulitz & Winter 2019: 323f.)* steht. Diese Erfahrung prägte Ulrike also dahingehend, dass Essen immer auch Gemeinschaft, zugleich aber auch Anpassungsfähigkeit heißt. So ist davon auszugehen, dass vor allem zu dieser Zeit bei jeder Mahlzeit das Sprichwort ‚Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt‘ Bestand hatte.

In dieser Erfahrung Ulrikes zeigt sich ein Aspekt, der bereits in den vorherigen Ausführungen Anklang fand und sie immer wieder in ihrem Verhalten beeinflusste: die Integrität. Unter anderem befördert durch die ablehnende Haltung der Mutter wurde der Wunsch nach Zugehörigkeit für Ulrike zunehmend bedeutsamer. Das bietet wiederum Nährboden für ihr Anpassungs- und Unterdrückungsverhalten, so dass sie später auch in weiteren, vor allem gesellschaftsbezogenen Kontexten zum *„Mitläufer, Mit, Mitmacher“ (Z. 1604)* wurde. So beteiligte sie sich zum Beispiel an Demonstrationen: Sie hat *„mitgemacht“ (Z. 1603)* und ist mit anderen Gleichgesinnten *„auf die Straße gegangen“ (Z. 1539)*, *„als es darum ging, hier [Schachname], [Stadtname] und so weiter“ (Z. 1538f.)* zu boykottieren. Daraus lässt sich schließen, dass sich Ulrike, ganz ihres vergangenen Wunsches nach dem Lob vom Vater, nach individueller Wahrnehmung sehnt.

Schließlich findet sie ein erhöhtes Maß an Wahrnehmung und Wertschätzung insbesondere dann, als sie sich mehr und mehr aus den ‚Zwängen‘ anderer begab und ihr eigenes Leben gestaltete. Insbesondere in ihrer Tätigkeit als Sozialpädagogin in einer Familienberatungsstelle steht sie hilfeschuchenden Familien und Frauen zur Seite, berät, betreut und unterstützt sie in schwierigen Situationen. Damit führt sie einen Beruf aus, der per se von Wahrnehmung und *„viel Wertschätzung“ (Z. 883f.)* gekennzeichnet ist. Sie wird als Expertin in Problemsituationen aufgesucht, das heißt, ihre Kompetenz wird eingefordert, wodurch ihr stets ermöglicht wurde, sich *„gut einbringen [zu] könn“ (Z. 882f.)*. Hier kann sie demnach erstmals ihren eigenen Vorstellungen folgen, erfährt Integrität und wird zugleich endlich in ihrer Individualität geschätzt.

Dieser Umstand, dass Ulrike in ihrem Job die Anerkennung findet, die ihr familiär eher gefehlt hat, lässt erneut eine Verbindung zu Frau Ahlert zu. Denn auch für sie ist die Arbeit der Ort, an dem sie die meiste Wertschätzung erfuhr. Im Unterschied zu Frau Ahlert schöpft Ulrike daraus jedoch keine Stärke und Ausgeglichenheit. Vielmehr kommt es gerade mit zunehmendem Alter dazu, dass Ulrike durch den Beruf immer mehr geschwächt wird, da es ihr schwerer zu fallen scheint, sich von den hilfeschuchenden Familien etc. abzugrenzen (vgl. Z. 1410-1417).

Zusammengefasst kann resümiert werden, dass es Ulrike nicht bewusst gewesen sein muss, dass sie sich in vielen Lebensbereichen eher selbstlos verhalten hat. Anzunehmen ist, dass sie besonders im Kontext Ernährung ihre Möglichkeit zur Rebellion fand und hier versuchte, sich aus den familiären Prägungen (Regeln, Anpassungserfordernis etc.) zu befreien, was in gewisser Weise an Maria erinnert. Ihr gegenüber verhält sich Ulrike jedoch weiterhin entsprechend ihrer alten Erfahrungsmuster. Sie schafft sich zwar einen größeren Handlungsspielraum, gibt sich allerdings den entsprechenden Rahmenbedingungen hin, da sie sich primär den Ernährungsweisen anpasst, die andere aus ihrem Umfeld praktizieren. Dies brachte ihr jedoch einen Mehrwert ein, den sie zuvor weniger erlebte: Integrität und Zugehörigkeit. Diese wurden ihr allerdings im Zuge der gesundheitlichen Einschränkungen nach und nach entzogen. Die Krankheiten nahmen ihr den Handlungsspielraum, zwangen zur „*Ernährungseinschränkung*“ (Z. 1088) und entmächtigten sie. Gleichzeitig erfordern sie ein „*zwanghafte[s] Vernünftig-sein*“ (Z. 1091). Ulrike ist somit gefordert, zu verzichten und kann zudem nicht mehr eigenständig, frei und flexibel über Essen und Ernährung entscheiden. Damit sticht sie, aus ihrer Sicht, zunehmend aus ihren Gemeinschaften heraus, wird zugleich individualisiert und sieht ihre soziale Gesundheit zunehmend gefährdet. So wird ihr hiermit in gewisser Weise die Integrität geraubt, indem sie nicht mehr mitlaufen kann – zumindest nicht, ohne sich physisch schlecht zu fühlen. Demnach ist für Ulrike kein Mehrwert erkennbar, weshalb sie sich überhaupt den geforderten Einschränkung hingeben sollte. Im Verlauf ihrer Krankheitsgeschichte versucht sie immer wieder, die ihr auferlegten Zwänge zu durchbrechen und sich der Gemeinschaft zu fügen. Indem sich das Krankheitsbild jedoch stetig verändert und das Nicht-Einhalten der ihr auferlegten ‚Ernährungsregeln‘ immer stärker Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat, erschwert sich ihr das ernährungsbezogene Integrieren in die Gemeinschaft.

Insgesamt ist denkbar, dass Ulrike aufgrund der zuvor beschriebenen Zusammenhänge Schwierigkeiten hat, sich optimistisch gegenüber den Gegebenheiten zu verhalten. Während sich beispielsweise Maria an der heute vorhandenen Vielfalt an Lebensmitteln ausprobiert, fokussiert Ulrike nur ihren zwanghaften Verzicht und vergrößert damit ihr Leid.

Ulrike führt im weiteren Verlauf ihrer Lebenserzählung ihre krankheitsbezogene Leidensgeschichte fort. Sie hebt hervor, dass es 2015 im Zuge einer Zahnoperation zu einem „*Einbruch*“ (Z. 162) ihrer Gesundheit kam. Diesen bringt sie damit in Verbindung, dass die Zähne ihrer Meinung nach „*so ne starke Säule in unserer Gesundheit [sind]*“ (Z. 163f.), weshalb die Zahnentfernung „*einfach [ihre] gesamte Gesundheit total durcheinander [gebracht hat]*“ (Z. 165f.) und sie danach „*dann irgendwie zusammengebrochen [ist] und dann [...] wirklich körperlich nichts mehr möglich [war]*“ (Z. 167f.). Lange Zeit ging es ihr dann „*sehr schlecht*“ (Z. 169f.) und sie war „*auch sehr lange krankgeschrieben*“ (Z. 170). Dieser Zusammenbruch sorgte dafür, dass sie sich auf der einen Seite verschiedenen alternativ-medizinischen Methoden zuwandte, auf der anderen Seite diverse Körperpraktiken ausprobierte, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern – ganz im Sinne des Anspruchs, in eine physische wie auch psychische Balance zu kommen.

Somit wandte sich Ulrike sowohl den Heilkünsten (chinesische Heilkunst, Homöopathie, Ayurveda) als auch den Körperpraktiken wie Yoga oder Meditation aus eigenem Antrieb zu. Anders als in der Ernährung ist sie hier also nicht zu einer Handlung im Sinne eines Einschränkens gezwungen. Vielmehr hat sie in diesem Kontext ihren Handlungs- und Entscheidungsspielraum zurück erlangt, um viel ausprobieren und entsprechend der Wirkungen auf Körper und Seele auch weiterführen zu können.

Dahingehend hoffte Ulrike mit den Methoden der Alternativmedizin primär darauf, ihren Körper wieder mehr aktivieren zu können. Denn gerade das Zusammenspiel von physischer und psychischer Belastung führte nachhaltig dazu, dass Ulrike schnell erschöpft war. Unter anderem mit Hilfe von ayurvedischen Tees will sie dies nun ausgleichen und „*n bisschen Power*“ (Z. 188) zurückbekommen. Sie sollen ihr also helfen, „*mehr son bisschen aus meiner Trägheit son bisschen rauszukomm*“ (Z. 189), da sie eben zunehmend merkt, dass sie „*so, mmh, weniger belastbar ist*“ (Z. 190) und ihr „*vieles doch schwerer fällt*“ (Z. 191), zum Beispiel, wenn sie „*son aufregendes Wochenende*“ (Z. 191) hatte. Folglich scheint Ulrike dann schnell geschwächt zu sein, da ihr die Aufregung ihre Energie raubt. Hierin zeigt sich erneut, dass sie gegenwärtig kaum mehr Resilienz besitzt. Zudem verdeutlicht dies ihre bestehende Fragilität sowie ihren Leidensdruck und fügt sich auch in ihr entsprechendes Selbstbild ein. Weiterhin wird ihr Geschwächtsein dadurch befördert, dass sie sich mittlerweile zunehmend starke Sorgen macht, sowohl über ihr soziales Umfeld (beispielsweise über den Mann oder ihre Mutter) als auch über das Weltgeschehen (vgl. Z. 1248-1253).

Da Ulrike schnell energielos ist, benötigt sie derzeit „*ganz, ganz viel Ruhezeiten*“ (Z. 1075). Im Zuge dessen beschäftigte sie sich außerdem „*mit der buddhistischen Lebensweise*“ (Z. 1423) und hoffte darauf, hierin Hilfe zu finden. Dem folgend begann sie, sich mit Yoga und Meditationen auseinanderzusetzen und diese Praktiken auch umzusetzen. Vor allem mit Hilfe der Meditationen versucht sie, „*wieder in son positiven, positiven Flow [zu kommen]*“ (Z. 1259f.), da Optimismus für sie eben auch „*die Gesundheit [ausmacht]*“ (Z. 1270). Letztlich bedauert sie, dass sie früher stets optimistisch gestimmt war, ihr diese Perspektive nun jedoch nur noch schwer möglich ist. Damit wird erneut deutlich, wie sich Ulrike in ihren Defiziten und damit ihrem Leidensdruck ‚festbeißt‘. Dieser besteht, wie mehrfach deutlich geworden ist, besonders darin, dass sie nun mehr überdenkt und nachgrübelt. In der Vergangenheit musste sie sich hingegen „*nie viel Gedanken*“ (Z. 1261) machen, war sie doch stets gesund, resilient und kräftig und konnte deshalb „*immer viel, viel [wuppen]*“ (Z. 1272f.) und „*viel [schaffen]*“ (Z. 1273). Der Frust, der sich in den vorherigen Ausführungen widerspiegelt, kann abschließend durch folgendes Zitat verdeutlicht werden: „*das, ähm, ärgert einen so, dass der Kopf eigentlich noch ganz viele Ideen hat und der Körper sagt, nee, ich bleib jetzt hier sitzen und dann wird der Körper irgendwie, naja, doch hochgeholt, durch Gedanken, Wünsche und dann das dahinter [sich rächt und sagt], jetzt mach ich dir Bauchschmerzen oder was auch immer*“ (Z. 1277-1282).

Dementgegen versucht Ulrike mit den Tees und den Körperpraktiken, physisch wie mental wieder zu Kräften zu kommen und ihr „*inneres Bewusstsein*“ (Z. 1075f.) zu stärken. Yoga praktiziert sie deshalb wöchentlich für „*eineinhalb Stunden*“ (Z. 723), führt Übungen auch „*zwischendurch [...] zur Entspannung*“ (Z. 723f.) aus und meditiert regelmäßig. Das unterstreicht, dass sie in

der Durchführung der körperbezogenen Praktiken disziplinierter ist als im Vollzug der Ernährungspraktiken. Dabei zielt sie primär darauf ab, ihren Zustand der Unruhe und ihre Fähigkeiten zur Entspannung zu verbessern, ihren Körper zu stärken und physisch in einen Ausgleich zu kommen.

Dass ihr diese Disziplin eher gelingt, kann zum einen darauf zurückgeführt werden, dass Ulrike im Kontext Sport nicht zu etwas gezwungen ist und die Praktiken zudem keinen Verzicht erfordern. Sie konnte selbst darüber entscheiden, ob und welche Praktiken sie durchführen möchte. Zum anderen kann angenommen werden, dass sie versucht, ihre mangelnde Disziplin in Sachen Ernährung durch die hier eingehaltene Konsequenz zu kompensieren, um ihren Selbstwert zumindest so stärken zu können.

Im Vergleich zu Nick, der sich ebenso mit der buddhistischen Lebensweise auseinandersetzte, ist anzumerken, dass Ulrike jenes Interesse eher aus Hilflosigkeit heraus entwickelte. So sucht sie beständig nach Praktiken, die ihr helfen, sie in ihrer Gesundheit zu stärken, während Nick sich im Kontext Sport und Bewegung beständig neues Wissen aneignen will, um damit in sich selbst zu investieren und sein ‚Portfolio‘ stetig zu erweitern / zu verbessern.

In einem Vergleich mit Maria, zeigt sich darüber hinaus, dass auch Ulrikes Handeln durch einen Anlass angestoßen wurde. Nicht nur, dass Krankheiten, Trägheit und Unruhe neue Praktiken erforderten, sondern es zeigte sich, dass Ulrike auch andere Sportpraktiken, die der Verbesserung eines bestimmten Zustands dienten, vor allem dann ausführte, wenn es notwendig wurde. Sie führt zum Beispiel an, dass sie *„auch zwei Jahre in som Rehasport“* (Z. 726) war und da *„viel mit Geräten gemacht“* (Z. 726f.) hat, da sie *„Rückenprobleme“* (Z. 725) hatte. Weiterhin zeigte sich, dass auch Ulrike im Kontext Sport eher der sozialen Erwünschtheit folgt. Dies wird mit Blick auf ihre Perspektive deutlich, dass *„Gesundheit und Sport [...] natürlich zusammen[gehören]“* (Z. 747f.). Hier gibt sie das wieder, was gerade auf gesellschafts-politischer Ebene dem allgemeinen Tenor entspricht. In ihrer Lebenserzählung hingegen spiegelt sich diese für sie vermeintliche Bedeutung jedoch nicht wider. So gibt es Lebensphasen, in denen sie gar keinen Sport machte und zum Teil wechselte sie auch beständig die Praktiken. Beispielsweise spielte sie einige Zeit Badminton, machte Pilates und nahm an einem *„Frauen-Curves-Kurs [teil], wo man dann von Etappe zu Etappe so Art Circle-Training gemacht hat“* (Z. 728-730). Auffällig ist darüber hinaus, dass Ulrike wie auch Maria ihre Betätigung an die Gemeinschaft knüpft. Weder Badminton noch Pilates oder der Fitnesskurs erfolgen allein, sondern stets gemeinschaftlich. Damit stellt sich Ulrike hier wieder in ein Abhängigkeitsverhältnis. Dieses steht dabei erneut mit einem Zurückstecken eigener Bedürfnisse in Verbindung. Beispielsweise geht Ulrike wöchentlich Walken und weiß auch, dass ihr diese Bewegung gut tut. Jedoch praktiziert sie das Walken nur dann, wenn auch ihre Freundin dabei ist, denn *„alleine walken, mach[ft] [sie] nich“* (Z. 749).

Zum Abschluss dieser Falldarstellung kann resümiert werden, dass Ulrikes gesundheitsbewusster Lebensstil darin besteht, im Sinne einer Verbesserung ihrer körperlichen Einschränkungen zu handeln. Während sie viele Jahre ihres Lebens nicht die Notwendigkeit sah, ihre Gesundheit und das Wohlbefinden in ihr Bewusstsein zu holen oder gar präventiv zu handeln, wurde sie im

Verlauf zunehmend dazu gezwungen. So forderte die Krankheit ihre Biografie heraus (vgl. Hanes 2010: 89), zwang sie zu einem verstärkten Bewusstsein und nahm ihr insofern ihre Handlungsfreiheit, als dass sie ihr nun eine Lebensführung vorgibt und damit spezifische Ernährungsformen sowie Sportpraktiken erforderlich macht. Während die Ernährungspraktiken zur Routine werden mussten und damit Ulrikes Alltagsführung durchaus steuern und bestimmen, sind die Bewegungs- und Entspannungspraktiken eher fakultativ in ihren Alltag eingebunden.

Ulrikes Verbesserungshandeln kann der Kategorie *Gesundheit und Fitness (I)* zugeordnet werden. Sie strebt danach, so lange wie möglich ihre noch bestehende Gesundheit sicherzustellen und ihren Gesundheitszustand in Balance zu halten. Darüber hinaus lassen sich die Praktiken auch in die Kategorie *III (Persönlichkeit)* einordnen, da Ulrike ebenso darauf abzielt, sich mittels verschiedener Praktiken beispielsweise besser entspannen oder auch ihren Geist beruhigen zu können.

### 4.8 Frank: „ich will jetzt noch so n bisschen nach hinten raus jewinn“

„also das is jetzt son bisschen das Ziel, wo ich sage, ich will jetzt noch so n bisschen nach hinten raus jewinn“ (Z. 110-112<sup>76</sup>)

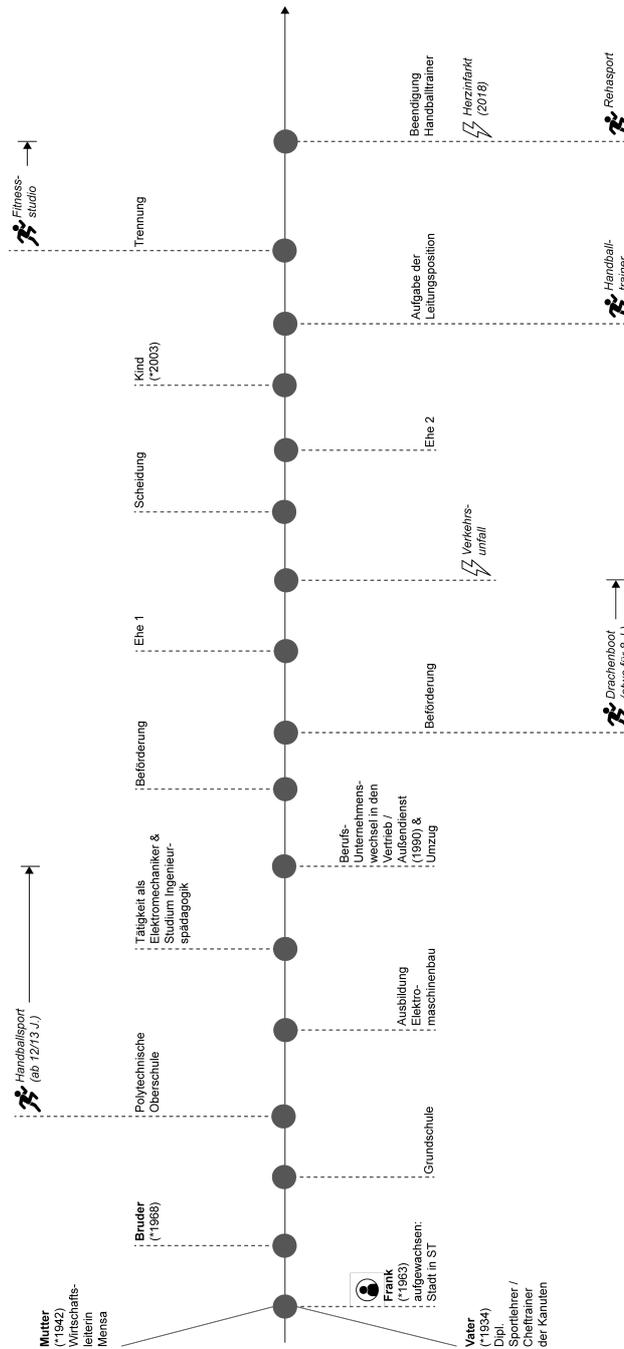


Abbildung 13: Biografischer Zeitstrahl – Frank (eigene Darstellung)

<sup>76</sup> Die folgenden Zitate entstammen der Lebenserzählung von Frank und sind dem Transkript 2 zu entnehmen.

**Frank** wurde im Jahr 1963 geboren. Er ist mit seinem Bruder, der 1968 auf die Welt kam, und seinen Eltern in der DDR aufgewachsen. Seine Mutter, geboren 1942, war viele Jahre als Wirtschaftsleiterin der Mensa einer Sportschule tätig, bevor sie eine Anstellung als Postfrau aufnahm. Sein Vater, 1934 geboren, war als gelernter Diplom-Sportlehrer als Cheftrainer der Kanuten in einem Sportclub tätig. Nach dem Kindergarten und der Grundschule besuchte Frank die Polytechnische Oberschule. Im Anschluss daran nahm er eine Ausbildung im Bereich Elektromaschinenbau auf, schloss diese ab und war dann für einige Zeit als Elektromechaniker tätig. Parallel dazu begann er ein Studium der Ingenieurspädagogik. Mit der Wende entschied sich Frank für einen beruflichen Wechsel und nahm eine Tätigkeit im Vertrieb / Außendienst in einem niedersächsischen Unternehmen auf. Nach einigen Berufsjahren im Vertrieb wurde er zunächst zum stellvertretenden Verkaufsleiter und später zum Verkaufsleiter befördert. Mit dem Aufstieg zum Verkaufsleiter wechselte Frank seinen bundesländerbezogenen Zuständigkeitsbereich und war nun für die ostdeutschen Bundesländer verantwortlich.

Bis zu seinem Berufswechsel war er insgesamt 18 Jahre im Handballsport aktiv. Der Grundstein hierfür wurde bereits in seiner Kindheit gelegt. Nachdem er eine längere Handballpause eingelegt hatte, begann er sich nach dem Wechsel des Zuständigkeitsbereiches wieder sportlich zu betätigen und stieg in den Drachenbootsport ein. Diesen übte er etwa 8 Jahre lang aus, musste ihn nach einem Verkehrsunfall jedoch aufgrund der damit verbundenen körperlichen Einschränkungen aufgeben.

Insgesamt war Frank zweimal verheiratet. Mit seiner zweiten Ehefrau – von der er zum Zeitpunkt des Interviews getrennt lebte – bekam er 2003 seinen Sohn. Da dieser bereits als Kind, wie Frank selbst, in den Handballsport einstieg, fand Frank einen neuen Anlass, sich wieder in diesem Sport zu betätigen. Er begann jedoch nicht wieder mit dem Spielen, sondern nahm die Tätigkeit als Trainer für die Torschützen auf. Verbunden mit dieser Tätigkeit waren die regelmäßigen Fahrten zu den Turnieren, die zumeist an den Wochenenden stattfanden.

Im Verlauf der weiteren Jahre kam es für Frank zu einem erneuten Wechsel der beruflichen Position. Er gab die Leitungsposition ab und ließ sich wieder in den Außendienst versetzen. Daraufhin begann er wieder zunehmend, sich selbst sportlich zu betätigen, so dass er regelmäßig ins Fitnessstudio ging. 2018 erlitt er jedoch „n schweren Herzinfarkt“ (Z. 16), weshalb er erneut mit dem Sport aufhören musste. Im Zuge der Untersuchungen erkannten die Ärzt\*innen, dass Frank zuvor schon einmal einen Infarkt erlitt, den er allerdings nicht bemerkt hatte.

Ebenso im Jahr 2018 beendete Frank seine Tätigkeit als Handballtrainer. Nach dem Herzinfarkt und den entsprechenden Operationen wurde er in eine Rehaklinik eingewiesen. Im Anschluss daran erhielt er die Anweisung, regelmäßig am Rehasport teilzunehmen. Im Zuge dessen begann er auch außerhalb des Rehasentrums wieder mit einer sportlichen Betätigung, zum Beispiel dem Fahrrad fahren und kaufte sich außerdem auf Empfehlung seines Rehatrainers einen Fitnessstracker.

### *Die Trias: Praktiken des gesundheitsbewussten Lebensstils, Selbstoptimierung und biografische Besonderheiten*

Frank wird, wie auch Ulrike, insbesondere durch Krankheit zu einem verstärkten Bewusstsein für die eigene Gesundheit gezwungen. Damit zeigt sich bei ihm ein ähnliches Verbesserungshandeln. Im Unterschied zu Ulrike steht für Frank Gesundheit jedoch vor allem mit dem Sport in Verbindung, was wiederum Analogien zu Frau Ahlert erkennen lässt. Nachfolgend wird ein entsprechender Überblick von Franks Lebenserzählung gegeben, wobei auch hier der Fokus darauf liegt, die Merkmale seiner Verbesserungspraktiken, ihre Funktion in seiner Lebenserzählung und die Zusammenhänge mit verschiedenen biografischen Besonderheiten herauszustellen.

Wie bereits angedeutet, ist Frank, ähnlich Frau Ahlert, in einer Familie aufgewachsen, in der Sport eine zentrale Rolle spielte. Der Unterschied hier ist jedoch, dass Franks Eltern insofern dem Sport verbunden waren, als dass sein Vater als Cheftrainer der Kanuten und seine Mutter, wenn auch in der Mensa, in einem Sportgymnasium tätig waren. Frank begann ebenso bereits in seiner Kindheit damit, regelmäßig Sport zu treiben. Während er zunächst Fußball und Volleyball spielte, ist er anschließend *„mit zwölf, dreizehn zum Handball jegangen“* (Z. 89f.) und übte diesen Sport bis etwa Anfang 30 aktiv aus. Da es sich hierbei um eine Wettkampfsportart handelt, kann davon ausgegangen werden, dass Frank über viele Jahre hinweg auch im Ligabetrieb spielte. Daraus ergibt sich zugleich, dass er lange Zeit in eine Sportart eingebunden war, in der es per se darum geht, kontinuierlich seine Leistung zu verbessern. Diese Leistungsverbesserung erfolgt dabei im Kontext der Gemeinschaft, so dass hier, wie es auch Sebastian anführte, die Leistung des Einzelnen im Zusammenhang mit der Leistung der Gruppe steht.

Neben dem Leistungsanspruch im Sportkontext erfuhr Frank darüber hinaus auch innerhalb seiner Familie einen entsprechenden Leistungsdruck. Er wurde *„sehr leistungsorientiert erzogen“* (Z. 545), was insbesondere auf die berufliche Tätigkeit sowie die hier zugrunde liegenden Werte des Vaters zurückgeführt werden kann. So haben es Sporttrainer\*innen einerseits zur Aufgabe, die Sportler\*innen zu fordern, zu fördern und zu motivieren und damit für eine entsprechende Leistungssteigerung zu sorgen. Andererseits ist anzunehmen, dass der Vater als Sporttrainer einen gesellschaftspolitischen Auftrag hatte, so dass er ein entsprechendes Gedankengut (insbesondere sozialistisch geprägt) zu vertreten hatte, das sich unter anderem in seiner Leistungsorientierung äußerte.

Insgesamt ist anzuführen, dass der Sport aufgrund der familiären Prägung für Frank zu einem wesentlichen Teil seiner Identität wurde. Damit verbunden ist der Anspruch auf Verbesserung, also einer fortwährenden Leistungserbringung, die ebenso identitär verankert scheint.

Frank wechselte 1990 seinen Job und nahm in einer niedersächsischen Firma eine Tätigkeit im Vertrieb / Außendienst auf. Im Zuge dessen gab er nach vielen Jahren den Handballsport auf. Das lässt annehmen, dass er beispielsweise umgezogen ist oder die beruflichen Anforderungen keine vollumfängliche Betätigung in der Mannschaft mehr ermöglichten, er also die Kontinuität, Zuverlässigkeit und Leistungserbringung nicht mehr gewährleisten konnte. Im Verlauf der Jahre

stieg er in seiner Position weiter auf und wurde erst stellvertretender, dann führender Verkaufsleiter.

Nachdem Frank für einige Zeit mit dem Leistungssport ausgesetzt hatte, begann er einige Zeit später erneut mit einem Wettkampfsport, dem Drachenbootfahren. Zu diesem Sport kam er nach eigener Aussage „über, äh, Bekannte [seines] Vaters“ (Z. 95). Damit kommt er erstmals dem Berufskontext seines Vaters nach, da der Drachenbootssport dem Kanusport ähnelt. Etwa acht Jahre lang war Frank in dieser Sportart aktiv, musste jedoch auch diese aufgeben. So kam es durch einen Autounfall zu einer Schulterverletzung, die ihm keine weitere Betätigung in dieser Sportart mehr ermöglichte. Dennoch ließ er sich auf sportlicher Ebene davon nicht entmutigen, so dass er sich einige Zeit später im Fitnessstudio anmeldete. Überdies begann er, sich wieder aktiv in den Handball einzubringen, indem er als Trainer tätig wurde. Damit folgte er nicht nur den Fußstapfen seines Vaters, der ebenso als Sporttrainer tätig war, sondern ging auch in seinen (Ursprungs)sport zurück. Insgesamt zeigt sich, dass für Frank vor allem der Sport den relevanten Kontext seines gesundheitsbewussten Lebensstils darstellt.

Neben dem Sport äußert sich Frank auch über seine Ernährung. Diese wurde lange Zeit vom Sport bestimmt. So wurde er „im Prinzip ernährt [...] wie n Leistungssportler“ (Z. 549). Mit Blick auf die Empfehlungen der Arbeitsgruppe *Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.* kann es sich hierbei beispielsweise um eine sehr kohlenhydrat- und proteinreiche Ernährung gehandelt haben (vgl. URL 31). Auch wenn es sich hier nicht unbedingt um ein klassisches gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten handelt (sofern an die klassische Gesundheitspyramide gedacht wird), zeigt sich hierin noch einmal, wie der Sport das Ernährungsverhalten bedingen kann. In Franks Ausspruch ‚wurde ernährt‘ wird seine Passivität deutlich und damit der Einfluss, der auf ihn genommen wurde. Dabei ist davon auszugehen, dass dieser insbesondere von seiner Mutter erfolgte, wobei sie in der Ernährung weniger in ihrer Mutterrolle, sondern eher in ihrer Rolle als Mensaleiterin eines Sportgymnasiums agierte. Sie versorgte Frank genau so, wie die Schüler\*innen dort. (vgl. Z. 556f.). Diese Ernährung wurde dahingehend beständig beibehalten, da es in Franks Kindheit und Jugend nie die Notwendigkeit gab, die Routinen zu verändern, da er im Grunde „von Anfang an immer n schlanker Typ, also n sehr guter Verwerter“ (Z. 553f.) war.

Neben den Details zu seiner Ernährung, lassen sich Franks Lebenserzählung auch Erkenntnisse zu seiner Einstellung zu Genussmitteln entnehmen. Anders als beispielsweise Sebastian, der den Konsum von Genussmitteln vehement ablehnt, war Frank lange Zeit Raucher, auch wenn er es „nich, ähm, exzessiv jemacht“ (Z. 41f.) hat. Entgegen der Einflussnahme auf sein Ernährungsverhalten haben seine Eltern ihn jedoch eher selbstständig agieren lassen und lediglich darauf geachtet, dass er es „nich ausufern [lässt]“ (Z. 559f.).

Im Hinblick auf die vorherigen Ausführungen kann resümiert werden, dass Gesundheit in Franks Familie vor allem auf Sport und Leistungsfähigkeit und damit auf Sportlichkeit fußt. Demnach folgen die Eltern dem Grundsatz, dass Sport und Leistung Gesundheit sicherstellen kann (vgl. zum Beispiel Rigauer 2014). Die Achtsamkeit auf Franks Gesundheit (vgl. Z. 557f.) richtete sich somit danach aus, stets dafür zu sorgen, dass er kontinuierlich sportlich aktiv ist

und leistungsfähig bleibt, weshalb auch die entsprechende Ernährung erfolgte. Frank internalisierte diesen erfahrenen Zusammenhang, ‚Wer sportlich sein kann, ist auch gesund‘, nach und nach für sich. Deshalb fühlte er sich körperlich auch immer gesund, war er doch immer sportlich aktiv (vgl. Z. 19f.), obwohl er im Grunde gar nicht rundum gesund war. So erhielt er beispielsweise schon *„als junger Mensch“* (Z. 32) die Diagnose eines *„ziemlich hohen Blutdruck[s]“* (Z. 32). Diese Problematik berücksichtigte Frank nicht weiter, was einerseits damit zusammenhängen kann, dass sie nie zu Einschränkungen führte. Andererseits geriet die Einschränkung bei ihm irgendwann selbst in Vergessenheit, was er vor allem darauf zurückführt, dass die Diagnose *„durch n Arztwechsel“* (Z. 33) *„irgendwo unterjegangen“* (Z. 33f.) ist und *„nie wieder in den Fokus gerückt [wurde]“* (Z. 34). Hiermit wird deutlich, dass sich Frank nicht nur in Sachen Ernährung eher passiv in seinem Bewusstsein für seine Gesundheit zeigt, sondern auch hinsichtlich seines körperlichen Zustands. So überträgt er hier die Verantwortung für seine Gesundheit auf die Ärzt\*innen.

Den Indizien hinsichtlich Franks mangelnden Bewusstseins für seine Gesundheit folgend, zeigt sich in seiner Lebenserzählung weiterhin, dass er auch mit steigendem Alter kaum ein Bewusstsein für sich und seine physische wie psychische Gesundheit und damit verbunden keine wirksamen Entlastungsstrategien zur Gesundheitsförderung entwickelte. Stattdessen, so wird nachfolgend deutlich, geht Frank beständig in seinem Verständnis auf, Einsatz- und Leistungsfähigkeit verdeutlichen Gesundheit und Resilienz.

Dies kann unter anderem mit Blick auf seinen Beruf und sein entsprechendes berufliches Handeln verdeutlicht werden. Zum einen kann angeführt werden, dass Frank im Verlauf seines Berufs im Vertrieb seinen Sport aufgab, die Tätigkeit im Vertrieb jedoch einen Bewegungsausgleich erfordert hätte, da sie per se für die Gesundheit herausfordernd ist. So wirkt sich das viele Autofahren vor allem auf die physische, aber aber durchaus auch auf die psychische Gesundheit aus (vgl. zum Beispiel Grimmenstein 1998). Zum anderen nahm vor allem die Führungsrolle, die Frank als Verkaufsleiter hatte, sehr viel Zeit in Anspruch, was sich in folgender Aussage Franks' zeigt: *„als ich noch als Verkaufsleiter unterwegs war, da hatte ich richtig Stress, ne, [...] im Prinzip eigentlich rund um die Uhr gearbeitet [...], weil du dich schon wieder mit Dingen beschäftigt hast, ähm, die, ähm, die vielleicht erst nächste Woche sind oder das de am Wochenende was gemacht hast und, und, und“* (Z. 275-280). Zudem wird hier genau das deutlich, was zum Beispiel im Rückblick auf Hanna und Frau Ahlert für die psychische Gesundheit notwendig gewesen wäre: Resilienz. Es war Frank offensichtlich nicht möglich, sich von den Anforderungen der Arbeit abzugrenzen und seinen Alltag eher auf seine Gesundheit ausgerichtet zu strukturieren oder sich gar entsprechend zu priorisieren. Folglich fehlte es ihm an mentaler Stärke, um die erhöhten Anforderungen erkennen, reflektieren und verändern zu können. Das kann unter anderem darauf zurück geführt werden, dass Frank diese Achtsamkeit nie erlernt hat, da eine solche Fähigkeit in gewisser Weise mit seinem Leistungsanspruch, den er durch die Erziehung internalisiert hatte, korrelieren würde. Zudem war es Frank gewöhnt, Leistung erbringen zu müssen, weshalb er auch im Beruf entsprechend interagierte. Überdies kann angeführt werden, dass gerade der berufliche Leistungsanspruch ein sozialistisch ausgerichte-

tes Gedankengut darstellt, das Frank über all seine vorherigen Berufsjahre und die entsprechenden Prägungen noch immer in sich trug. Aufgrund dessen, dass er als Fachfremder nach dem Mauerfall in die niedersächsische Firma wechselte, könnte sein Leistungshandeln außerdem Ausdruck eines ‚Sich-beweisen-wollens‘ gewesen sein. Damit verbunden ist dann die Anerkennung, die Frank über das viele Arbeiten erlangte. Dahingehend kann erneut eine Verbindung zwischen ihm und Frau Ahlert gesehen werden. Auch ihr Arbeitswille war insbesondere mit dem Wunsch nach Wahrnehmung und Wertschätzung verbunden. Eine Bestätigung dessen kann bei Frank unter anderem darin gesehen werden, dass er in seinem Handeln nicht firmen-gesteuert, sondern eigenmotiviert agierte. So sagt er, dass die hohe Leistungserbringung *„ne Sache [war], die nich unbedingt die Firma jefordert hat“* (Z. 280f.), sondern er selbst der Meinung war, er müsse so viel arbeiten, denn die *„Mitarbeiter, die müssen je, jeführt werden und die [müssen] irgendwo uff, uff Spur“* (Z. 283f.) gebracht werden.

Ein weiterführender Blick auf Franks Lebenserzählung macht deutlich, dass der erhöhte Leistungsanspruch zu einer Dauerbelastung in seinem Alltag wurde, was wiederum zu einem erhöhten Stresslevel führte. Dass er jedoch *„Stress auf Arbeit“* (Z. 407) hat, hat Frank selbst gar nicht wahrgenommen (vgl. Z. 408). Er war *„auf ner bestimmten Art und Weise“* (Z. 409) eben *„immer da“* (Z. 408f.), dass heißt, er ist zu einem steten Begleiter seiner Arbeit geworden. Dahingehend wurde der Stress zu einem Grundrauschen, deren Anwesenheit Frank nicht mehr realisierte und er somit auch keinen Anlass zur Veränderung sah.

Neben dem Stress auf Arbeit, der sich über viele Jahre hinweg durch sein Leben zog, stellte auch seine Handballtätigkeit als Trainer einen weiteren Stressor in seinem Leben dar. Zwar empfand Frank diesen immer als *„n positive[n] Ausgleich“* (Z. 410) und damit *„n positive[n] Stress“* (Z. 411). Jedoch musste er für sich im Rahmen seiner späteren Reflexion erkennen, dass *„wenn [man] permanent positiven Stress [hat] und das [war] nun mal so inner, sonner, sonner Saison, dass [man] wirklich am Wochenende teilweise zwei Spiele [hatte]“* (Z. 411-413) und immer *„nach Feierabend“* (Z. 418) das Organisatorische machen musste, irgendwann *„der Körper [sagt], pass uff, so viel Spaß, macht och keen Spaß“* (Z. 420f.). Daraus lässt sich schließen, dass die Kontinuität der Anspannung, der Frank ausgesetzt war, zu einer dauerhaften Belastung geworden ist. Der Spaß hat ihn also nicht mehr ‚gepusht‘, wie es punktuell vorhandene, positive Anspannung in der Regel tut. Sondern ihm wurde vielmehr durch die dauerhaft bestehenden Anforderungen – insbesondere durch die mentale Betätigung und die vielen Termine und Aufgaben, die es einzuhalten galt – mehr und mehr Energie geraubt. Das führte dazu, dass ihm der Körper dann die entsprechenden Signale sandte. Somit fungierte dieser als Begrenzung und zeigte ihm auf, dass er mental überfrachtet und der Druck von Außen, Leistung erbringen zu müssen, zu stark geworden war. Im Zuge dessen wirkte sich der dauerhafte Stress in mehreren Bereichen von Franks Alltag negativ auf seine Gesundheit aus (vgl. zum Beispiel Werdecker & Esch 2020), was sich in den beiden Herzinfarkten widerspiegelt, die er erlitt. Anzumerken sei hier, dass ihm der erste Herzinfarkt sogar widerfahren ist, *„ohne das [er es] wusste“* (Z. 39). Dies stellten die Ärzt\*innen erst im Zuge der Behandlung des zweiten Infarktes fest. Insgesamt kann mit Blick auf die gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnisse angemerkt werden, dass Franks Unachtsamkeit bezüglich seines Gesundheitszustands sowie seine mangeln-

de Wahrnehmung und Intervention gegenüber des Stresses die Infarkte begünstigt haben könnten. So kann gerade Stress den (eh schon bestehenden) erhöhten Blutdruck (vgl. Kuntz et al. 2020: 508) und dieser wiederum das Auftreten der Infarkte (vgl. Bickeböller 2020: 50) durchaus befördern.

Zum Abschluss dieses Abschnitts kann die Verbindung zu Franks Reduzierung seiner sozialen Gesundheit hergestellt werden. So hatte er auch hierfür lange Zeit kein vollumfängliches Bewusstsein. Nicht nur, dass ihn zum Beispiel der Beruf forderte, seine Sportgemeinschaft aufzugeben, sondern es wurde im Zuge der Analyse seiner Lebenserzählung ebenso ersichtlich, dass auch sein Leistungsstreben nicht „*unbedingt förderlich*“ (Z. 445) für die Dauerhaftigkeit verschiedener sozialer Gefüge war. Insbesondere seine beiden Ehen schienen darunter gelitten zu haben, was Frank retrospektiv auch erkannte. So sind seine Partnerschaften stets „*auf der Strecke*“ (Z. 446) geblieben, was er darauf zurückführt, dass er durch die Arbeit und den Sport / das Trainerengagement oft „*breit*“ (Z. 452) war und dann beispielsweise Zweisamkeit oder gemeinschaftliche Aktivitäten eher ablehnte (vgl. Z. 451f.).

Durch die Infarkte musste Frank erstmalig erfahren, dass Gesundheit nicht nur mit Sportlichkeit und Leistungsfähigkeit verbunden ist. Trotz dessen er sich stets sportlich gesund gefühlt hat, zeigten die medizinischen Untersuchungen, dass sich seine Körperwerte wie Blutdruck, Cholesterinspiegel und Fettwerte und damit Faktoren, die die Gesundheit bestimmen, nicht im entsprechenden Normbereich befanden. Demnach stimmte also Franks gutes Gefühl über seinen Gesundheitszustand nicht mit der Realität überein (vgl. Z. 20-22). Insbesondere diese von Frank angeführten Werte, die nicht der Norm entsprechen, lassen annehmen, dass er sich neben der Missachtung von Stress sowie der fehlenden Behandlung seines Bluthochdrucks auch eher ungesund ernährte.

Rückblickend auf sein fremdbestimmtes Ernährungsverhalten ist es denkbar, dass er die Ernährungsweise aus seiner Kindheit beziehungsweise Jugend in gewisser Weise auch im Alter beibehielt. Wie schon einmal angeführt, war Frank „*nie irgendwie dick oder so*“ (Z. 51f.), weshalb er sich auch nie über seine kohlenhydratreiche Ernährung (vgl. Z. 50) Gedanken machen musste. Diese Annahme findet sich in den Aussagen bestätigt, die Frank in seiner Erzählung über seinen Aufenthalt in der Rehaklinik trifft. Er führt an, dass ihm dort sein ungesunder Lebensstil sichtbar gemacht wurde, indem ihm die Expert\*innen der Klinik „*auch mal vor Augen geführt*“ (Z. 57) hatten, welche Wirkung seine Ernährungsweise auf seine Gesundheit hatte und damit zum Beispiel „*dafür verantwortlich [ist], dass sich [s]ein Cholesterinspiegel [...] hochpeitscht und dass ebnd die Gefäße sich zusetzen*“ (Z. 58-60). Frank erkannte also, dass seine Routine, beispielsweise täglich Weißbrot oder Brötchen zu essen (vgl. Z. 54f.), doch einen relevanten Einfluss auf seine Gesundheit hatten.

Neben der Aufklärung hinsichtlich seiner Lebensweise teilten ihm die Expert\*innen außerdem „*im Klartext*“ (Z. 108) mit, dass eine langanhaltende Funktionalität der Bypässe nicht gewährleistet sei. Ohne etwas zu verschönen, trafen sie Frank gegenüber die Aussage, ähnlich einer Drohung, dass „*das [...] lange halten [kann], das kann [aber] auch kurz sein*“ (Z. 108f.), je nachdem, „*wie [er] sich [zukünftig eben] ernährt, wie [er] lebt und so weiter*“ (Z. 109f.). Zusätzlich mit

dem Wissen, dem Tod eigentlich schon fast ins Auge geblickt zu haben, wurde damit erstmals Franks Bewusstsein für sich selbst geweckt. Zugleich wurde ihm klar, dass er *„jetzt noch so n bisschen nach hinten raus gewinnen“* (Z. 111f.) will. Demzufolge wollte er nun den Wettkampf gegen den Tod aufnehmen und vor allem mit neuem Kampfgeist als Sieger hervorgehen. Der Wettkampfmeterapher folgend, besteht dabei seine Leistungsbereitschaft vor allem darin, disziplinierter in der Ernährung zu sein und bewusster mit sich und seinem Alltag umzugehen. Damit will er seine restliche Lebenszeit bis zum Tod so gut es geht verlängern.

Trotz dieser Erkenntnisse, die Frank in der Reha erlangte, benötigte er noch weitere Impulse, um seinen Lebensstil zu verändern und entsprechend ins Handeln zu kommen. Jenen Antrieb findet er dabei durch die Erfahrungen, die er im Rehasport erlangte. So findet er dies als ursprünglicher Wettkampfsportler mit guter Grundfitness etwas demütigend, was sich seiner Aussage entnehmen lässt, dass er *„früher [...] Fitness jemacht [hat und] jetz [...] mit den Alten turnen“* (Z. 63f.) muss. Dabei *„geht [ihm] da [aber auch] son bisschen was durchn Kopf“* (Z. 65f.), da er jetzt mit denjenigen Sport machen muss, die zumeist fortgeschrittenen Alters und bereits durch körperliche Einschränkungen gekennzeichnet sind. Folglich wird ihm der Ernst seiner Lage bewusst, da er doch in seiner Gesundheit und seiner Leistungsfähigkeit mit der entsprechenden Verfassung von Senior\*innen gleichgesetzt wird. Zugleich ist er gefordert, anzunehmen, dass er in seiner Fitness und Sportlichkeit nun eingeschränkt und somit gezwungen ist, von seinen Leistungsansprüchen zurückzutreten. Aufgrund der Anleitung durch Trainer\*innen im Rehasport ist davon auszugehen, dass Frank von diesen zur entsprechenden Achtsamkeit aufgefordert wird.

Das findet sich bestätigt, da Frank konkret von seinem Trainer die Empfehlung erhält, sich einen Fitnesstracker anzuschaffen. Hinsichtlich der Argumentation für einen Kauf ist anzunehmen, dass sein Trainer hierbei auf die Grundfunktionen von Fitnesstrackern zurückgreift. So zielen diese darauf ab, Unausgesprochenes und Implizites offenzulegen „und so der Beobachtung, Analyse und nicht zuletzt der Überwachung und Kontrolle zugänglich zu machen“ (Duttweiler & Passoth 2016: 12). Das würde somit auch Franks mangelndem Bewusstsein und seiner geringen Reflexionsfähigkeit über den eigenen Gesundheitszustand sowie seinem Lebensstil zugute kommen. Folglich könnte es ihm der Tracker ermöglichen, seine eigenen Körperwerte einzusehen und zu kontrollieren, so dass hierüber seine Achtsamkeit gestärkt werden würde, um nun über Sportlichkeit und Leistungsfähigkeit hinaus den eigenen Gesundheitszustand einschätzen zu können.

Frank greift die externe Empfehlung auf und kauft sich einen Fitnesstracker. Damit scheint es so, als würde er nun tatsächlich erstmals Verantwortung für sich übernehmen wollen, da den gespeicherten Daten des Trackers eine gesteigerte Aufmerksamkeit dafür implizit ist, eigenverantwortlicher zu handeln (vgl. ebd.: 13). Daraus lässt sich schließen, dass es ihm mit Hilfe des Fitnesstrackers möglich wird, mehr und mehr zum Experten seiner Selbst zu werden. Er soll ihn zum Beispiel vor allem zur Pulsüberprüfung und Überwachung der täglichen Aktivität nutzen (vgl. Z. 70) und demnach darauf achten, *„im Pulsbereich nicht unbedingt äh immer in die Höchstleistung rein[zu]komm[en]“* (Z. 70f.), um so Dauerstress vorbeugen zu können. Folglich schärfte Frank mittels des Trackers zunehmend (s)eine analytische Sichtweise und weiß nun

genau, welche Pulswerte in welchen Belastungsbereichen angemessen sind (vgl. 71-77). Überdies verschaffte ihm diese Form des ‚Expert\*innenwissen‘ mehr und mehr eine gewisse Unabhängigkeit gegenüber der Ärzt\*innen, Trainer\*innen etc. (vgl. Duttweiler & Passoth 2016: 9), da er nun eigenständig seine Körperwerte erfassen und kontrollieren kann.

Des Weiteren trägt der Fitnessstracker für Frank auch beziehend auf seine Bewegungszeit eine motivierende Funktion. Er beeinflusst ihn insofern, als dass Frank neben der kontinuierlichen Pulsfrequenzmessung (das ist für ihn *„immer wichtig“* (Z. 488)) nun auch bewusster als früher darauf achtet, ob er *„heute was gemacht [hat] oder [...] in den letzten zwei Tagen was gemacht [hat]“* (Z. 484f.) und davon dann zum Handeln angetrieben wird. Somit wird ebenso Franks Bewusstsein für seiner Selbst entsprechend gestärkt.

Wie zuvor deutlich wurde, wurde Frank erst durch seinen Infarkt und die Einwirkungen von Expert\*innen dafür sensibilisiert und zum Handeln motiviert, seinen Lebensstil zu verändern. Das zeigt sich zu guter Letzt auch in der Kausalität, die er selbst in seiner Lebenserzählung herstellt. So führt er insbesondere den Kauf des Fitnesstrackers auf seine Krankheit zurück. Damit wird noch einmal mehr die Relevanz erkennbar, die Frank dem Fitnessstracker zuschreibt, so dass dieser aufgrund seiner Funktionalität und Wirkung zu einem wichtigen Element seines nun gesundheitsbewussteren Lebensstils geworden ist. Er dient er ihm vor allem als Kontrollmittel sowie Motivator / Antreiber und gab ihm zugleich den entsprechenden Anreiz dazu, dass er sich eine neue Routine *„aufgebaut“* (Z. 77) hat. Folglich entwickelte Frank durch die Konfrontation mit seinen Körperwerten neue Verhaltensweisen: Er plant sich seine Woche *„mittlerweile“* (Z. 78) so, dass er *„alle zwei Tage mit dem Teil da [fährt], sprich mitm Fahrradergometer oder [sich] das Fahrrad unten raus[nimmt], wenn das Wetter [...] schön is und ne Runde [dreht]“* (Z. 78-81) und dann stets auch auf dem Tracker überprüft, *„was [er] fürn Puls [hat], [ob der] passt“* (Z. 82). Folglich sieht er im Fitnessstracker ein Hilfsmittel, Praktiken zu routinieren, um darüber seinen aktuellen Gesundheitszustand in Balance halten zu können. So heißt ein gesundheitsbewusster Lebensstil auch für Frank (wie für Ulrike), mehr Bewusstsein über seinen Gesundheitszustand zu erlangen und dahingehend entsprechende Praktiken durchzuführen, die dem Ausgleich des Gesundheitszustands dienen.

Insbesondere im Gegensatz zu Ulrikes ist Franks Lebenserzählung allerdings keine Leidensgeschichte, obwohl auch er nunmehr mit dauerhaften gesundheitlichen Einschränkungen leben muss. Vielmehr beschreibt Frank, wie sein Kampfgeist durch die Expert\*innen in der Rehaklinik und im Rehasport geweckt wurde. Folglich geriet sein Fokus mit den Krankheiten nicht auf sein gesundheitliches Defizit, sondern die Expert\*innen ermächtigten ihn mittels Strategien und Methoden, zum Ausgleich seiner Gesundheit zu handeln.

Dass Frank gegenüber Ulrike mehr Antrieb gegenüber Veränderungen hat, kann unter anderem damit zusammenhängen, dass er keinen Zwang erlebte. Im Kontrast zu Ulrike, die von den Krankheiten entmächtigt wurde, kann er seinem alten Lebensstil weiter folgen, ohne dass dadurch sofort veränderte physische Symptome eintreten. Im Grunde wird ihm lediglich ein entsprechendes Gesundheitshandeln und -bewusstsein empfohlen, dass sich zum Beispiel darin äußern soll, sich mehr zu bewegen, auf die Ernährung zu achten oder auch im Hinblick auf sei-

ne Pulsfrequenz achtsamer werden. Demzufolge wird Frank weder seiner Eigenständigkeit beraubt noch zu Verzicht gezwungen. Außerdem hatte auch Ulrike davon berichtet, dass sie zu Beginn ihrer Diagnosen durchaus ihren Lebensstil veränderte, jedoch mit zunehmenden Krankheitsfortschritt ihre Disziplin verlor. Dieses Verhalten kann im direkten Vergleich mit Frank eher als Resignation bezeichnet werden.

Zum Abschluss kann resümiert werden, dass die identifizierten Praktiken in Franks Lebenserzählung auf zwei Ebenen betrachtet werden müssen. Zum einen können Franks Sportpraktiken, die im Wettkampfkontext stattfanden, als klassische Selbstverbesserungspraktiken angesehen werden. Er war lange Zeit in diesem aktiv und damit, wie bereits herausgestellt, per se einer permanenten Leistungssteigerung ausgesetzt. Hierbei findet die Verbesserung in Abhängigkeit zur Gemeinschaftsleistung statt, weshalb Frank insbesondere im Gegensatz zu Martina, Sebastian und Nick keine Individualverbesserung betrieb. Zum anderen zeigen sich in Franks Lebenserzählung Praktiken, die ganz bewusst der Gesundheit dienlich sein sollen. Dabei wurden diese, wie auch schon bei Ulrike, von der eigenen Erkrankung angetrieben. Da die Erkrankung eine biologische Grenze setzt und damit Franks Handeln entsprechend eingeschränkt ist, können die Praktiken, die er nach der Krankheit durchführt, nicht als klassische Selbstverbesserung bezeichnet werden. Vielmehr handelt es sich bei diesen um Praktiken, die dem Ausgleich seines Gesundheits- beziehungsweise Krankheitsstatus dienen. So kann auch Frank nie wieder vollends gesund werden, egal, was er tut. Folglich zielen jegliche Praktiken vor allem darauf ab, so lange wie möglich, ohne weitere Einschränkungen zu leben. Das führt wiederum dazu, dass dieser Fokus auf die eigene Gesundheits- und Lebenserhaltung dauerhaft bis zum Tod bestehen bleibt, weshalb er in Franks Lebenserzählung ein zentrales Element darstellt. Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass die Praktiken, die auf Franks Krankheit folgen, sehr willkürlich in seinen Alltag eingebunden sind. Er versucht zwar, auf seine Ernährung zu achten und alle zwei Tage aktiv zu sein, jedoch ist hier keine Vehemenz und Konsequenz erkennbar. Demnach bestimmen die Praktiken nicht über Franks Alltag, sondern sind fakultativer Bestandteil seiner alltäglichen Lebensführung.

Zu guter Letzt sind auch die in Franks identifizierten Praktiken in die theoretisch-erarbeiteten Kategorien einzuordnen. Rückblickend auf die vorherigen Ausführungen lassen sie sich dabei vor allem in die Kategorie I (*Gesundheit und Fitness*) einfügen. Insbesondere im Rahmen des Gemeinschaftssportes zielt Frank darauf ab, seine Fitness und Leistungsfähigkeit zu stärken. Demgegenüber strebt er nach seiner Erkrankung danach, vor allem seine ‚Rest-Gesundheit‘ zu sichern und seinen Gesundheitszustand in Balance zu halten. Zudem möchte er (noch) so lange wie möglich ohne weitere Einschränkungen leben.

## 5 Ergebniszusammenfassung und Schärfung des Modells

In diesem Kapitel werden die zuvor gewonnenen Ergebnisse von ihren jeweiligen Fällen gelöst und in Form von zentralen sowie sekundären Hypothesen (vgl. Bertaux 2018) zusammenfassend dargestellt. Im Zuge dessen wird das Modell als Ergebnis der Fallanalysen, und damit dieser Arbeit, geschärft. Das Ziel ist es dabei, ein ganzheitliches Bild von Selbstoptimierung in Lebenserzählungen, im Kontext Gesundheit, zu erzeugen. Die Fragestellungen, die in Kapitel 1.1 formuliert wurden, dienen nachfolgend der Rahmung der Ergebnisdarstellung. Demnach sollen die zentrale Forschungsfrage *Wie ist Selbstoptimierung in Lebenserzählungen verankert?* sowie die weiteren Fragen *Von welchen Praktiken wird erzählt und in welche theoretisch erarbeiteten Optimierungskategorien lassen sich diese einordnen?*, *Wodurch ist Selbstoptimierung gekennzeichnet?*, *Welche Funktionen nimmt Selbstoptimierung im Leben der Erzähler\*innen ein?* und *In welchem Zusammenhang stehen Ereignisse, das soziale Umfeld und Selbstoptimierung?* beantwortet werden.

Wie zu Beginn der Arbeit dargestellt, geht unter anderem Anja Röcke davon aus, dass Unterschiede zwischen Selbstverbesserung und Selbstoptimierung gibt (vgl. Röcke 2021: 10). Im Rahmen meiner Rekonstruktionsarbeit gelangte ich zur Bestätigung dieser Annahme Röckes. Ich konnte sowohl Ähnlichkeiten als auch konkrete Unterschiede in den Merkmalen von Selbstverbesserung und Selbstoptimierung herausarbeiten. Diese sollen im weiteren Verlauf deutlich gemacht werden.

Zunächst werden die Praktiken der Selbstoptimierung, ihre dazugehörigen Kategorien und Charakteristika sowie ihre Funktionen angeführt, die sich aus den für diese Arbeit vorliegenden Lebenserzählungen herausarbeiten ließen. Anschließend wird sich der Selbstverbesserung zugewandt. Zusätzlich werden in Verbindung zu einzelnen Merkmalen Ableitungen getroffen, die auf gesellschaftliche Mechanismen und Besonderheiten hindeuten.

Es zeigte sich, dass sich die rekonstruierten Praktiken der **Selbstoptimierung** insbesondere in den Bereichen Sport und Ernährung verorten lassen, so dass diese als zentrale Optimierungskontexte definiert werden können.

Im Kontext Sport wurde im Zuge der Analyse der Handlungsabläufe (vgl. Bertaux 2018: 15; Kapitel 3.2) eine quantitative Steigerung der sportlichen Aktivität ersichtlich, die sich in der Intensität widerspiegelt. So betreiben die Optimierer\*innen fast täglich Sport. Darüber hinaus ist Selbstoptimierung auch dadurch gekennzeichnet, dass auch eine Steigerung einzelner Zustände auf quantitativer sowie qualitativer Ebene erfolgt. Auf der einen Seite soll die physische Leistungsfähigkeit hinsichtlich der eigenen Ausdauer kontinuierlich erhöht werden. Das zeigt sich speziell in den Motiven der Erzähler\*innen, zum Beispiel noch länger beim Tennis durchhalten zu wollen oder eine bessere Zeit im Marathon zu erlangen. Auf der anderen Seite wird eine physische Maximierung von Muskeln angestrebt, was im Anspruch nach einem geformten Körper und damit der Selbstgestaltung sowie der Erlangung und Erweiterung von Muskelkraft deut-

lich wird. Insbesondere die Muskelkraft soll gesteigert werden, um beispielsweise mehr Kraft im Tennisspielen zu haben oder mehr Gewichte stemmen zu können. Diese Bestrebungen machen deutlich, dass im Zuge des selbstoptimierenden Handelns besonders die Funktionsfähigkeit des eigenen Körpers gesichert werden soll. Bezugnehmend auf die Lebenserzählungen lässt sich dies zum Beispiel aus Nicks berichtetem Ereignis rekonstruieren, dass er nach einer Verletzung durch selbstbestimmte Veränderungen seiner Lebensweise schnell wieder sportlich einsatzfähig werden wollte. Weiterhin kann die Bedeutung der Quantität auch in der Praktik der Selbstvermessung<sup>77</sup> gesehen werden, die sowohl in analoger sowie digitaler Form erfolgen kann. So werden im Zuge der Vermessung Werte generiert, die die erbrachte Leistung widerspiegeln (siehe Kapitel 2.2). Indem die Daten also visualisiert und den Optimierer\*innen zur Verfügung gestellt werden, wird diesen eine gewisse Kontrolle ermöglicht. Neben der Kontrollfunktion der Vermessungsgeräte, fungieren diese außerdem als Antreiber, indem sie einerseits über direkte Impulse (zum Beispiel, dass man sich am Tag noch nicht ausreichend bewegt hätte und dies noch nachholen müsse) zur Leistungserbringung aufrufen. Andererseits treiben sie aber auch indirekt zum Handeln an, da sie mit der Dokumentation von Leistungsdaten permanente Vergleiche ermöglichen – sowohl mit den eigenen erbrachten Leistungen als auch mit den Leistungen anderer Sportler\*innen (die Daten können bei digitalen Gadgets häufig mit anderen Nutzer\*innen geteilt werden). Neben den virtuellen Communities, die einen Vergleich ermöglichen, spielen auch die analogen Sportgemeinschaften eine essenzielle Rolle für die eigene Motivation. Sie haben ebenso die Funktion des Vergleichs inne. Gleichzeitig bieten sie mehr als die virtuellen Gemeinschaften Integrität. Die Mitglieder sind in einem direkten, realen Umfeld zusammen, verfolgen die gleichen Ziele und können sich über synchrones Feedback gegenseitig ‚pushen‘ (vgl. Martina). Dahingehend entsteht eine Art Wettkampfmodus, bei dem es darum geht, die jeweils erbrachten eigenen Leistungen beziehungsweise die der anderen immer wieder überschreiten zu wollen. Demnach ist der Selbstoptimierung inhärent, in einer permanenten Herausforderung zu sich selbst sowie zu anderen zu stehen. In der Folge dessen können zwei Situationen hervorgebracht werden: auf der einen Seite können die virtuellen als auch die analogen Gemeinschaften die soziale Anerkennung sichern. Auf der anderen Seite kann aber auch der sofortige Ausschluss erfolgen, sobald man mit den Leistungen der anderen nicht mehr mithalten kann. Das hängt damit zusammen, dass dem Vergleich im Grunde der Mechanismus der Konkurrenz implizit ist, da er die Differenz und Hierarchie, anstatt die Gemeinsamkeiten hervorhebt (vgl. Mau 2018: 52).

Aufgrund der gegenwärtigen gesellschaftlichen Öffnung, die sich vor allem aus der Digitalisierung und Globalisierung ergibt, ist insbesondere die Negativfolge des Ausschlusses als problematisch anzusehen. Die Menschen stehen mittlerweile (fast) der gesamten Welt gegenüber und damit einer enormen Masse an ‚denjenigen Anderen‘, die neue Idealbilder hervorbringen, Bewertungen vornehmen und damit über Eingebundenheit in oder Ausgrenzung aus einer Gruppe bestimmen können. Um den sozialen Abstieg zu verhindern, fühlen sich heute viele Menschen

---

<sup>77</sup> Die Selbstvermessung ist nicht als Praktik der Selbstoptimierung zu verstehen. Sie dient beispielsweise nicht der permanenten Leistungssteigerung und ist auch nicht vom Merkmal der Überbietung (wie nachfolgend noch gezeigt werden wird) gekennzeichnet. Vielmehr fungiert die Selbstvermessung als eine begleitende Praktik im Kontext des Selbstoptimierungshandelns und dient somit als Hilfsmittel zur Optimierung.

der westlichen Gesellschaft dazu gefordert, beständig mitzuhalten, also ihre Leistung (in verschiedenen Kontexten) fortwährend zu steigern. Sie sind demnach einem Handlungsdruck ausgeliefert, um ihren Status zu sichern. Damit verbunden ist der Aspekt, dass die Welt zunehmend indifferent geworden ist (vgl. Rosa 2016: 159). Das führt dazu, dass die Empfindungen von Erfolg oder Glück zu einem flüchtigen ‚Gut‘ geworden sind. Zudem kann man sich schneller vergessen fühlen, da der Strom an Anerkennung und Aufmerksamkeit gegenwärtig sehr rasch abebben oder gar abreißen kann. Neben dem permanenten Mithalten, besteht jedoch auch eine Möglichkeit darin, sich zum Beispiel durch verschiedene ‚andere‘ Praktiken oder eine besonders auffallende körperliche Gestaltung aus der Masse abzuheben, um als besonders singulär wahrgenommen zu werden (vgl. Reckwitz 2018) und damit Wahrnehmung und Anerkennung zu sichern.

Die angeführten Aspekte können mit jenen Forschungserkenntnissen untermauert werden, die zeigen, dass Anerkennung nicht nur ein Feedback ist, dass innerhalb der eigenen Sportgemeinschaft generiert werden soll. Vielmehr streben die Optimierer\*innen danach, auch von anderen Menschen aus ihrem weiten sozialen Umfeld bestaunt zu werden. Das lässt den Schluss zu, dass Selbstoptimierung primär ins ‚größere Außen‘ erfolgt und sich die Optimierer\*innen dort entsprechend inszenieren und präsentieren.

Wie bereits angedeutet, befinden sich die Optimierer\*innen durch die Vergleichsmöglichkeiten in einem permanent Wettkampfmodus. Damit verbunden ist der Umstand, dass sich die Bewertungskriterien der eigenen Leistungen beständig durch die immer wieder neu erreichten Leistungsziele anderer Akteur\*innen verschieben können, mit denen die Optimierer\*innen konfrontiert sind (vgl. Röcke 2021: 205f.). Das wiederum sorgt dafür, dass diese darauf abzielen, die eigenen Leistungen, jene der anderen oder gar vermeintliche Grenzen permanent überbieten zu wollen. Daraus ergibt sich ein weiteres, zentrales Merkmal von Selbstoptimierung: die Überbietung beziehungsweise Grenzüberschreitung. Neben den Leistungsgrenzen, die über Werte visualisiert werden können, forcieren die Optimierer\*innen mit ihrem Handeln, auch an ihre biologischen beziehungsweise anatomischen Grenzen zu gehen.

Der Anspruch der Überbietung / Grenzüberschreitung im Zusammenhang mit dem Aspekt, dass gültige Bewertungskriterien fehlen, umfasst zudem, dass der ‚Maßstab‘ (vgl. Sebastian) darin besteht, immer besser werden zu wollen. Damit geht einher, dass die Erreichung von Zielwerten nie abgeschlossen ist. Aus diesem Grund kann das Merkmal der Selbstüberbietung / Grenzüberschreitung mit dem der Unabschließbarkeit zusammengeführt werden.

Werden alle angeführten Merkmale zusammengebracht, heißt das, dass Selbstoptimierung zusätzlich dadurch gekennzeichnet ist, dass ein erreichter Zustand (Leistung, Anerkennung) nie als zufriedenstellend angesehen werden kann, weshalb die Optimierer\*innen in einen Teufelskreis, genauer, in eine Spirale, hineingeraten.

Weiterhin zeigte sich, dass es die Praktiken der Selbstoptimierung, insbesondere die, die im Kontext Sport stattfinden, ermöglichen können, dass die Akteur\*innen in einen psychischen Rauschzustand gelangen. Dieser Rausch oder auch Flowmoment begünstigt dabei das ent-

sprechende Verlangen nach dem Besserwerden, so dass sich hierin das zuvor angeführte Merkmal, die Optimierer\*innen befinden sich in einer Spirale, bestätigt findet. Unter anderem der verspürte Rausch, aber genauso die erfahrene Anerkennung oder das Empfinden von Glück und Erfolg führen dazu, dass die Optimierer\*innen in ihrer Spirale zugleich in eine Suchtsituation geraten. Vor diesem Hintergrund wirken die Praktiken der Selbstoptimierung wie eine Droge und der Anspruch, immer besser werden zu wollen, wird zu einer Sucht, der die Optimierer\*innen unterlegen sind.

Ganz wie im klassischen Suchtkontext (zum Beispiel im Hinblick auf Drogen, Nikotin oder Alkohol) können mit den Praktiken der Selbstoptimierung Negativfolgen einhergehen. Nicht nur, dass zum Beispiel die permanente Leistungsüberbietung im Sport physische Probleme wie Verletzungen hervorbringen kann, sondern auch der Handlungsdruck kann zu einem Leidensgefühl werden. Die Optimierer\*innen sind hier also einer Art Zwang unterworfen, stets aktiv sein zu müssen. Dabei entsteht das Leid dann, wenn ihnen die Möglichkeit der Aktivität nicht möglich ist. Demgegenüber kann sich dieser Handlungsdruck auch negativ auf das individuelle soziale Umfeld auswirken. So kann dieser dazu führen, dass Familie, Freund\*innen oder auch andere Hobbys hinten angestellt werden, um dem Drang nachkommen zu können.

Insbesondere das Merkmal der Überbietung ist des Weiteren mit jenem der Selbstermächtigung verbunden. So erzeugen die Praktiken der Selbstoptimierung Gefühle von Kontrolle und Macht – vor allem dann, wenn sich Erfolge im Zuge der Leistungssteigerung einstellen. Indem also Grenzen überboten und Einzelziele erreicht werden, entsteht das Gefühl, sich über sich selbst ermächtigen zu können. Daraus lässt sich schließen, dass im Rahmen der Selbstoptimierung ein Ort geschaffen wird, an dem man (vermeintlich) selbstbestimmt interagieren und als Expert\*in seiner selbst den eigenen Körper und Geist beherrschbar machen kann.

Das gestiegene Verlangen danach, wieder mehr Kontrolle und Macht zu verspüren, kann mit Blick auf die gesellschaftlichen Besonderheiten unter anderem mit der gewachsenen Komplexität im Zusammenhang stehen. So führte diese dazu, dass mehr und mehr Unsicherheiten entstanden, sich die individuellen Möglichkeiten der Einflussnahme auf Ereignisse und Umstände verringerte und damit auch die Orientierungslosigkeit zunahm (vgl. Meißner 2016). Sich selbst zu optimieren schafft demgegenüber einen verlässlichen Zielraum, in dem man zumindest das eigene Selbst beherrschbar macht und damit das findet, was die heute durch Kontingenz gekennzeichnete Welt kaum mehr ermöglicht<sup>78</sup>.

Wie zu Beginn kenntlich gemacht, zeigte sich neben der sportbezogenen Selbstoptimierung ein ähnlich gekennzeichnetes Verhalten im Kontext der Ernährung. Dieses umfasst die Durchführung und Einhaltung von Ernährungsprogrammen sowie spezifische Ernährungsweisen. Die Ernährungsprogramme sind, ausgehend von den Fällen dieser Arbeit, dadurch gekennzeichnet, dass festgelegt ist, zu welcher Zeit, welche Lebensmittel verzehrt werden dürfen. Die Ernäh-

---

<sup>78</sup> Orientierung, Sicherheit oder auch Einflussmöglichkeiten sind Bedürfnisse, die sich auf gesellschaftlicher Ebene immer mehr aufgelöst haben. Jörissen und Marotzki (2009) zum Beispiel sehen die Gründe dafür – und auch für die sich permanent steigernde Kontingenz – in dem kontinuierlichen Wandel, der durch die verschiedenen gesamtgesellschaftlichen Krisen und die damit verbundenen, wachsenden Verluste sozialer Tradierungen befördert wird (vgl. ebd.: 16).

rungsweisen hingegen umfassen eine vegetarische Ernährung sowie diätähnliche Praktiken wie das intermittierende Fasten. Diese Ernährungspraktiken erfolgen dabei weder aus ethischer Überzeugung heraus noch der Gesundheit wegen, sondern gelten vielmehr einem ganz konkreten Zweck: dem der Steigerung körperlicher und auf den Sport bezogener Leistungs- und Funktionsfähigkeit.

Kennzeichen der Praktiken ist, dass ihre Durchführung primär durch den Verzicht und dem Zwang zur Einhaltung von Regeln gekennzeichnet ist. Folglich wird auch im Ernährungskontext versucht, sich durch das Einhalten immer neuer Programme oder spezifischer Ernährungsweisen permanent selbst herauszufordern. Wie auch im Sport geht also vor allem darum, Persönlichkeitseigenschaften wie beispielsweise Disziplin, Konsequenz oder auch Durchhaltevermögen kontinuierlich unter Beweis zu stellen und zu stärken.

Neben den individuellen Zielen, die mit den verschiedenen Ernährungspraktiken verfolgt werden, zeigt sich hier zugleich eine gesellschaftliche Veränderung. Zum Beispiel waren lange Zeit Verzicht und Einschränkungen das Los der armen Bevölkerung, da sich diese kein üppiges Mahl leisten konnten. Heute besteht jedoch in den Industrienationen ein Überfluss an Lebensmitteln, so dass nun selbst gewählte(r) Verzicht und Askese, zu einem neuen normativen Standard übergegangen sind (vgl. Pietrowsky 2020: 329f.). Damit wird sich mit den entsprechenden Ernährungsweisen in gewisser Weise gegen die Konsumgesellschaft gestellt.

Zusammenfassend lässt sich anführen, dass das rekonstruierte Selbstoptimierungshandeln in den Kontexten Sport und Ernährung einerseits darauf abzielt, spezifische Körperideale wie Muskelmasse oder körperliche Formiertheit (als Ausdruck von Schönheit) zu erreichen. Andererseits darauf ausgerichtet ist, sich ein langes Leben zu sichern und dahingehend seine Gesundheit entsprechend zu erhalten. Dieses lange Leben ist dabei vor allem davon geprägt, so lange wie möglich, die eigene physische Fitness, Leistungsfähigkeit und damit Jugendlichkeit zu bewahren. Bezugnehmend auf diese Zielbilder lassen sich die jeweiligen Praktiken in die in Kapitel 2.2 theoretisch erarbeiteten Kategorien *Gesundheit und Fitness* sowie *Schönheit* einordnen. Anzumerken ist, dass weder Gesundheit und Fitness noch Schönheit eindeutig definierbar sind. So handelt es sich bei diesen Zuständen um sozial geprägte, normative Zuschreibungen, die darüber entscheiden, wann jemand als gesund, fit oder schön eingestuft werden kann. Damit kommen erneut die bereits beschriebenen Kriterien der nicht gültigen Bewertungsmaßstäbe, der Unabschließbarkeit und der Sucht zum Tragen. So können eben die Zielzustände niemals dauerhaft erreicht und somit abgeschlossen werden. Allerdings kann es im Rahmen der eigenen Selbstoptimierungspraxis möglich werden, seine Gesundheit, Fitness und Schönheit teilweise beherrschbar zu machen.

Des Weiteren lassen sich die identifizierten Sport- und Ernährungspraktiken auch in die theoretische Kategorie *Persönlichkeit* einordnen, da mit diesen häufig darauf abgezielt wird, Eigenschaften wie zum Beispiel Disziplin, Konsequenz oder Durchhaltevermögen zu steigern.

In Verbindung mit den zuvor genannten Kontexten (Sport, Ernährung) steht der Wissenserwerb. Er ist als ein relevanter Bestandteil dieser Kontexte anzusehen, da Wissen ein Hilfsmittel zur

Optimierung von Körper und Geist darstellt. Vor allem Sachbücher, Podcasts oder auch Blogs dienen hierbei als Instrument, um sich entsprechende Informationen oder Impulse für neue Handlungsweisen anzueignen. Überdies kann die Praktik des Wissenserwerbs selbst von den Merkmalen der Kontinuität, Steigerung oder gar Überbietung gekennzeichnet sein. Zur Verdeutlichung dessen kann das Beispiel angeführt werden, dass es für eine stetige Erhöhung der Muskelkraft erforderlich ist, sich ein entsprechendes Wissen und Know How über den Einfluss von Training und Ernährung anzueignen. Insgesamt wird also über den Wissenserwerb versucht, sich ‚Welt‘ verfügbar (vgl. zum Beispiel Rosa 2020) und damit vor allem kontrollierbar zu machen. Je mehr man weiß, umso mehr kann man Veränderungen oder gar Verbesserungen an sich, in seinem Leben etc. herbeiführen. Überdies wird im Zuge der Aneignung von Wissen / Welt das eigene kulturelle Kapital (zum Beispiel das Bildungskapital) erhöht.

Weiterhin führt ein kontinuierlicher Wissenserwerb zu einer steten Weiterentwicklung der Persönlichkeit, so dass hiermit die ‚Selbstentwicklung‘ (vgl. Nick) gefördert wird. Demzufolge ist diese Praktik der Kategorie *Persönlichkeit* zuzuordnen.

Insgesamt lässt sich anführen, dass nicht nur im Zuge des Wissenserwerb, sondern auch der Selbstvermessung erkennbar ist, welche zentrale Rolle digitale wie analoge Medien(technologien) besitzen. So fördern die Fitnesstracker, Apps, virtuellen Communities, Sachbücher, Podcasts etc. die Verstetigung von Selbstoptimierung, da sie sowohl Informations-, Austausch- als auch Erprobungsräume für die eigene Entwicklung und Optimierung schaffen. Hierbei dienen sie zusätzlich als Konfrontationsmedium, das entsprechende Anreize zum Handeln geben kann.

Zum Abschluss der Darstellung der relevanten Merkmale von Selbstoptimierung kann hervorgehoben werden, dass eine Optimierung seiner Selbst nie durch eine einzige Praktik erfolgt. Es zeigte sich, dass stets mehrere Praktiken durchgeführt werden, die aufeinander abgestimmt oder auch miteinander vermischt sind und in einer spezifischen Abfolge auftreten. Um dies zu verdeutlichen, sei auf Nick verwiesen: Seine physische Optimierung besteht darin, sowohl Muskeln als auch Ausdauer beständig zu steigern, um unter anderem erfolgreich im Tennissport zur sein. Als Hilfsmittel kommt dabei unter anderem die Selbstvermessung zum Einsatz, um die Zunahme der Muskeln überprüfen zu können. Das lässt erkennen, dass die Selbstoptimierungspraxis einem Projekt gleich kommt, dessen Erfolg insbesondere von der konsequenten Durchführung vielfältiger, miteinander verbundener Praktiken abhängt.

All das zuvor beschriebene lässt sich nachfolgend in die Abbildung überführen, die bereits in Kapitel 2.1 auf Grundlage der theoretischen Erkenntnisse über Selbstoptimierung erarbeitet wurde. Demnach wurde die Abbildung 2 um die wichtigsten Analyseergebnisse auf Merkmals-ebene ergänzt. Das erlaubt wiederum eine Spezifikation der bisher im Diskurs diskutierten Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung. Diese Reflexion wird in Kapitel 6 vorgenommen.

Die Abbildung 14 zeigt nachfolgend die bereits in Kapitel 2.1 beschriebenen Merkmale von Selbstoptimierung auf. Daneben soll sie nun verdeutlichen, dass das Fehlen von gültigen Bewertungskriterien nicht nur dazu führen kann, in einen nie abgeschlossenen Optimierungsprozess zu geraten, sondern sich die Optimierer\*innen vielmehr in einer Handlungsspirale befin-

den, die durch ein Überbietungs- beziehungsweise Grenzüberschreitungsbestreben gekennzeichnet ist. Diesem Streben wiederum liegen zudem Suchttendenzen zugrunde. Wie in den weiteren Ausführungen noch detaillierter ausgeführt wird, zeigte sich im Zuge meiner Fallanalysen außerdem, dass die Verbesserung weniger die Grundorientierung darstellt, sondern die Praxis eher als Ursprung von Selbstoptimierung zu sehen ist. Hingegen besteht die Grundorientierung zum Beispiel darin, individuelle Erlebnisse zu bewältigen, seinen Körper zu formen, Anerkennung zu erhalten oder Erfolg zu generieren. Des Weiteren wurde die Begriffsbestimmung von Selbstoptimierung auch um die Motive und die Notwendigkeit des Vergleichs in Form von eigenen sowie fremden Leistungswerten erweitert.

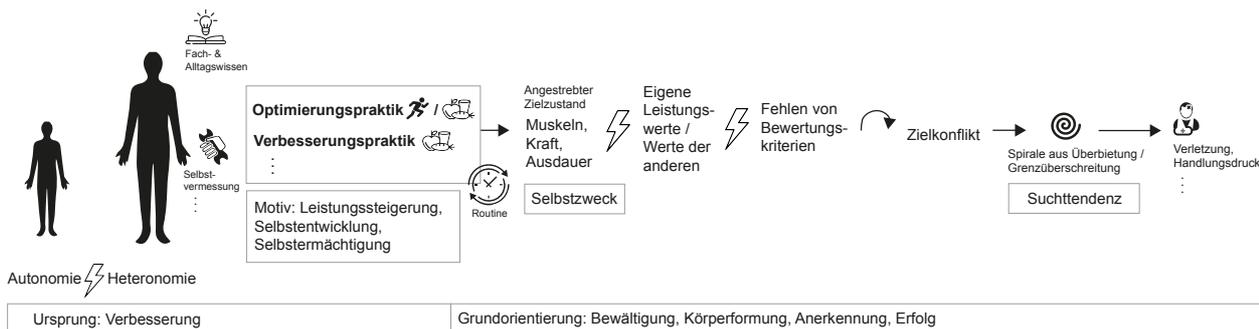


Abbildung 14: Identifizierte Merkmale von Selbstoptimierung unter Berücksichtigung der theoretischen Begriffsbestimmung (eigene Darstellung)

Im Hinblick auf die Frage danach, *welche Funktion Selbstoptimierung im Leben der Erzähler\*innen einnehmen kann*, lässt sich mit Blick auf die Lebenserzählungen abringen, dass die Selbstoptimierungspraxis als Aufstiegsmetapher inszeniert wurde. Aus diesem Grund ist ihr die Funktion als strukturebenes Element zuzuschreiben. Insgesamt ermöglichen die Praktiken der Selbstoptimierung nicht nur einen persönlichen Aufstieg im Sinne einer Weiterentwicklung, sondern sie können auch zu einem sozialen Aufstieg führen. Zur Verdeutlichung dessen kann beispielhaft ein Bezug zu Nick und Sebastian hergestellt werden. Bei Nick zeigte sich der Aufstieg durch die stete Optimierung darin, dass er sich von einem dicklichen Jungen aus einem zerrütteten Elternhaus und mit einem Sekundarschulabschluss zu einem studierten und immer mehr anerkannten, muskulösen Surf- sowie Segellehrer entwickelte. Sebastian hingegen gelang es, mit der sich entwickelnden Selbstoptimierungspraxis aus der Fremdbestimmtheit hin zu mehr Selbstbestimmung und Autonomie zu gelangen. Hierbei wird der Aspekt der Selbstermächtigung (Kontrolle und Macht) explizit, da diese ebenso mit Autonomie und Selbstbestimmung verknüpft ist.

Unter anderem aus dem Aufstreben nach Autonomie ließ sich das Streben nach Selbstverwirklichung ableiten. Diese umfasst dabei nicht nur die Selbstbestimmung, sondern zugleich auch die persönliche Weiterentwicklung nach den eigenen Vorstellungen (vgl. Graefe 2019: 79). Weiterführend ist daraus zu schließen, dass auch Selbstoptimierung Teil der Selbstverwirklichung ist. Dies lässt sich damit untermauern, dass einzelnen Praktiken ein sinnstiftender Charakter für die Optimierer\*innen zugrunde liegt, da sie diese mit Inbrunst sowie Leidenschaft ausführen

(vgl. Reckwitz 2018: 291). Gleichmaßen zeigte sich Selbstoptimierung als eine Praxis, die die Möglichkeit zur Selbsterfüllung und zur Sicherung von Lebensqualität bietet.

Im Zuge der Rekonstruktion von Selbstoptimierung als strukturgebendes Element in den Lebenserzählungen wurde auch die Bedeutung von Selbstoptimierung für die Alltagsgestaltung der Lebenserzähler\*innen herausgearbeitet. Dahingehend ließen sich primär die Sportpraktiken als relevanter Bestandteil der alltäglichen Lebensführung identifizieren. Sie bestimmen die Alltagsgestaltung und bilden den Mittelpunkt für die Optimierer\*innen, um den sie alles weitere gestalten. Damit lässt sich der Aspekt bestätigen, dass Selbstoptimierungspraxis Sicherheit und Orientierung geben und damit der Beherrschbarkeit von Kontingenz dienlich sein kann.

### *Die Selbstverbesserungspraxis*

Wie bereits zu Beginn des Kapitels hervorgehoben, wurde im Zuge der Rekonstruktion der verschiedenen Praktiken, die die Erzähler\*innen als Teil ihres gesundheitsbewussten Lebensstils anführten, deutlich, dass sich diese in ihren Merkmalen unterscheiden können. Im Folgenden soll dies aufgegriffen und die Besonderheiten von Verbesserung in Abgrenzung zur Selbstoptimierung dargestellt werden. Hierbei werde ich mich, wie zuvor auch, an den Fragestellungen orientieren und zum einen aufzeigen, welche Praktiken identifiziert wurden und wodurch sie charakterisiert sind. Zum anderen, in welche Kategorien diese eingeordnet werden können und welche Funktion(en) sie tragen.

Die Abbildung 15 soll verdeutlichen, dass es sowohl Praktiken der Selbstoptimierung als auch der Selbstverbesserung gibt. Neben den Unterschieden zwischen diesen beiden Praxen soll die Abbildung ebenfalls ersichtlich machen, dass die Selbstverbesserungspraxis durch verschiedene Hauptmerkmale gekennzeichnet ist, woraus geschlossen werden kann, dass es unterschiedliche Praktiken der Selbstverbesserung gibt.

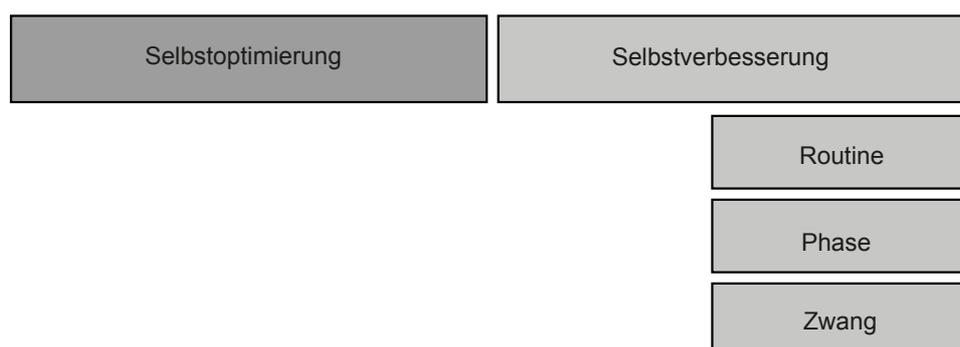


Abbildung 15: Die Hauptmerkmale der Selbstverbesserung (eigene Darstellung)

### *Das Hauptmerkmal ‚Routine‘*

Auf den ersten Blick scheint es, als würde die Praxis der Selbstverbesserung in ihrer Merkmalsstruktur der der Selbstoptimierung ähneln. So können vor allem die Praktiken, die dem Kontext Sport zugeordnet werden können, ebenfalls routinierte Prozesse darstellen, denen eine Leis-

tungssteigerung inhärent ist. Zudem erfolgen sowohl die Praktiken der Selbstoptimierung als auch die der Selbstverbesserung aus Eigenmotivation heraus.

Bei genauem Hinsehen werden jedoch eindeutige Unterschiede sichtbar: Zum einen sind die Praktiken nicht durch eine permanente Steigerung im Sinne einer Überbietung und Unabschließbarkeit gekennzeichnet. Zum anderen beruht die der Verbesserung immanenten Leistungssteigerung nicht auf einen fortwährenden Vergleich. Vielmehr zielen die Praktiken darauf ab, vor allem fit und gesund zu bleiben und somit den eigenen Gesundheitszustand zu erhalten. In diesem Zuge können auch verschiedenen Ernährungspraktiken Anwendung finden, die sich auf eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise beziehen, so dass die durch die Routine gekennzeichnete Verbesserungspraxis auch dem Kontext Ernährung zugeordnet werden kann<sup>79</sup>.

Die Praktiken sind zudem nach innen gerichtet, da sich die Verbesserer\*innen mit ihrer Leistung nicht nach Außen präsentieren, um hier beispielsweise Anerkennung zu finden. Demnach ist es nicht der Antrieb, immer besser zu werden, sondern sich in einem gesunden Maß gesund und fit zu halten, so dass das die Kontinuität der Praxis vor allem der Prävention dient. Darüber hinaus können die Praktiken auch dazu dienen, bereits bestehende gesundheitliche Einschränkungen in ihrem Fortschritt zu verlangsamen oder gar zu stoppen. In diesem Sinne lassen sich die Praktiken der Kategorie *Gesundheit und Fitness* zuordnen.

Des Weiteren können vor allem die Sportpraktiken und damit verbunden, der Anspruch sich kontinuierlich zu verbessern, identitär verankert sein. Das heißt, dass die Akteur\*innen bereits in ihrem Elternhaus sportliche Betätigung erfahren haben, die dann über die Jahre hinweg weitergeführt wurden. Hierbei findet die Verbesserung der Leistung letztlich allein durch die Kontinuität statt und ähnelt damit zum Beispiel dem Prozess, ein Instrument spielen zu lernen. Gegenüber der Selbstoptimierung spielt im Rahmen der Selbstverbesserungspraktik jedoch die Quantität keine zentrale Rolle. Die Praktiken finden statt, jedoch kommt es nicht darauf an, noch häufiger oder länger beispielsweise eine spezifische Sportpraktik durchzuführen.

Neben der physischen Gesundheit über Sport, zielen die Verbesserer\*innen mit verschiedenen Praktiken auch darauf ab, ihre psychische und mentale Gesundheit zu stärken. Demnach wird ein neuer Kontext – Psyche – ersichtlich, in denen sich hier lediglich die Verbesserungspraktiken einordnen lassen. Dieses Ziel ist insbesondere dadurch geprägt, mittels der Routinepraktiken ein Gesundheitsgefühl sowie ein positives Körpergefühl zu erlangen. Weiterhin wird versucht, über verschiedene Praktiken (zum Beispiel Atem- und Entspannungspraktiken) die eigene Psyche soweit zu stärken, um äußere Stresseinflüsse ausgleichen zu können. Hinsichtlich dessen sollen Eigenschaften wie Widerstandsfähigkeit, Robustheit oder gar Resilienz, aber auch selbstregulatorische Fähigkeiten wie zum Beispiel Gelassenheit, gesteigert werden. Dem folgend können diese Praktiken der Selbstverbesserung in die theoretisch erarbeitete Kategorie *Persönlichkeit* eingeordnet werden.

---

<sup>79</sup> Als eine Art ‚Nebenprodukt‘ zeigte sich, dass eine kontinuierliche Leistungssteigerung und damit Praktiken der Selbstverbesserung auch im beruflichen Kontext erfolgen. Denkbar ist, dass hierbei Tendenzen zur Selbstoptimierung bestehen, jedoch konnte dies nicht vollständig rekonstruiert werden, so dass es nicht weiter ausgeführt werden kann.

Durch die Verbesserung der zuvor genannten Eigenschaften soll es den Akteur\*innen gelingen, dazu fähig zu werden beziehungsweise zu bleiben, die alltäglichen Anforderungen gut bewältigen zu können – und das, ohne dabei krank zu werden. Hinsichtlich dessen habe ich insbesondere Resilienz, in Verbindung mit der Reflexionsfähigkeit, als eine Eigenschaft identifiziert, die als notwendig angesehen wird, um zum Beispiel spezifische Rollenbilder (Mutter, Arbeitnehmerin, Freundin, Tochter) gleichzeitig und gleichermaßen ‚gut‘ ausfüllen zu können. Außerdem steckt hinter Resilienz und auch Robustheit das Ziel, vollumfänglich ‚funktionsfähig‘ zu sein. Das ließ den Schluss zu, dass die routinierten Verbesserungspraktiken im Gegensatz zu denen der Selbstoptimierung primär aus Selbstfürsorge betrieben werden und unter anderem darauf ausgerichtet sind, Fremdfürsorge leisten zu können. Demnach dienen sie nicht ausschließlich dem Selbstzweck und sind vor allem nicht auf eine permanente Herausforderung seiner selbst bezogen<sup>80</sup>.

Da sowohl auf die Verbesserung selbstregulatorischer Fähigkeiten (beispielsweise Gelassenheit oder Achtsamkeit) als auch von Resilienz im Kontext Gesundheit abgezielt wird, konnte resümiert werden, dass die Verbesserer\*innen ebenso auf eine Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz (siehe Kapitel 4.4) abzielen. Neben der auf den Körper bezogenen Praktiken erfolgt die Verbesserung der Gesundheitskompetenz auch mittels der Praktik des Wissenserwerbs. Demgegenüber ließ sich erkennen, dass eine gewisse Widerstandsfähigkeit und Resilienz ebenso als notwendig angesehen wird, um möglichst effektiv und effizient mit den Alltagsanforderungen umgehen zu können.

Mit Blick auf die uns aktuell umgebende (Alltags-)Komplexität kann der Wunsch danach, Widerstandsfähigkeit, Resilienz und Gelassenheit zu besitzen insbesondere als Reaktion auf den erschwerten Umgang mit dieser angesehen werden. Wir müssen heute immer mehr in der Lage sein, die weiter steigende Komplexität, die zum Beispiel durch die fortschreitende Digitalisierung oder dem Wirtschaftswachstum vorangetrieben wird, und die damit verbundenen Spannungen und Unsicherheiten entsprechend zu bewältigen (vgl. Illouz 2011: 166). Diese Bearbeitung der Komplexität kann sich dabei auch auf die Erfüllung von Rollenbildern auswirken. Nicht nur, dass jeder Mensch für sich neben der Erfüllung von Rollen mit der Komplexität umgehen muss. Sondern auch die Anforderungen an die Rollen selbst steigen beständig an, weshalb es zunehmend herausfordernder wird, im gleichen Maße zum Beispiel eine gute Mutter, Tochter, Oma, Freundin oder Arbeitnehmerin zu sein.

Zum Abschluss der Ausführungen zur Selbstverbesserungspraxis, die vor allem durch das Merkmal der Routine gekennzeichnet ist, kann angeführt werden, dass sie auf der einen Seite der Selbstverwirklichung und Selbstwirksamkeit, auf der anderen Seite auch als Mittel zu Zweck dienen kann. Zuletzt genanntes meint dabei, dass die Praktiken durchaus auf ganz pragmatischer Weise Anwendung finden, zum Beispiel da bereits in der Kindheit eine entsprechende

---

<sup>80</sup> Sich permanent selbst herauszufordern, widerspricht dem Charakter der Selbstfürsorge, da dies vor allem dadurch gekennzeichnet ist, die eigene Leistung stetig zu verbessern und sich dabei immer wieder an eigene Grenzen heranzuführen. Demgegenüber heißt Selbstfürsorge, Praktiken anzuwenden, die der Gesundheit und dem subjektiven Wohlbefinden dienlich sind (vgl. Gugutzer 2013: 68).

Prägung stattgefunden hat. Demgegenüber können einzelne Praktiken der Verbesserung aber auch als konkrete Lösungsstrategie fungieren. Hierbei soll beispielsweise Sport getrieben oder die Ernährungsweise angepasst werden, um seinen Körper nach bestimmten Zielen zu formen. Des Weiteren ist hervorzuheben, dass als Unterstützungsmittel in der Verbesserungspraxis auch technische Hilfsmittel wie Fitnesstracker zum Einsatz kommen können. Im Unterschied zur Selbstoptimierung wird dieser allerdings weniger als Vergleichs-, sondern vielmehr als Unterstützungsinstrument verwendet, um in der Kontinuität seiner Aktivität beziehungsweise Bewegung zu bleiben.

### *Das Hauptmerkmal ‚Phase‘*

Im Kontrast zur Verbesserungspraxis, die sich vorrangig durch das Merkmal der Routine auszeichnet, habe ich eine Praxis rekonstruieren können, die das Hauptcharakteristika der Phase aufweist. Der zentrale Unterschied zur zuvor beschriebenen Selbstverbesserungspraxis besteht darin, dass die Verbesserung hier durch einen Anlass angetreten und damit zugleich eingegrenzt ist. Das heißt, dass eine Praktik der Verbesserung in sich geschlossen ist, also einen fest definierten Anfangs- sowie Endpunkt aufweist und somit nur eine kurzzeitige Phase im Alltag einnimmt: Ist das Ziel erreicht, ist die Verbesserungspraktik zu Ende.

Mögliche Anlässe, so wurde es rekonstruiert, können hierbei in der Konfrontation mit dem Verlust von Gesundheit oder dem erhöhten Gewicht gesehen werden. Dieser mit der Konfrontation verbundene Moment der Erkenntnis (zum Beispiel Krankheitsdiagnose, Verdeutlichung der eigenen Körperform über ein Foto) hat dabei eine Brisanz auf individueller Ebene, die eine Veränderung des Handelns (für eine konkrete Zeit) auslöst. Daraus lassen sich mögliche Motive dieser Praxis ableiten: das Vorbeugen weiterer Krankheiten oder auch das Zurückerlangen einer durch vorherrschende (Schönheits-)ideale geprägte Körperform.

Hinsichtlich dessen wird eine weitere Besonderheit dieser Selbstverbesserungspraxis deutlich. Während das zuvor beschriebene Verbesserungs- und auch Optimierungshandeln vor allem intrinsisch motiviert erfolgt, besteht hier ein deutliches Changieren zwischen Eigenmotivation und Fremdbestimmung. Dieses Changieren besteht darin, dass eigenmotiviert zwar verschiedene Praktiken durchgeführt werden und eine Verbesserung erfolgen soll, jedoch nie eine Routine zustande kommt. Das deutet wiederum darauf hin, dass eher versucht wird, der sozialen „ also verschiedenen normativen Ansprüchen, gerecht zu werden. Folglich bewegen sich die Akteur\*innen ständig in einem Spannungsfeld zwischen ‚ich will‘ und ‚ich muss‘ und haben demnach Schwierigkeiten, wirklich eine Kontinuität in die Durchführung der Praktiken zu bringen. Das Austarieren führt darüber hinaus dazu, dass die Praktiken nicht ausschließlich nur nach innen gerichtet sind beziehungsweise ins direkte soziale Umfeld geteilt werden. Vielmehr wird versucht, die Praxis zumindest zeitweise auch nach Außen zu zeigen, um hier zum Beispiel Motivation und entsprechende Anerkennung zu erhalten. Im Zuge dessen kann ein Gemeinschaftsgefühl erzeugt werden.

Die Wichtigkeit, normativen Ansprüchen gerecht werden zu wollen, spiegelt sich zudem in dem Wunsch wider, auch soziale Anerkennungsnormen wie Disziplin, Willensstärke und Konsequenz

zu erlangen. Über die phasenweise Selbstverbesserung kann dabei zumindest teilweise dem Bild entsprochen werden. So wird heute primär der durch Sport geformte Körper mit Eigenschaften wie Disziplin und Konsequenz gleichgesetzt. Uns Menschen wird hier suggeriert, nur wer diszipliniert im Sport ist, könne sich wohlfühlen und zufrieden sein<sup>81</sup>. Dem folgend, kommt hier auch der Anspruch zum Tragen, nicht nur seinen Körper oder spezifische Eigenschaften verändern zu wollen, sondern auch ein gutes Körpergefühl zu erzeugen.

Obwohl die Verbesserungspraxis zeitlich begrenzt stattfindet, konnte ich rekonstruieren, dass der auslösende Moment zwar nur zu einer kurzzeitigen konsequenten Verbesserung, jedoch durchaus zu reiner nachhaltigen Schärfung des Bewusstseins führen kann. Demzufolge können sie dazu beitragen, die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung zu stärken. Dies fußt darauf, dass der Auslöser den Anlass dafür gibt, das eigene Handeln überhaupt einmal zu hinterfragen, um dann bestehende Routinen immer mal wieder aufzubrechen und Veränderungen herbeizuführen.

Als förderlich hierfür wurde der Einsatz des Fitnesstrackers identifiziert. Dieser dient auch hier als Unterstutzungsmedium, aber vor allem als Hilfsmittel zur Stärkung der Selbstwahrnehmung. So geben die Daten den Anstoß, in den Abgleich mit der erfahrenen Realität zu gehen, um damit das eigene Bewusstsein für und über sich selbst zu schärfen.

Insgesamt gesehen, bewegt sich auch diese Selbstverbesserungspraxis in den theoretischen Kategorien *Gesundheit und Fitness*, *Schönheit* sowie *Persönlichkeit*. Im Zuge der Fallanalyse wurden allerdings keine neuen Merkmale sichtbar, so dass hier keine weiteren Ausführungen erfolgen.

#### *Das Hauptmerkmal ‚Zwang‘*

Als drittes Hauptmerkmal von Selbstverbesserung konnte jenes des Zwangs identifiziert werden. Auch diese Praxis der Verbesserung fungiert als Lösungsstrategie für einen konkret aufgetretenen Anlass beziehungsweise eine Problemsituation, die eine gewisse Brisanz auf individueller Ebene besitzen. Gegenüber der zuvor beschriebenen Selbstverbesserungspraxis ist der Anlass hier jedoch mit der individuellen Lebenszeit verknüpft. So war es der Einbruch des eigenen Gesundheitssystems, der veränderte Routinen erforderlich machte. Die Gesundheit ist also ‚verloren gegangen‘, wodurch ausgehend vom Ziel des Weiterleben-wollens ein Handlungs-zwang entstand, der kaum anderweitigen Handlungs- und Entscheidungsspielraum lässt. Demnach ist diese Verbesserungspraxis weniger durch eine Freiwilligkeit gekennzeichnet, sondern ist mehr vom Außen gefordert. Deshalb entwickelte sie sich primär aus einer Fremdmotivation heraus.

Da keine vollständige Heilung des Krankheitszustandes mehr möglich ist, können die entsprechenden Praktiken lediglich dazu dienen, körperliche Defizite zu kompensieren und auszuglei-

---

<sup>81</sup> In den vergangenen Jahren wurde dieses Postulat von verschiedenen Bewegungen aufgegriffen und verändert. Beispielfhaft kann hier die *Body Positivity-Bewegung* genannt werden, die sich gegen die vorherrschenden Schönheitsideale ausspricht und betont, dass man sich mit und in jedem Körper wohlfühlen kann und soll. Parallel dazu etablierte sich auch die *Body Neutrality-Bewegung*. Diese postuliert, dass es nicht ausschließlich darum gehen sollte, seinen Körper schön zu finden, sondern vielmehr darum, das eigene Selbstwertgefühl von seinem Körper und dem äußeren Erscheinungsbild abzukoppeln und es unabhängig davon aufzubauen (vgl. URL 32).

chen. Folglich soll die ‚Rest-Gesundheit‘, die noch vorhanden ist, so lange es geht, erhalten und damit dem weiteren Verfall entgegengewirkt werden. Aus diesem Grund ist es erforderlich, jene Praktiken beständig durchzuführen und als Routine herauszubilden. Hierbei kann die Eigenmotivation durchaus durch den äußeren Zugang begünstigt werden, da schließlich das eigene Leben für die meisten Menschen von großer Wichtigkeit ist.

Daran anknüpfend kann angeführt werden, dass die Praktiken vor allem nach innen gerichtet sind. Es geht nicht darum, sich in ein breites soziales Umfeld zu präsentieren, sondern für sich selbst Fürsorge zu betreiben.

Zusammengefasst ist festzuhalten, dass die Verbesserungspraxis, die durch das Merkmal des Zwangs gekennzeichnet ist, in dieser Arbeit der Kategorie *Gesundheit und Fitness* zugeordnet werden kann. Zum Abschluss der Auseinandersetzung mit der Einordnung der Praktiken in die theoretisch erarbeiteten Kategorien ist anzuführen, dass die letzte Kategorie *Lebensführung* nicht zum Tragen kam. Das kann darauf zurückgeführt werden, dass *Gesundheit* das rahmende Konzept in dieser Arbeit bildet.

Im Zusammenhang mit den entsprechenden Praktiken, die primär den Kontexten Sport und Ernährung angehören, steht zudem die Notwendigkeit, das eigene Bewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu entwickeln und zu verbessern. Insbesondere die hier beschriebene Verbesserungspraxis fußt auf einen, lange Zeit nicht auf Verbesserung und Gesundheit ausgerichteten Lebensstil, was mit den eingetretenen Krisenmomenten jedoch erforderlich wurde.

Bevor sich der letzten Fragestellung *In welchem Zusammenhang stehen Ereignisse, das soziale Umfeld und Selbstoptimierung?* zugewandt wird, wird zunächst die Frage nach der Funktion von Selbstverbesserung in Lebenserzählungen beantwortet. Im Gegensatz zur Selbstoptimierung tragen die Praktiken der Selbstverbesserung weniger die Funktion der Aufstiegsmetapher, sondern fungieren vielmehr als ein Instrument, mit dem die eigene Gesundheit erhalten werden soll. Folglich ist das prägende Leitmotiv im Rahmen der Verbesserung nicht die Verbesserung / Steigerung selbst, sondern die Perspektive auf Gesundheit als ein globaler Richtwert, die die Lebensgestaltung auf vielfältiger Art und Weise prägt.

Auf der einen Seite stellt die Verbesserungspraxis darüber hinaus einen fakultativen Bestandteil in der Lebensgestaltung und damit der alltäglichen Lebensführung dar. Im Vergleich zur Selbstoptimierung sind sie also weder ein strukturgebendes noch bestimmendes Element des Alltags. Die alltägliche Lebensführung wird folglich nicht nach den Praktiken ausgerichtet, sondern die Praktiken der Verbesserung und die damit verbundenen Motive und Ziele sind nur ein Teil dessen, was dem Alltag Sinn verleiht. Auf der anderen Seite kann jedoch eine Verbesserungspraxis, die sich aufgrund von äußeren Zwängen entwickelt, zu einem bestimmenden Element der alltäglichen Lebensführung werden. So macht es der Wunsch nach Leben erforderlich, sich verschiedene Praktiken hinzugeben und seinen Alltag entsprechend danach auszurichten.

Die folgende Tabelle 1 fasst die vorherigen Ausführungen zusammen und stellt die wesentlichen Merkmale und Besonderheiten von Selbstoptimierung und Selbstverbesserung gegenüber. Ins-

besondere die Charakteristika, die in der Spalte zur Selbstverbesserung mit dem Hauptmerkmal Routine angeführt sind, sind unter der Prämisse ‚entweder-oder‘ dargestellt. Beispielsweise können einzelne Praktiken bereits identitär oder aber als Lösungsstrategie verankert sein.

	<b>Selbstoptimierung</b>	<b>Selbstverbesserung Hauptmerkmal: Routine</b>	<b>Selbstverbesserung Hauptmerkmal: Phase<sup>2</sup></b>	<b>Selbstverbesserung Hauptmerkmal: Zwang<sup>3</sup></b>
<b>Kontexte</b>	Sport, Ernährung	Sport, Ernährung, Psyche		
<b>Kategorien</b>	Gesundheit & Fitness, Schönheit, Persönlichkeit			
<b>Zentrale Merkmale</b>	intrinsisch motiviert	intrinsisch motiviert	intrinsisch vs. extrinsisch motiviert	intrinsisch vs. extrinsisch motiviert
	Grenzen überschreiten / Überbietung	Selbstfürsorge		Selbstfürsorge
	Fehlen gültiger Bewertungskriterien			
	Vergleich			
<b>Art und Weise</b>	Ursprung: Selbst- verbesserungs- praktik als Bewältigungs- strategie <sup>1</sup>	Lösungsstrategie	Lösungsstrategie <sup>4</sup>	Lösungsstrategie
		Nach innen	Nach innen und außen	Nach innen
	Nach außen	Identitär verankert		
<b>Motiv / Ziel</b>	Selbstzweck	Fremdfürsorge leisten	Gutes Körpergefühl	Ausgleich
	Steigerung: Besser werden	Gutes Körpergefühl	Ausgleich	
	Selbstverwirk- lichung	Prävention / Erhalt	Prävention / Erhalt	
		Stärkung von Fähigkeiten	Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft	
		Resilienz und Widerstands-fähigkeit		
		Selbstverwirklichung		

Tabelle 1: Gegenüberstellung von Selbstoptimierung und Selbstverbesserung

<sup>1</sup> Inwieweit der Ursprung der Selbstoptimierung in der Selbstverbesserung gesehen werden kann, wie in den nachfolgenden Ausführungen sichtbar gemacht.

<sup>2, 3</sup> Die Merkmale des Anlasses sowie der zeitlichen Begrenztheit sind hier nicht angeführt. Den Verbesserungspraxen mit den Hauptkennzeichen *Phase* und *Zwang* ist der Anlass inhärent und schließlich dem Merkmal Phase die Zeitbegrenztheit.

<sup>4</sup> Damit ist das Ziel der Praxis selbstverständlich auch die Lösung des entsprechenden „Problems“

### *Der Zusammenhang zwischen Ereignissen, dem sozialen Umfeld und Selbstoptimierung*

Nachfolgend werden die Hypothesen skizziert, die sich an die zuvor genannte Fragestellung richten und damit meinem ursprünglichen Forschungsinteresse dieser Arbeit entsprechen. Sie ergaben sich insbesondere aus der Analyse der sozialen Umfeldler und der langfristigen Handlungsabläufe der Erzähler\*innen (vgl. Bertaux 2018: 11-15).

Durch den Vergleich der Lebenserzählungen ist deutlich geworden, dass die Selbstoptimierungspraxis im Kontext Sport auf Praktiken der klassischen Selbstverbesserung fußt. Vor diesem Hintergrund erfolgt nicht sofort ein selbstoptimierendes Verhalten, sondern die Praxis mit ihren Merkmalen entwickelt sich erst über eine gewisse Zeit hinweg. Weiterhin zeigte sich, dass die beginnende, sportbezogene Selbstverbesserung durch krisenhafte Ereignisse begünstigt werden kann. Bei diesen Krisen handelt es sich primär um Traumatisierungskrisen, die plötzlich und unvorhersehbar eintreten und einen Menschen zu einer sofortigen Reaktion zwingen (vgl. Garz & Raven 2015: 41). Bezugnehmend auf die vorliegenden Lebenserzählungen stellen diese Krisen Todesfälle direkter Familienangehöriger im Kindesalter beziehungsweise im Übergang zur Jugend dar, also den Verlust von Bezugspersonen und damit von sozialen Sicherheiten. Zudem konnte auch der permanente Wechsel sozialer Gefüge und gewohnter Umgebungen, zum Beispiel durch Umzüge, die ebenso im Kindesalter erfolgten, als krisenhaftes Ereignis rekonstruiert werden. Weitere Faktoren auf biografischer Ebene können des Weiteren in zerrütteten beziehungsweise schwierigen Beziehungen zu Bezugspersonen gesehen werden.

Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass auch das eigene körperliche Erscheinungsbild eine Rolle für mögliche, anfängliche Selbstverbesserungspraktiken spielen kann. Hierbei sind sowohl die Belebtheit im Kindesalter beziehungsweise in der Pubertät als auch die hormonell bedingten körperlichen Veränderungen anzuführen. Entsprechend Einfluss auf den Beginn der Verbesserungspraktiken hat dabei insbesondere die erfahrene Ablehnung auf die äußere Erscheinung. Daneben können auch Momente der Konfrontation mit Folgen einer ungesunden Lebensweise das eigene Handeln beeinflussen. Diese Folgen können beispielsweise in Krankheiten von Familienmitgliedern oder auch in der Fettleibigkeit anderer Menschen gesehen werden. Im Zuge dessen kann dann auch der Anstoß für entsprechende Verbesserungspraktiken im Kontext Ernährung gegeben werden.

Verbunden mit dieser gewonnenen Kausalität ist der Aspekt, dass die anfänglichen Selbstverbesserungspraktiken insbesondere für die erfahrenen Krisen oder zerrütteten Beziehungen keine Handlungsoption im Sinne einer ‚passgenauen‘ Lösungsstrategie darstellen. Vielmehr fungieren die Praktiken hier als eine ‚Hilfsmethode‘, um zum Beispiel die emotional herausfordernden Momente bewältigen zu können. Folglich lassen sich die Verbesserungspraktiken als Copingstrategie bezeichnen, die Halt und Orientierung geben. Zudem bieten sie einen ‚Ort‘, an dem das möglich ist, was zuvor entzogen wurde: Ermächtigung, Kontrolle und Einflussnahme. Zudem wurde ersichtlich, dass gerade die frühzeitige Arbeit am Körper Selbstwirksamkeitsempfindungen hervorbringt. Mit Blick auf das Konzept des Resonanz von Rosa (2016) entsteht folglich ein vibrierender Draht, also ein Resonanzverhältnis, das vor allem durch die personalen

Verluste, aber auch durch die Ablehnung verloren gegangen ist. Demnach dienen die anfänglichen Praktiken zunächst auch dazu, wieder Resonanz zu erfahren.

Diese Erfahrungen von Kontrolle, Macht, Wirksamkeit, Resonanz oder auch Erfolg können sich mit einer kontinuierlichen Durchführung der Praktiken verstetigen und schrittweise die Entwicklung einer Selbstoptimierungspraxis begünstigen. Je stärker die Verbesserer\*innen Resonanz und Erfolg erfahren, je mehr sie sich in ihrer Leistung weiterentwickeln und hier erkennen, dass sie selbstwirksam sein können, umso eher kann auch das Verlangen danach steigen, noch mehr zu erreichen und immer weiter zu kommen.

Vor diesem Hintergrund kann den zunächst klassischen Praktiken der Verbesserung zusätzlich die Bedeutung der Ersatzbefriedigung zugeschrieben werden. So ermöglichen sie es, im Gegensatz zu negativen Gefühlen wie Trauer oder Einsamkeit, positive Gefühle wie Freude oder Stolz zu erfahren. Diese positiven Gefühle können sich mit der Intensivierung der Praktiken dann sogar in Flow- beziehungsweise Rauschzustände umwandeln. Das lässt den Schluss zu, dass auch diese Erfahrungen das Streben danach, beständig mehr zu machen und mehr zu wollen fördern können, da diese Gefühlszustände permanent aufrechterhalten werden sollen. Das wiederum begünstigt das Hineingeraten in einen Teufelskreis und damit in die Spirale der stetigen Selbstüberbietung und Grenzüberschreitung.

Des Weiteren wurde sichtbar, dass auch verschiedene Merkmale des sozialen Umfeldes Einfluss auf das Handeln der späteren Selbstoptimierer\*innen haben können. Demnach kann die Lebensweise der Eltern, ihr Berufsbild oder die sportliche Betätigung mindestens eines Familienmitgliedes, förderlich für die eigene Verbesserung im Sportkontext sein. Die Entwicklung hin zum Selbstoptimieren kann dabei besonders durch den im Elternhaus vermittelten Leistungsdruck oder die dort gelebten Werte wie beispielsweise Korrektheit, Ordnung und Disziplin begünstigt werden. Ferner wurde deutlich, dass der ausgeübte Leistungsdruck für das Kind auch mit Krisenerfahrungen, zum Beispiel in Form von Ablehnung, verbunden sein kann. In Folge dessen ist dann wiederum das Verlangen nach Steigerung der eigenen Leistung angetreten.

Zusammenfassend ist anzumerken, dass vor allem die zeitliche und soziale Verortung der krisenhaften Erfahrungen bedeutsam für die sich entwickelnde Selbstoptimierung ist. Das heißt, dass die krisenhaften Ereignisse in der Ursprungsfamilie und bereits in der frühen Kindheit oder mit der beginnenden Pubertät eintraten. Somit wurde mit den entsprechenden Praktiken in diesen Altersbereichen begonnen und die Entwicklung hin zur Selbstoptimierung geschah primär im Zuge der Entwicklung hin zum jungen Erwachsenen.

#### *Der Zusammenhang zwischen Ereignissen, dem sozialen Umfeld und Selbstverbesserung*

Zur Fundierung der vorherigen Erkenntnisse ist nachfolgend ein Blick auf den Zusammenhang zwischen biografischen Besonderheiten, dem sozialen Umfeld und der Selbstverbesserungspraxen zu werfen. Im Zuge dessen wurde sichtbar, dass die Kindheit und Jugend derjenigen, bei denen sich keine Selbstoptimierung entwickelte, durch ein festes soziales Beziehungsgefüge gekennzeichnet war. Folglich ist hier Stabilität und Integrität in der Familie gegeben oder

wird auch durch die Eingebundenheit in Gemeinschaften, wie beispielsweise einem Ehrenamt sichergestellt. Dem folgend, können sichere soziale Beziehungen und die damit verbundenen positive Erfahrungen wie zum Beispiel Sicherheit, Stabilität oder auch Integrität als Basis definiert werden, die vor dem Eintritt in eine Optimierungsspirale bewahren können.

Die Relevanz, die Krisen auf die Entwicklung von Selbstoptimierung haben können, findet sich darin bestätigt, dass die Lebenserzählungen der Verbesserer\*innen weder von Krisen noch von negativen Momente in der Zeitspanne von der Kindheit bis zur Pubertät gekennzeichnet sind. Demnach waren keine Bewältigungsstrategien erforderlich. Hingegen begannen Praktiken der Verbesserung m. E. erst im jungen Erwachsenenalter oder gar erst im Verlauf des Erwachsenenalters. Hierbei können durchaus Veränderungen im Lebensalltag, zum Beispiel durch den Um-/Auszug in die eigene Wohnung, entsprechend Einfluss darauf haben, dass mit Verbesserungspraktiken begonnen wird. Hierbei ist das soziale Umfeld (beispielsweise Freund\*innen, Mitstudierende oder Mitbewohner\*innen) mit den hier gelebten Werten, Haltungen oder Routinen als begünstigender Faktor anzusehen. Die Besonderheit hier: es muss kein direkter Handlungsdruck bestehen, der eine Verbesserung erforderlich macht.

Demgegenüber können aber auch eingetretene Krisenerfahrungen wie die Gewichtszunahme oder Krankheiten (ab frühen Erwachsenenalter) zum Beginn von Verbesserungspraktiken beitragen. Hierbei sind die Praktiken dann jedoch eng an die eingetretenen Situationen geknüpft. Sie stellen eine direkte ‚Antwort‘ auf diese dar und dienen als konkrete Lösungsstrategie, um den auftretenden Veränderungen (des Gesundheitszustands, des Körpergewichts etc.), entgegenzuwirken.

Die über das Leben hinweg anhaltende Selbstverbesserung kann darüber hinaus auch identitär verankert sein. Dass hieraus keine nachhaltige Selbstoptimierungspraxis entstand, kann, wie im Folgenden noch gezeigt werden wird, unter anderem auf die historischen Gegebenheiten zurückgeführt werden.

Zu guter Letzt ist anzuführen, dass im Zuge der Analyse der Selbstverbesserungspraxen deutlich wurde, dass das Verlassen der Familie in der frühen Kindheit im Gegensatz zur beginnenden Pubertät keine Auswirkungen auf eine sich entwickelnde Selbstoptimierung haben muss. Das kann m. E. auf die Besonderheiten der jeweiligen Lebensphasen zurückgeführt werden. In der Kindheit erfolgen andere Orientierungsarbeiten und Entwicklungsaufgaben, als in der Jugend. Deshalb kann angenommen werden, dass ein Kind das temporäre Verlassen der Eltern weniger bewusst bewältigen muss, als die\*der Jugendliche.

Insgesamt ist festzuhalten, dass sich Praktiken der Selbstverbesserung vor allem dann nicht zu Praktiken der Selbstoptimierung entwickeln, wenn einerseits in der Kindheit beziehungsweise Jugend keine Erfahrungen der Entmächtigung, zum Beispiel durch den Verlust von Menschen oder ortsbezogener Stabilität, gesammelt wurden, die mit einem Kontrollverlust verbunden sind. Andererseits in dieser Zeitspanne keine soziale Ablehnung erfolgte oder zerrüttete Beziehungen bestanden, die insbesondere Negativgefühle wie Trauer, Unsicherheit, Einsamkeit oder ähnliches hervorbrachten, die es zu bewältigen galt.

### *Generationenvergleich*

Durch die Kontrastierung der Lebenserzählungen wurde sichtbar, welchen Einfluss auch die sozio-historischen Gegebenheiten auf die Entwicklung eines selbstoptimierenden Verhaltens haben können. Aus diesem Grund erfolgt zum Abschluss des Kapitels ein Generationenvergleich. Hierbei wird einerseits auf die bereits identifizierten sozio-historische Umstände (siehe Kapitel 2.2) Bezug genommen, andererseits werden die gewonnenen Erkenntnisse dargestellt, die auf bestehende gesellschaftliche Besonderheiten und Mechanismen verweisen.

In den vorliegenden Lebenserzählungen wurde ersichtlich, dass die frühe sportliche Betätigung und damit die Selbstverbesserung elterlich geprägt sein kann. Diese elterliche und frühe Sportförderung, aus der in den vorliegenden Fällen Wettkampfsport hervorging, begünstigte das weitere sportbezogene Selbstverbesserungshandeln. Da sich die Relevanz des Sportes in der Familie insbesondere in den Jahrgängen zwischen 1950-1965 zeigte, kann hier auf mögliche prägende gesellschaftspolitische Gegebenheiten verwiesen werden. So können Eltern, die während des Nationalsozialismus aufgewachsen sind und durch das entsprechende Gedankengut sozialisiert wurden (siehe Kapitel 2.2), die dort zentrale Bedeutung der körperlichen Ertüchtigung in die Erziehung ihrer eigenen Kinder übernommen haben. Demgegenüber kann aber auch die berufliche Sozialisation der Eltern als Einflussfaktor angesehen werden.

Wie bereits zuvor angedeutet, kann die andauernde sportbezogene Selbstverbesserung, die mit dem Anspruch auf Leistungserbringung und -steigerung verbunden ist, also bereits in der Kindheit internalisiert worden sein. Besonders ist hier jedoch, dass sich aus dieser Prägung keine Selbstoptimierungstendenzen entwickeln müssen. Anzunehmen ist, dass auch hier die sozio-historischen Verhältnisse zum Tragen kommen. Bis zum Ende des 20. Jahrhunderts, mit der beginnenden Spätmoderne<sup>82</sup>, stand vor allem die Gemeinschaft im Fokus. So fand besonders der Sport bis dahin vordergründig im Vereinskontext statt und war, entsprechend den Besonderheiten der bürgerlichen Moderne, von einem erhöhten Gemeinschafts- und Kollektivgefühl geprägt (vgl. URL 33). Vor diesem Hintergrund war die Gesellschaft insbesondere durch den Typus der kollektiven Ordnung gekennzeichnet. Folglich ließ sie sich von einer „Semantik des Sozialen leiten, verstanden als das regulierte Kollektive<sup>83</sup>“ (Reckwitz 2018: 44). In diesem Sinne kann die frühere Gesellschaft als „Gesellschaft der Gleichen“ (ebd.: 45) bezeichnet werden. Die individuelle Selbstverbesserung fand demnach primär im Rahmen einer Gruppe / Gemeinschaft statt und ging dabei weniger über diese Eingebundenheit hinaus.

Wie angeführt, bekamen erst zum Ende des 20. Jahrhundert die Individualverbesserung und damit auch der Individualsport eine neue Bedeutung. Nach und nach verbreiteten sich beispielsweise neue Möglichkeiten zum Betreiben von Sport auch außerhalb von festen Gemeinschaften (zum Beispiel Fitnessstudios). Damit verbunden war der Bedeutungswandel des Kol-

---

<sup>82</sup> Die Spätmoderne ist ein Epochenbegriff, der der Charakterisierung der gegenwärtigen gesellschaftlichen Lebensverhältnisse und -bedingungen dient. In den folgenden Ausführungen in dieser Arbeit steht der Begriff ausschließlich mit den Veränderungen in den westlichen Industrienationen im Zusammenhang.

<sup>83</sup> Hierbei handelt es sich unter anderem um die Kleinfamilie, die Gruppe, die Sportgemeinschaft, die Partei oder auch die Belegschaft (vgl. Reckwitz 2018: 44).

lektivs (siehe zum Beispiel Beck 1985<sup>84</sup>). Der Wunsch nach Individualisierung wuchs an (vgl. ebd.: 102) und gleichzeitig nahm auch der „Einfluss des generalisierten Imperativs eines hegemonial gewordenen Optimierungsregimes“ (Balandis & Straub 2018) zu.

Dieser Bedeutungswandel zeigt sich in dieser Arbeit mit Blick auf die Lebenserzählungen der Generation Y. Im Gegensatz zu der älteren Generation stehen für Nick, Martina, Sebastian, Hanna und Maria ihre Individualverbesserung (im Individualsport) im Mittelpunkt. Außerdem sind vor allem Nick, Martina und Sebastian vom Optimierungsanspruch geprägt.

Darüber hinaus wurde durch die Analysen der Lebenserzählungen sichtbar, dass der Wandel hin zur Individualisierung – oder um es mit den Worten Reckwitz' (2018) zu sagen, der Singularisierung – und damit zur Individualverbesserung und -optimierung mit der Auflösung der Gleichheit verbunden ist. Wie zu Beginn des Kapitels dargestellt, gewann die Perspektive der Konkurrenz und somit das Leitbild des Wettbewerbs zunehmend an Bedeutung. Mittlerweile wird das Kollektiv folglich eher aufgrund der Möglichkeiten zum Vergleichen oder um einander zu motivieren aufgesucht, da hier immer wieder neue Maßstäbe und Idealbilder gesetzt werden. Demnach verbindet der Wettbewerb eine „universelle Vergleichbarkeit und den Zwang zur Differenz“ (Bröckling 2016: 106) und entwickelte sich zu einem idealen „Konditionierungsinstrument“ (ebd.), da er einen wirksamen Mechanismus darstellt, „um die Lernfähigkeit der Menschen und auf diesem Wege auch ihren Nutzen zu steigern“ (ebd.).

In Ergänzung dazu ist abschließend anzuführen, dass das Streben nach Singularität nicht zwangsweise nur dem Selbstzweck dient. Auch Werte, die sich wieder auf das Kollektiv ausrichten, können das eigene Verbesserungshandeln prägen. Folglich kann die Individualverbesserung auch darauf ausgelegt sein, Fremdfürsorge leisten zu können. Damit wird also nicht nur auf das eigene ‚Individualisierungskonto‘ eingezahlt.

Als ein Beförderer der zuvor skizzierten Veränderungen kann m. E. die seit den 90er Jahren stark fortschreitende Digitalisierung angesehen werden (Reckwitz 2018: 73). Während die älteren Jahrgänge primär in ihrem direkten, personalen Umfeld zur Verbesserung angetrieben wurden, führte die wachsende Medienpräsenz (sowohl analog als auch digital) dazu, dass unter anderem die Appelle zur Verbesserung seiner selbst – des Körpers, der eigenen Kompetenzen und Eigenschaften, seines Wissensstandes etc. – grenzenlos verbreitet werden. Das führt dazu, dass wir heute in (fast) allen Bereichen unseres Lebens mit Aufrufen zum Beispiel zum Abnehmen oder zur gesünderen Ernährung konfrontiert sind (siehe Kapitel 2.2).

Mit der steigenden Medienpräsenz ging unter anderem „die Veränderung der kulturellen Bedeutung des Körpers“ (Schreiber 2021: 19) einher. Während er seit der Industrialisierung vorrangig als Instrument zur Sicherstellung der Erwerbsarbeit diente (vgl. ebd.), veränderte er sich zunehmend zu einem Ausdrucksmittel der eigenen Persönlichkeit. Dahingehend entwickelte er sich zu einer Gestaltungsfläche, „um das individuelle reflexive Selbstverständnis sowie das Selbstbild sichtbar zu machen“ (Rosa 2016: 147). Auch diese Entwicklung spiegelt sich in den

---

<sup>84</sup> Hier sei insbesondere auf die Individualisierungsthese verwiesen, die Ulrich Beck in seiner Monografie *Risikogesellschaft* herausarbeitete. Hier zeigt er unter anderem umfangreich auf, inwieweit sich durch die zunehmende Individualisierung gesellschaftliche Formen wie Klasse, Familie, Partei, Beruf etc. auflösen.

Analyseergebnissen wider. Gerade die jüngeren Jahrgänge sehen in ihrem Körper als äußeres Erscheinungsbild ein Instrument zur Selbstdarstellung. Hingegen sehen die älteren Jahrgänge ihren Körper weniger als Ausdrucksmittel, so dass sie Sport- oder Ernährungspraktiken weniger als Gestaltungspraktiken ansehen.

Weiterhin zeigte sich, dass sich auch die Bedeutung Erwerbsarbeit über die Zeit hinweg veränderte. Während in den Lebenserzählungen der älteren Jahrgänge der Beruf als zentraler Ort der Leistungserbringung und -steigerung und damit als Resonanzraum inszeniert wurde, liegt der Fokus bei den jüngeren Generationen darauf, vielmehr etwas für sich zu tun. Dieses für sich tun, ist dabei unter anderem mit der Arbeit am eigenen Körper (sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene) verbunden.

Es konnte rekonstruiert werden, dass für diejenigen, die ab 1950 geboren sind, der Beruf ihren Verbesserungs- oder gar Optimierungsbereich darstellt(e), in dem die Steigerung der (Arbeits-)Leistung als zentraler Wert fungiert (vgl. Meulemann 1996: 89f.). Das lässt Rückschlüsse auf das prägende Gedankengut der BRD und der DDR zu. In beiden Regimes war die leistungsstarke und funktionsfähige Arbeitskraft ein vorherrschendes Leitbild (vgl. ebd., siehe auch Kapitel 2.2). Demgegenüber scheint die Erwerbsarbeit heute eine andere Bedeutung einzunehmen. Vielen Menschen der jüngeren Generationen, die der akademischen Mittelklasse angehören, wollen heute nicht mehr unter beruflichem Leistungsdruck stehen oder einen ‚nine-to-five-Job‘ (vgl. Nick) durchführen. Vielmehr suchen sie heute nach Selbstbestimmung, Sinn und Selbstverwirklichung. Der Beruf soll folglich Sinn stiften und so die individuelle Zufriedenheit fördern.

Diesen Aspekt führte in den aktuellen Forschungen bereits zum Beispiel Andreas Reckwitz umfanglich aus. Aus seiner Sicht stieg im Zuge der sich entwickelnden Spätmoderne der Drang stetig an, sich im Rahmen der Erwerbsarbeit vor allem schöpferisch entfalten zu können (vgl. Reckwitz 2018: 187). Er stellte heraus, dass sich der Gedanke, der Beruf diene dem „Broterwerb“ (ebd.) und die stete Leistungssteigerung stelle einen Anstieg des Einkommens sicher, hin zu dem Wunsch veränderte, der Beruf solle nun einen „hermeneutisch-narrativen Sinn“ (ebd.) oder eine „ästhetische Sinnlichkeit“ (ebd.) erfüllen. Das heißt, dass er beispielsweise eine sinnvolle und interessante Tätigkeit versprechen, das Erleben von Flowmomenten ermöglichen oder auch einen ethischen Eigenwert beinhalten soll. Dies wird auch mit Blick auf die vorliegenden Lebenserzählungen deutlich, indem beispielsweise betont wird, im Rahmen des Berufs in der Welt etwas verändern zu wollen.

Mit diesem Wunsch ist kann außerdem der Aspekt der Selbstverwirklichung verbunden werden, der ausschließlich in den Lebenserzählungen der jüngeren Generationen rekonstruiert werden konnte. Dahingehend strebt diese nach einer Selbstentfaltung – sowohl im als auch außerhalb des Berufs. Aus diesem Grund sind die Lebenswege durch Suchbewegungen gekennzeichnet: beruflich und auch privat wird versucht, vieles auszuprobieren und so zum Beispiel den für sich ‚richtigen‘ Beruf oder Sport zu finden. Demgegenüber weisen die Lebenswege der älteren Jahrgänge eher eine Stringenz im Beruf wie auch im Freizeitbereich auf, was ebenfalls unter anderem auf das zu der Zeit vorherrschende politische Regime zurückgeführt werden kann. So wa-

ren beispielsweise besonders in der DDR eindeutige Strukturen, Lebens- und Berufswege vorgegeben, die nur begrenzt individuellen Handlungsspielraum sowie Raum zur Selbstentfaltung boten.

Als eine weitere Auffälligkeit im Generationenvergleich konnte die Veränderung der kulturellen Bedeutung von Gesundheit herausgearbeitet werden. Diese Erkenntnis fußt darauf, dass sich in den hier vorliegenden Lebenserzählungen zeigte, dass die Jahrgänge um 1960 ein anderes Gesundheitsverständnis haben, als die jüngere Generation. Für Frank beispielsweise hängt Gesundheit vor allem mit Sportlichkeit zusammen, wobei die Praktiken jedoch weniger aus dem Motiv des Gesundheitserhalts heraus erfolgten, sondern mehr aufgrund der elterlichen Wertvorstellungen. Die eigene Gesundheit gewann erst im Zuge von eintretender Krankheiten an Präsenz. Demgegenüber stellt zum Beispiel für Hanna und Maria die Förderung ihrer Gesundheit bereits im jungen Erwachsenenalter ein zentrales Motiv ihrer Lebensweise dar – und das unabhängig von diversen Krankheitsbildern.

Insgesamt kann auch dieser Wandel auf die gesellschaftspolitischen Veränderungen zurückgeführt werden. Mit Blick auf die Forschungsliteratur kann angeführt werden, dass bis etwa 1980 Gesundheit zumeist als „ein offener Horizont [angesehen wurde], der [...] mit politischen Kategorien wie Partizipation, Gestaltbarkeit eigener Lebenskontexte und Selbstbestimmung konnotiert wurde“ (Hanses 2010: 91). Erst danach gewann die Besinnung auf die eigene Gesundheit und die damit verbundenen Forderungen zunehmend an Bedeutung, sein Handeln verstärkt danach auszurichten, Krankheiten beziehungsweise gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden (vgl. URL 34).

Wie auch im hier vorliegenden empirischen Material deutlich wurde, wird Gesundheit heute verstärkt als „biografische[s] Projekt“ (Hanses 2010: 90) angesehen, das anhand verschiedener Praktiken bearbeitet wird. Dabei zeigt sich diese Bedeutung der Gesundheit nicht nur bei den jungen Generationen, sondern sie spiegelt sich auch im gegenwärtigen Lebensstil der älteren Erzähler\*innen wider. Vor diesem Hintergrund ist festzuhalten, dass sich die Wichtigkeit der Gesundheit und vor allem das Leitbild des langen Lebens (vgl. Dimitriou 2022) stark verbreiteten, weshalb nun sowohl die jungen als auch die älteren Menschen danach streben, mittels spezieller Gesundheitspraktiken ihre (noch) bestehende Gesundheit möglichst lange zu erhalten oder sie in eine entsprechende Balance zu bringen.

Mit dem kulturellen Bedeutungswandel des Gesundheitsbegriffs hängt zudem die Verbreitung der Termini Prävention und Resilienz zusammen. Prävention ist ein Konzept, das explizit auf den Erhalt von Gesundheit abzielt und damit per se verschiedene Selbstverbesserungspraktiken erfordert. Demgegenüber ist Resilienz mittlerweile zu einem normativen Ziel- und Leitbild geworden, das es ebenso durch unterschiedliche Praktiken der Verbesserung auf- und auszubauen gilt, mit dem Ziel, den aktuellen Alltags- und Lebensanforderungen standzuhalten (vgl. Käßlinger & Dietz 2021: 118).

Wie schon einmal dargestellt, kann Resilienz in Zusammenhang mit der individuellen Reflexionsfähigkeit gesetzt werden. Der Generationenvergleich machte an dieser Stelle deutlich, dass die jüngeren Erzähler\*innen bereits im jungen Erwachsenenalter ihre Fähigkeit zur Reflexion so-

weit entwickelt haben, dass sie beispielsweise beständig die Sinnhaftigkeit ihres Handelns hinterfragen. Demgegenüber schienen die älteren Gesprächspartner\*innen zu der Zeit, als sie im jungen Erwachsenenalter waren, diese Fähigkeit nicht im selben Maß zu besitzen. Beispielhaft möchte ich auf die Aussage von Frau Ahlert eingehen, die sagte, sie hätte sich gewünscht, früher mehr Dinge hinterfragt zu haben, ob sie zum Beispiel auch gut für sie selbst sind. Die geringere Bedeutung von Reflexion wurde bereits in den vorherigen Ausführungen zur Bedeutung der Gesundheit für die befragte, ältere Generationen sichtbar. Der eigene Lebensstil, vor allem hinsichtlich der Auswirkungen auf die Gesundheit stand bei ihnen viele Jahre nicht im Mittelpunkt des Handelns. Demzufolge kann resümiert werden, dass das stete Hinterfragen der eigenen Handlung, Lebensumstände, Aktivitäten etc. zu einer wichtigen Aufgabe der heutigen jungen akademischen Mittelklasse geworden ist. Im Zuge dessen zeigte sich weiterhin, dass diese gegenüber der älteren Generation Lebensstil nicht nur unter anderem auf Gesundheit ausrichten, sondern zugleich als einen solchen inszenieren, der von Lebensqualität, dem Wunsch nach Erfüllung und Zufriedenheit (nicht nur beruflich), aber zum Beispiel auch von der Wichtigkeit der Natur gekennzeichnet ist. Dem folgend, versuchen sie ihr Handeln primär nach dem Fokus auszurichten, ein für sie gutes Leben zu führen, das wertvoll, erfüllend sowie befriedigend ist und ein hohes Maß an Zufriedenheit hervorbringt.

Im Zuge der Rekonstruktion der Bedeutung von Natur wurde ersichtlich, dass vor allem der Wunsch besteht, sich mit dieser in den Einklang zu bringen. Auf Grundlage bestehender Forschungserkenntnisse kann dies zwar nicht als Erscheinung der Spätmoderne bezeichnet werden. Jedoch gewann die Bedeutung der Natur als „Symbol für paradiesische, auch utopische Zustände“ (Gebhard 2013: 41) vor allem mit dem Epochenübergang und der damit einhergehenden soziale Beschleunigung und wachsenden Entfremdung (vgl. Rosa 2014) an neuer Präsenz. Gleichzeitig wurde sie auf gesellschaftlicher Ebene immer mehr mit der Sehnsucht nach Ganzheit, Glück und Nähe (vgl. ebd.) in Verbindung gebracht.

Da die Natur in den Lebenserzählungen unter anderem im Zusammenhang mit dem Wunsch nach Lebensqualität steht, kann die heute für viele Menschen vorherrschende Hoffnung abgeleitet werden, in der Natur das zu finden, was die digitale, unnatürliche Welt kaum zu versprechen mag: Verbundenheit, Ruhe und Entschleunigung als Bestandteil der psychischen Gesundheit. Diese Potenziale der Natur finden sich exemplarisch auch mit einzelnen, von den Wissenschaftler\*innen getätigten Beschreibungen bestätigt, die Natur hätte eine belebende und gesundheitsfördernde Wirkung (vgl. ebd.: 108), die zum Beispiel in der „Erholung von geistiger Müdigkeit“ (vgl. ebd.) oder in der Förderung des Wohlbefindens ersichtlich wird (vgl. ebd.: 111, beziehungsweise auf Augenstein 2002).

Neben der (neu) erlangten Relevanz der Natur lassen auch die Lebenserzählungen von Hanna und Nick stellvertretend für die Generation Y erkennen, dass auch die Bedeutung von Natürlichkeit zunehmend an Wert gewann. Dies zeigt sich primär im Kontext der Ernährung. Hier kommen Ernährungstrends zum Tragen, die sich im Verlauf der letzten Jahre stark ausgebreitet haben (vgl. Pietrowsky 2020: 329). Indem zum Beispiel gefastet, sich ausschließlich vegetarisch ernährt oder einer besonders ökologisch-ausgerichteten Ernährungsweise gefolgt wird,

wird versucht, der Natürlichkeit im Sinne der biologischen Ursprünglichkeit<sup>85</sup> wieder näher zu kommen.

Zu guter Letzt ist auf das ‚Immer-mehr-Prinzip‘ zu verweisen. Dieses konnte ausschließlich in den Lebenserzählungen mit Selbstoptimierungsbezug rekonstruiert werden und stellt demnach ein zentrales Merkmal von Selbstoptimierung dar. Im Zuge der Kontrastierung wurde ersichtlich, dass dieses Prinzip nicht nur den Kontext Sport prägt, sondern sich auch in der Alltagsgestaltung der jungen Generation widerspiegeln kann. Es zeigte sich zum Beispiel, dass der eigene Anspruch darin besteht, immer noch mehr und immer wieder neue Aktivitäten ausprobieren zu wollen. Im Rahmen der Fallanalyse, konkret von Nick, wurde dabei bereits die Verbindung zur ‚Fear of missing out‘ hergestellt, die die Befürchtung meint, etwas im Leben verpassen zu können.

Aus meiner Sicht wurde die Entstehung dieser ‚Fear of missing out‘, die Menschen heute verspüren können, besonders durch die fortschreitende Digitalisierung und Globalisierung befördert. Anders als früher, steht uns heute die gesamte kulturelle Welt und damit ein Überschuss an Möglichkeiten (fast) grenzenlos zur Verfügung, was zugleich über die digitalen Medien noch eindrücklicher präsentiert wird. Demzufolge besteht ein unausgesprochener Druck, all das zur Verfügung-stehende auch tatsächlich ausprobieren zu wollen. Denn die Vielfalt der dargebotenen Events, Erlebnisse und Möglichkeiten sowie das vermittelte Postulat, die ganze (kulturelle) Welt könne verfügbar gemacht werden (vgl. Rosa 2020), löst eine Art Konsumverhalten aus. Zugleich wird darüber eine gewisse Beherrschbarkeit evoziert, die wiederum die ‚Fear of missing out‘ begünstigen kann.

---

<sup>85</sup> Hierbei beziehe ich mich einerseits auf den Umstand, dass der menschliche Körper auf biologischer Ebene gesehen im Grunde nicht die Masse an Lebensmitteln benötigt, die sich der Mensch eigentlich zuführt. Andererseits ziehe ich hier auch auf den Aspekt ab, dass auf Fertigprodukte und damit auf ‚unnatürliche‘ Lebensmittel verzichtet wird.

## 6 Einordnung der Ergebnisse in den theoretischen Diskurs

Im Anschluss an das im Kapitel 5 geschärfte Modell werden nachfolgend die zentralen Erkenntnisse herausgegriffen und unter Bezugnahme des theoretischen Diskurses reflektiert. Dabei werden sie in die aktuellen deutschsprachigen soziologischen, psychologischen sowie erziehungswissenschaftlichen Debatten eingeordnet und ihre Anschlussfähigkeit deutlich gemacht. Eine wichtige Basis für die Reflexion stellen die Auseinandersetzungen aus Kapitel 2 dar, die der theoretischen Bestimmung von Selbstoptimierung dienen. Zunächst werden die aktuellen Forschungsergebnisse diskutiert, die sich anhand meiner Erkenntnisse untermauern sowie ergänzen lassen. Anschließend werden die von mir erlangten Ergebnisse vorgestellt, die neue Impulse in den gegenwärtigen Debatten setzen.

In einem ersten Schritt konnte das theoretisch erarbeitete Grundverständnis, Selbstoptimierung als Praxis zu verstehen, bestätigt werden. Es wurde sichtbar, dass eine Vielzahl an Praktiken, zum Teil auch unterschiedlicher Kontexte (Sport, Ernährung, Psyche) durchgeführt werden, um sich selbst zu optimieren. Demnach ist Selbstoptimierung auf eine ganzheitliche Veränderung ausgerichtet.

Zur Spezifizierung des Verständnisses von Selbstoptimierung diene daraufhin vor allem das von Anja Röcke (2021) entwickelte theoretische Konzept. Darauf beziehend konnte ich anhand meiner empirischen Erkenntnisse verdeutlichen, dass ihre erarbeitete Begriffsbestimmung ein sehr genaues Bild von Selbstoptimierung schafft. So fanden sich die von mir rekonstruierten Merkmale von Selbstoptimierung darin wieder. Zusätzlich ließ sich ihre Begriffsbestimmung entsprechend inhaltlich und strukturell um die folgenden Aspekte spezifizieren beziehungsweise ergänzen: Neben der Identifikation des Merkmals Unabschließbarkeit konnten zudem Selbstüberbietung und Grenzüberschreitung als weitere Kennzeichen herausgearbeitet werden. Damit verbunden zeigte sich, dass der Maßstab für die Optimierer\*innen darin besteht, kontinuierlich besser zu werden. Demzufolge stellt die stete Überbietung der eigenen erreichten Leistung beziehungsweise der Leistung anderer die vorbildhafte Norm dar.

Mit der Erkenntnis, dass die Selbstoptimierungspraxis durch ein Immer-noch-mehr-wollen und dem Fehlen gültiger Kriterien gekennzeichnet ist, kann der Diskurs des Weiteren durch die damit verbundene Hypothese ergänzt werden, dass die Optimierer\*innen in einer Spirale gefangen sind. Dies fußt darauf, dass Selbstoptimierung nicht dadurch gekennzeichnet ist, eine Leistung über Anstrengungen zu erhalten (wie in einem Hamsterrad), sondern die Optimierer\*innen sind in einer Windung gefangen, die sich ausschließlich um den Punkt der Steigerung dreht. Hier kommt der Aspekt der Sucht zum Tragen, der eindeutig rekonstruiert werden konnte und bisher in den Selbstoptimierungsdebatten noch nicht in Diskussion gestellt wurde. Lediglich die auch mit der Sucht zusammenhängenden Merkmale wie beispielsweise der zugrunde liegende Handlungsdruck fanden bereits in einigen Forschungsbeiträgen Aufmerksamkeit, zum Beispiel bei Hafen 2021 oder Röcke 2021. Mit der gewonnenen Erkenntnis, die Selbstoptimierungspraxis kann Flowmomente beziehungsweise einen Rauschzustand erzeugen, was ebenso dem

Merkmal der Sucht zuzuordnen ist, schließe ich unter anderem an psychologische sowie soziologische Forschungen an, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen.

Weiterhin wurde die Perspektive, sich selbst zu optimieren sei wie eine Droge, durch den Zusammenhang zwischen Selbstoptimierung und Konsumverhalten erweitert. So erfolgt unter der Prämisse des Mehr-Wollens und Mehr-Machens ein erhöhtes Verbrauchsverhalten der Optimierer\*innen. Die Praktiken werden dabei zu einem ‚Muss‘ in ihrer Durchführung, wie beispielsweise Lebensmittel, die dem menschlichen Organismus zum Überleben zugeführt werden müssen. Damit kann ich beispielsweise an den Beitrag des Soziologen Martin Hafen (2021: 4) anknüpfen, der sich darin unter anderem mit dieser Verbindung auseinandersetzt.

Wie bereits angeführt, ist die Selbstoptimierungspraxis unter anderem durch das Merkmal der Grenze gekennzeichnet. Damit schließe ich mich insbesondere an Röcke (2021) und Ricken (2021) an. Auch sie haben im Zuge ihrer Auseinandersetzung mit den Bedeutungs- und Verwendungsweisen von Optimierung dieses Merkmal bereits als zentrales Kennzeichen herausgestellt. Gleichzeitig möchte ich mich insbesondere für Ricken's Erkenntnis stark machen, dass die Optimierer\*innen vor allem versuchen, Grenzen im Sinne von Begrenzungen zu überschreiten. Diese Begrenzungen, so konnte ich herausstellen, können dabei in Form von eigenen erreichten Leistungen, der Leistungen anderer bestehen, sich aber genau so auf die biologischen Gegebenheiten beziehen. Hinsichtlich dessen konnte ich ableiten, dass Selbstoptimierung der Selbstermächtigung über sich und den eigenen Körper dient. Damit knüpfe ich an jene, teilweise theoretischen Forschungserkenntnisse an, die zum Beispiel Schreiber (2021), Selke (2016), Gugutzer (2013) oder auch Mayer und Thompson (2013) zum Schwerpunkt Körperoptimierung in ihren Beiträgen skizziert haben. Gleichzeitig untermauere ich sie auf empirischer Ebene.

Zudem habe ich das Streben nach Selbstermächtigung wiederum mit dem verstärkten Verlangen nach Autonomie und Beherrschbarkeit in Verbindung gebracht. Der dem zugleich immanente Wunsch nach Kontrolle und Einflussnahme, der mittlerweile größer denn je zu sein scheint, findet sich vor allem in den verschiedenen Gesellschaftsbeschreibungen und Subjektivierungstheorien diskutiert (siehe Kapitel 2.3, beziehungsweise auch Beck 1986 oder Rosa 2020). Demnach habe ich Erkenntnisse generiert, die sich hierin einordnen lassen und die theoretischen Beschreibungen untermauern.

Bezugnehmend auf den Aspekt der Grenzüberschreitung ist anzuführen, dass hier auch der Vergleich zum Tragen kommt. Diesen konnte ich, ebenso wie bereits viele andere Wissenschaftler\*innen (zum Beispiel Mau 2018, Meißner 2016, Duttweiler 2016), als weiteres Merkmal von Selbstoptimierung herausstellen.

Als ein letztes Kennzeichen, das inhaltlich der Ausweitung von Röckes Begriffsbestimmung dient, ist der Selbstzweck zu nennen. Ich konnte herausstellen, dass Selbstoptimierung primär den eigenen Zielen dient. Das heißt, dass mittels der Praktiken vor allem Individual-Erfolgserlebnisse wie zum Beispiel die Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins, Erlebnispotenzials oder Glücksempfinden anvisiert werden.

Wie bereits im Kapitel 5 umfänglich diskutiert, konnte ich im Zuge der Fallanalysen erkennen, dass einige der Erzähler\*innen danach streben, sich selbst zu optimieren, wohingegen andere versuchen, sich lediglich selbst zu verbessern. Folglich sind hier Unterschiede und Besonderheiten deutlich geworden, die es ermöglichten, eine klare Abgrenzung zwischen der Selbstverbesserungs- und der Selbstoptimierungspraxis vorzunehmen. Damit kann ich die unter anderem von Röcke (2021: 10) benannte Forschungslücke auffüllen, dass in der Forschungsliteratur bisher noch nicht eindeutig herausgestellt wurde, worin die Unterschiede zwischen Selbstverbesserung und Selbstoptimierung bestehen. Indem ich also die Diversität der Praxen hinsichtlich ihrer Merkmale deutlich machen könnte, möchte ich mich gleichzeitig dafür stark machen, in den entsprechenden Diskussionen diese Unterschiede zu berücksichtigen und auf eine Trennschärfe in der Begriffsverwendung zu achten.

Nachfolgend möchte ich exemplarisch drei zentrale Merkmale von Selbstverbesserung anführen, die bisher jedoch primär im Kontext Selbstoptimierung diskutiert werden. Damit möchte ich mich im aktuellen theoretischen Diskurs verorten, zugleich aber vor allem die Potenziale für weiterführende Forschungen aufzeigen, die die Unterschiede der beiden Praxen berücksichtigen. Im Kontrast zur Selbstoptimierungspraxis zeigte sich, dass die Selbstverbesserungspraxis zwar ebenso dem Selbstzweck dienen kann, jedoch hier besonders das Motiv zum Tragen kommt, Fremdfürsorge leisten zu können. Da also mittels der Praktiken versucht wird, den eigenen physischen wie psychischen Zustand zu verbessern / zu erhalten, um so gestärkt und gesund anderen Menschen etwas Gutes tun zu können, vereint die Selbstverbesserung den Selbst- und Fremdzweck miteinander. Die Körperarbeit kann demnach als Selbstfürsorge bezeichnet werden. Selbstfürsorge ist ein Konzept, dem sich unter anderem bereits Röcke (2021), Bröcher (2021) oder auch Gugutzer (2013) ansatzweise zugewandt haben. Wie zu Beginn betont wird Selbstfürsorge hier jedoch eher mit Selbstoptimierung in Verbindung gebracht. Um hier eindeutige Klarheit darüber zu erhalten, inwiefern auf Grundlage der Unterschiede von Verbesserung und Optimierung, auch die Optimierungspraxis als Selbstfürsorgepraxis fungiert, bedarf es entsprechend weitere Forschungen.

Im Zusammenhang mit der Selbstfürsorge konnte zudem das Ziel herausgestellt werden, Widerstandsfähigkeit und Robustheit zu entwickeln, um vor allem mit den externen Anforderungen besser umgehen zu können. Dieses Ziel fasste ich unter dem Begriff der Resilienz zusammen. Zudem brachte ich hiermit die Verbesserung von Persönlichkeitseigenschaften zusammen, die die Psyche betreffen und über diverse Praktiken erlangt beziehungsweise gestärkt werden sollen. Wie das Merkmal der Selbstfürsorge findet auch das Resilienzkonzept hauptsächlich im Selbstoptimierungskontext Verwendung (siehe zum Beispiel Käßlinger & Dietz 2021; Balandis, Niebel & Straub 2020; Vogt 2020). Resilienz als Zielbild oder Motiv der Selbstoptimierer\*innen konnte ich jedoch nicht rekonstruieren. Folglich stellen meine Erkenntnisse auch hier eine Anregung für weiterführende empirische Forschungen dar.

Neben den Unterschieden zwischen Selbstoptimierung und Selbstverbesserung sind der Vollständigkeit halber auch die Gemeinsamkeiten anzuführen. Zum einen liegen sowohl der Selbst-

optimierungs- als auch der Selbstverbesserungspraxis gemeinsame Motive beziehungsweise Ziele zugrunde, die unter anderem bereits Fenner (2019), Duttweiler (2018) oder auch Wagner (2015) explizit gemacht haben. Anzuführen sind hier Jugendlichkeit beziehungsweise ein langes Leben sowie das Streben nach Zufriedenheit, Erfüllung und Sinn. Außerdem rekonstruierte ich die hohe Relevanz von Gesundheit, die als ein wichtiger Zustand gerahmt wurde, der bis ins hohe Alter gewährleistet und sowohl auf körperlicher als auch psychischer und sozialer Ebene erlangt werden soll. Damit schließe ich mich an die Auseinandersetzungen, zum Beispiel von Balandis, Niebel und Straub (2020) oder auch Hanses (2010) an. Zum anderen wurde ersichtlich, dass der Körper ein zentrales Verbesserungs- und Optimierungsobjekt darstellt. Auch damit reihe ich mich in die Diskussionen, zum Beispiel von Schreiber 2021, Duttweiler 2016 / 2018 oder Gugutzer 2013 ein.

Vor allem in Verbindung mit der Arbeit am Körper, sei es durch Sport- oder Ernährungspraktiken, habe ich außerdem sichtbar machen können, dass auch der Anspruch, kontinuierlich neues Wissen zu erwerben und sich darüber neue Perspektiven anzueignen, vorherrscht. Der Wissenserwerb ist hierbei ein wichtiger Bestandteil, der zugleich ebenso Verbesserungs- sowie Optimierungstendenzen aufweist. Sich Wissen anzueignen, hat im Grunde einen instrumentellen Charakter. Im Rahmen der Verbesserung und Optimierung dient es vor allem dazu, sich einerseits besser verstehen zu lernen und andererseits sich entsprechend weiterentwickeln zu können. Die identifizierte Relevanz des Wissenserwerbs für die eigene Verbesserungs- beziehungsweise Optimierungspraxis lässt eine Verbindung zum erziehungswissenschaftlichen Optimierungsdiskurs zu. Zum Beispiel Koller (2021) oder auch Bröckling (2021) diskutieren umfangreich, inwiefern der Erwerb von Wissen und Kompetenzen im Sinne eines Lern- beziehungsweise Bildungsprozesses explizit als Selbstverbesserung oder gar -optimierung verstanden werden kann. Da diese Diskussionen bisher jedoch nur auf theoretischer Ebene erfolgten, wären hier vor allem weiterführende empirische Auseinandersetzungen von Interesse. Demnach könnte es beispielsweise aufschlussreich sein, noch genauer zu überprüfen, in welcher Form die Merkmale von Selbstoptimierung und Selbstverbesserung einem Lern- und Bildungsprozess zugrunde liegen können. Ebenso interessant wäre es außerdem, sich mit der Frage zu beschäftigen, inwiefern die Selbstoptimierungs- und / oder Selbstverbesserungspraxis das individuelle Selbst- und Weltbild verändern können.

Darüber hinaus ist es mir möglich, mit meinen Forschungserkenntnissen an die vielfältigen Diskussionen über Selbstverwirklichung und Autonomie anzuknüpfen, die unter anderem im Selbstoptimierungsdiskurs beispielsweise von Beiträgen von Röcke (2021), Gülzau und Mau (2020), von Felden (2020) oder auch Wagner (2015) geprägt sind. Auch diese Bestrebungen konnte ich rekonstruieren. Zugleich konnte ich, in Weiterführung der bisherigen Erkenntnisse aufzeigen, dass mit dem Verlangen nach Selbstverwirklichung und Autonomie der Wunsch nach Selbstwirksamkeit und Lebensqualität verbunden ist. Dabei fungieren die Möglichkeiten zur Selbstbestimmung und -verwirklichung als eine Grundvoraussetzung dafür, um Wirksamkeit und Qualität verspüren zu können.

Während ich die Diskussionen um Selbstoptimierung damit erweitere und Raum für weiterführende Forschungen eröffne, kann ich erneut die Ausführungen zu verschiedenen Subjektivierungs- und Gesellschaftstheorien untermauern (siehe oben).

Exemplarisch soll hier angeführt werden, dass zum einen die Erkenntnis, die jungen Generationen der akademischen Mittelklasse strebt danach, sich selbst zu verwirklichen und autonom zu handeln, an die Heuristik zur Gesellschaft der Singularitäten von Andreas Reckwitz (2018) anschließen kann. Neben der Bestätigung finden sich hierin zugleich verschiedene Erklärungsansätze für diese Besonderheit. Zum anderen lässt sich die herausgestellte Verbindung zum Wunsch nach Lebensqualität aus meiner Sicht an die Resonanztheorie von Hartmut Rosa (2016) knüpfen. Auch hier sind verschiedene Ansätze diskutiert, die den Wunsch und das Verhalten zur Erfüllung zu beschreiben versuchen.

Ergänzend dazu möchte ich die Bedeutung der Natur anführen, die einen Teil der Lebensqualität darstellt. Mit Blick auf die aktuelle Forschungslage wird ersichtlich, dass die Bedeutung der Natur im Diskurs bisher nur wenig explizit untersucht wurde. Einzelne Zuwendungen erfolgten beispielsweise im Beitrag von Duttweiler (2018), in dem sie sich mit *Wellness* beziehungsweise *well-being* auseinandersetzt. Aufgrund der geringen Datenlage, aber gerade auch deshalb, weil mit der Energie- und Klimakrise, Natur sowie Natürlichkeit wieder an größerer Bedeutung gewannen, wäre es durchaus interessant, weiterführende Forschungen zu betreiben, in denen unter anderem der Zusammenhang von Natur, Lebensqualität und Selbstverwirklichung im Kontext Optimierung und Verbesserung noch weiter untersucht wird.

Eine weitere Anschlussfähigkeit an und zugleich Ergänzung von ersten Untersuchungen, unter anderem von Röcke (2021) oder auch Gülzau und Mau (2020), ermöglichen außerdem meine erlangten Ergebnisse hinsichtlich der Funktion von Selbstoptimierung sowie Selbstverbesserung in Lebenserzählungen. Wie bereits in den Kapiteln 4 und 5 dargestellt, zeigte sich, dass eine bestimmende Funktion in der Alltagsgestaltung einnimmt. Röcke sowie Gülzau und Mau haben sich mit diesem Aspekt bereits beschäftigt und hier das Konzept der Lebensführung nach Weber eingebracht. Im Zuge dessen erkannten sie jedoch an, dass dieses Konzept nicht vollumfänglich passfähig sei. In einem anderen Beitrag von Röcke (2016) wurde hingegen das Konzept der *alltäglichen Lebensführung*, jedoch weniger spezifiziert auf Selbstoptimierung, diskutiert. Im Zuge weiterer Recherchen, insbesondere zu den Ausführungen der Projektgruppe *Alltägliche Lebensführung* rund um Kudera und Dietmaier (1995), zeigte sich dieses Konzept als durchaus anwendbar. Demnach habe ich meine Erkenntnisse zur Funktion von Selbstoptimierung sowie Selbstverbesserung mit diesem in Verbindung gebracht. Damit setze ich im Forschungsdiskurs neue Impulse, die bisher kaum diskutiert wurden und somit eine Grundlage für folgende, vor allem empirische Auseinandersetzungen bieten.

Zum Abschluss des Kapitels möchte ich hervorheben, dass ich mit meinen Forschungsergebnissen auch noch eine weitere bestehende Forschungslücke schließen kann. Meinem Forschungsinteresse folgend, habe ich mich mit dem Zusammenhang zwischen Selbstoptimierung beziehungsweise Selbstverbesserung und biografischen Ereignissen auseinandergesetzt und

dadurch Ergebnisse generiert, die bisher noch keine Auseinandersetzung hervorbrachte. Demzufolge ist der Diskurs nun mit den Erkenntnissen erweitert, dass zum einen auf individuell-biografischer Ebene Ursachen beziehungsweise Einflussfaktoren zu finden sind, die die Entstehung der Selbstopтимierungspraxis begünstigen können. Zum anderen, dass Selbstopтимierung zunächst auf Selbstverbesserung fußt, die wiederum als Bewältigungsstrategie oder auch Ersatzbefriedigung fungiert und sich beispielsweise erst über die Routiniertheit, die Resonanz und Erfolge sowie die sich entwickelnden Ansprüche der Überbietung oder gar Grenzüberschreitung entwickelt.

Insgesamt bin ich also meinem Forschungsinteresse nachgekommen, konnte bestehende Lücken schließen und gleichzeitig die Diskussionen um Selbstopтимierung erweitern und wiederum neuen Raum für weiterführende Forschungen erzeugen.

## 7 Ausblick

Im vorherigen Kapitel wurden bereits erste Aspekte hervorgehoben, die durchaus weitere Forschungen erfordern. In diesem, die Arbeit abschließenden Kapitel, möchte ich diese Anregungen um jene erweitern, die die Punkte umfassen, die nach Ende der eigenen Forschungen noch im Dunkeln geblieben sind (vgl. Bertaux 2018: 119).

Wie bereits dargestellt, ist es mir gelungen, meinem Forschungsinteresse nachzukommen. Ich habe damit nicht nur für den Diskurs um Selbstoptimierung neue Impulse geschaffen, sondern zugleich auch für mich eine Erklärung finden können, wieso sich bei mir keine Selbstoptimierungspraxis entwickelte. Unter anderem kann ich dies nun darauf zurückführen, dass ich beispielsweise ähnlich wie Maria und Hanna, sehr gemeinschaftlich und krisenfrei aufgewachsen bin.

Darüber hinaus fand ich aufschlussreiche und detaillierte Antworten auf meine Forschungsfrage sowie für die Analyse richtungsweisenden Fragestellungen. Darüber ist es mir gelungen, sowohl bereits gewonnene und diskutierte Forschungserkenntnisse diskutieren zu können als auch die bestehende Forschungslücke zu schließen, die hinsichtlich der Unterschieden zwischen Selbstverbesserung und -optimierung besteht.

Da meine Arbeit den Kontext Gesundheit und hier primär die Körperarbeit durch Sport und Ernährung forciert, wurden andere wesentliche Optimierungsbereiche, zum Beispiel das Neuro-Enhancement oder die Lebensführung außer Acht gelassen. Demzufolge kann keine Aussage darüber getroffen werden, inwieweit beispielsweise die gewonnenen Merkmale von Verbesserung sowie Optimierung auch auf Praktiken der genannten Kontexte zutreffen. Somit könnten meine Forschungserkenntnisse als Basis für weiterführende Forschungen dienen, die nicht die Gesundheit in den Fokus rücken.

Weiterhin ist anzumerken, dass ich trotz der generierten Ergebnislage nur einen kleinen Eindruck in Lebenserzählungen gewinnen konnte. Es muss daher offen bleiben, ob sich die rekonstruierten Zusammenhänge zwischen Selbstoptimierung beziehungsweise Selbstverbesserung und biografischer Ereignisse einerseits auch in Lebenserzählungen anderer Altersgruppen wiederfinden lassen. Andererseits auch in Erzählungen von Menschen, die anderen sozialen Schichten und Bildungsmilieus angehören, als die Gesprächspartner\*innen dieser Arbeit.

Überdies sollte ebenso untersucht werden, inwieweit es auch Selbstoptimierer\*innen gibt, die nicht der Generation Y (oder gegebenenfalls der folgenden Generationen) angehören, sondern eher einer älteren Generation angehören. Das würde ebenfalls der Überprüfung der gewonnenen Erkenntnisse dienen, da die Selbstoptimierungspraxis in dieser Arbeit ausschließlich den jüngeren Jahrgängen zugeordnet werden konnte.

Daneben könnte es aufschlussreich sein, einen noch größeren Querschnitt durch die Gesellschaft vorzunehmen und zu untersuchen, wie sich eine mögliche Selbstoptimierungs- oder Verbesserungspraxis bei Menschen anderer Kulturen und Nationen zeigen kann.

Mit Blick auf die rekonstruierten Motive beziehungsweise Zielbilder von Selbstoptimierung und Selbstverbesserung, wie zum Beispiel Gesundheit, Jugendlichkeit und ein langes Leben, eröffnet sich mir außerdem die Frage, was einen Menschen dazu antreibt, die Erreichung und den Erhalt dieser kaum durch uns beherrschbaren Werte durch spezifische Praktiken anzustreben. Kommt hier der Anspruch zum Tragen, jedes noch so unkontrollierbare Geschehen im eigenen Leben doch irgendwie beeinflussen zu können? Oder ist es der Wunsch nach Vollkommenheit? Aus meiner Sicht, zeigen diese Fragen ebenfalls interessante Forschungsbereiche auf, denen zur Bereicherung des Selbstoptimierungsdiskurses weiter nachgegangen werden könnte.

Zu guter Letzt möchte ich hervorheben, dass es sich empfiehlt, die Forschungen innerhalb der erziehungswissenschaftlichen Auseinandersetzung zur Optimierung, Selbstoptimierung und -verbesserung zu vertiefen. Hierzu liefern meine Erkenntnisse erste Impulse und lassen das Potenzial für weitere Untersuchungen erkennen, die bereichernd für aktuelle Diskussionen sein können. Meiner Meinung nach kann es dahingehend interessant sein, genauer zu analysieren, inwiefern Lern- und Bildungsprozesse als Selbstoptimierung bezeichnet werden können. Zudem ist für mich, wie ich bereits im Kapitel 6 angedeutet habe, besonders auch die Frage interessant, auf welcher Art und Weise Selbstoptimierungspraktiken Einfluss auf das Selbst- und Weltbild eines Menschen haben können.

## Anhang

### Anhang A: Leitfaden zur Erhebung der Lebenserzählungen

#### Teil I: Persönliches

1. Wie sind Sie aufgewachsen?
2. Wie sind Sie erzogen worden?
3. Erzählen Sie doch bitte etwas mehr über Ihre Eltern.
4. Haben Sie Geschwister?
5. Erzählen Sie doch bitte etwas mehr über sie.
6. Wie würden Sie den Stellenwert von Gesundheit und Sport in Ihrer Familie beschreiben?

#### Teil II: Schule und Beruf

8. Bitte erzählen Sie doch etwas über Ihren schulischen Werdegang.
9. Können Sie sich erinnern, wie Sie die Zeit in der Schule empfunden haben?
10. Wie würden Sie Ihr früheres Zusammensein mit den Klassenkamerad\*innen beschreiben?
11. Erzählen Sie doch bitte etwas über Ihren beruflichen Werdegang.
12. Was hat dazu geführt, dass sich Ihr beruflicher Werdegang so gestaltete?
13. Hätten Sie es aus heutiger Sicht anders gemacht?
13. Wie war für Sie die Zeit während Ihres Studiums?
15. Wie wichtig ist Ihnen der Beruf?

#### Teil III: Freizeit und Gesundheit

16. Können Sie sich erinnern, wie Sie während Ihrer Schulzeit Ihre Freizeit verbracht?
17. Und wie während Ihrer Studienzeit?
18. Wie gestaltet sich derzeit eine gewöhnliche Woche bei Ihnen?
19. Welche Ziele verfolgen Sie mit der Nutzung Ihres Fitnessarmbands?
20. Wie, würden Sie sagen, beeinflusst die Nutzung Ihren Alltag?
21. Welche Veränderungen merken Sie bei sich selbst durch die Nutzung?
22. Lesen Sie auch viele Ratgeber und wenn ja, mit welchem Hintergrund?

#### Teil IV: Eigene Einstellungen und Werte

23. Was ist Ihnen im Leben besonders wichtig?
24. Was erwarten Sie von den kommenden Jahren?
25. Was betrachten Sie als Ihren größten Erfolg?
26. Was, würden Sie sagen, gibt dem Leben heute Sinn?
27. Was möchten Sie in den nächsten Jahren noch erreichen?
28. Was wünschen Sie sich für sich selbst?
29. In meiner Arbeit geht es ja um Selbstoptimierung und Fitnesstrends, was denken Sie darüber?
30. Über viele Themen gesprochen, was ist Ihnen noch wichtig?

---

## **Anhang B: Erzählaufforderung im Rahmen der Erhebungssituation**

*„In meiner Forschung interessiere ich mich für Menschen, die sich mittels Fitnessarmbändern, aber auch mit Hilfe von Büchern etc. fit und gesund halten und großen Wert auf Achtsamkeit legen. Ich interessiere mich dabei vor allem für deine ganz persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse, die dich dazu gebracht haben, gesundheitsbewusst zu leben. Daher bitte ich dich nun, mir zu erzählen, seit wann und warum du dir Ratgeber und/oder technische Hilfsmittel angeschafft und deine Gesundheit in deinen Fokus gerückt hast.“*

## **Anhang C: Aktualisierte Erzählaufforderung im Rahmen der Erhebungssituation**

*„In meiner Forschung interessiere ich mich für Menschen, die gesundheitsbewusst leben. Dabei interessiere ich mich vor allem für deine ganz persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse in deiner Biografie, die dich zu diesem Lebensstil gebracht haben. Ich bitte dich daher, mir zu erzählen, wie du aufgewachsen bist und wie es dann weiter ging. Erzähl alles was Dir einfällt und Dir wichtig ist, ich werde Dich nicht unterbrechen und erstmal nur zuhören und mir ggf. Notizen machen.“*

## Anhang D: Fragebogen zur Erhebung demografischer Daten

Lehrstuhl für Allgemeine Soziologie / Mikrosoziologie  
Institut für Gesellschaftswissenschaften, Bereich für Soziologie  
Otto-von-Guericke Universität  
Zschokkestraße 32  
39104 Magdeburg



FAKULTÄT FÜR  
HUMANWISSENSCHAFTEN

Lehrstuhlinhaberin: Prof. Dr. Heike Ohlbrecht  
Doktorandin: Mareike Sorge (M.A.), mareike.sorge@ovgu.de

## Fragebogen für die Teilnehmer\*innen der Studie

„Selbstoptimierung in Lebenserzählungen“

Zu Beginn einige Angaben zu Ihnen:

- Geburtsdatum (Jahr): \_\_\_\_\_
- Geburtsort: \_\_\_\_\_
- Geschlecht:  weiblich  männlich  keine Angabe
- Welchen Studienabschluss / Berufsabschluss haben Sie?  
\_\_\_\_\_

Nun einige Angaben zu Ihrer Herkunftsfamilie:

- Geburtsdatum Ihrer Mutter (Jahr): \_\_\_\_\_
- Geburtsdatum Ihres Vaters (Jahr): \_\_\_\_\_
- Welchen Berufsabschluss / welche Berufsabschlüsse hat Ihre Mutter?  
\_\_\_\_\_
- In welchem Beruf hat Ihre Mutter gearbeitet bzw. arbeitet sie aktuell?  
\_\_\_\_\_

- 
- Welchen Berufsabschluss / welche Berufsabschlüsse hat Ihr Vater?

---

- In welchem Beruf hat Ihr Vater gearbeitet bzw. arbeitet er aktuell?

---

- Haben Sie Geschwister?  ja  nein

Wenn ja, wie viele?: \_\_\_\_\_

- Wenn ja, welche Geburtsdaten (Jahr) haben Ihre Geschwister?

---

- Welchen Berufsabschluss/welche Berufsabschlüsse haben Ihre Geschwister?

---

- In welchem Beruf haben Ihre Geschwister gearbeitet bzw. arbeiten sie aktuell?

---

- Welche Sozialen Netzwerke nutzen Sie? (z.B. Facebook, Instagram, Xing, LinkedIn,...)

---

- Wie nutzen Sie die entsprechenden Sozialen Netzwerke?

---

Die von Ihnen angegebenen Daten werden streng vertraulich behandelt. Ich bedanke mich herzlich für Ihre Mitarbeit!

**Doktorarbeit**

**Gesundheitsbewusste Interviewpart-  
ner\*innen gesucht!**

Ich bin Mareike, 28 Jahre alt und Doktorandin an der Otto-von-Guericke Universität. Für meine Forschungsarbeit bin ich auf der Suche nach Interviewpartner\*innen, die gesundheitsbewusst und achtsam leben.

Ich interessiere mich dabei vor allem für **Menschen aller Altersklassen**, die sich sowohl **mit Hilfe von Fitnessarmbändern** als auch **mit Hilfe von Büchern, Apps** etc. **gesund halten** und großen Wert auf „**Achtsamkeit**“ (mit sich) legen.

**Zählst du zu diesen Menschen** und könntest dir vorstellen, mir zu **erzählen, was dazu geführt hat**, dass du dir z.B. Ratgeber oder technische Hilfsmittel angeschafft und Deine Gesundheit in deinen Fokus gerückt hast?

**Dann melde dich gerne bei mir via eMail an [mareike.sorge@ovgu.de](mailto:mareike.sorge@ovgu.de)!**

*-Selbstverständlich wird alles, was du im Interview preisgibst, anonymisiert.-*

---

## Literatur- und Quellenverzeichnis

Abels, H. (2008): Lebensphase Jugend. In: Abels, H.; Honig, M.-S.; Saake, I.; Weymann, A. (Hrsg.): Lebensphasen. Eine Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S. 77-157.

Akademie der Pädagogischen Wissenschaften der Deutschen Demokratischen Republik (1972): Wie Ernst Thälmann – treu und kühn. Handbuch für Freundschaftspionierleiter. Der Kinderbuchverlag, Berlin.

Altmann, L. K. (1998): Who goes first? The Story of Self-Experimentation in Medicine. University of California Press, California.

Augenstein, I. (2002): Die Ästhetik der Landschaft. Ein Bewertungsverfahren für die planerische Umweltvorsorge. Weißensee Verlag, Berlin.

Balandis, O.; Straub, J. (2018): Selbstoptimierung und Enhancement. Der sich verbessernde Mensch - ein expandierendes Forschungsfeld. Journal für Psychologie 26 (1), S. 131-155. URL: <https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/548/614>, letzter Zugriff: 18.2.2023.

Balandis, O.; Niebel, V.; Straub, J. (2020): Selbstoptimierung, Self-Tracking, Achtsamkeit: Ist das gesund? In: Impulse 109, Landesverteidigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., S. 06-07.

Beck, U. (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Suhrkamp Verlag.

Bette, K.-H. & Gugutzer, R. (2012): Sport als Sucht. Zur Soziologie einer stoffungebundenen Abhängigkeit. In: Sport und Gesellschaft – Sport and Society 9 (2), Lucius & Lucius Verlag, Stuttgart, S. 107-130.

Bergoldt, K. (1999): Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens. C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung (Oscar Beck), München.

Bertaux, D. (2018): Die Lebenserzählung. Ein ethnozoologischer Ansatz zur Analyse sozialer Welten, sozialer Situationen und sozialer Abläufe. Original: Bertaux, D. (2016): Le récit de vie. 4. Auflage, Armand Colin, Paris.

---

Bickeböller, H. (2020): Genetisch-molekulare Grundlagen von Gesundheit und Krankheit. In: Haring, R. (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Springer-Verlag GmbH, Deutschland, S. 49-57.

Bohnsack, R. (1999): Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in Methodologie und Praxis qualitativer Forschung. 3. Auflage. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Borgmann, S. (2020): Do you dare to be human? Ambivalente Rezeptionen des Menschseins und des Lebenslangen Lernens. In: Von Felden, H. (Hrsg.): Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen. Springer VS, Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 17-32.

Breuer, F.; Muckel, P.; Dieris, B. (2019): Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Bröcher, J. (2021): Anders lernen, arbeiten und leben: Für eine Transformation von Pädagogik und Gesellschaft. transcript Verlag, Bielefeld.

Bröckling, U. (2002): Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. Leviathan 30, S. 175–194.

Bröckling, U. (2016): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. 6. Auflage. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M.

Bröckling, U. (2021): Optimierung, Preparedness, Priorisierung. Soziologische Bemerkungen zu drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart. In: Terhart, H.; Hoffhues, S.; Kleinau, E. (Hrsg.): Optimierung. Anschlüsse an den 27. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaften. Verlag Barbara Budrich. Opladen, Berlin, Toronto, S. 217-230.

Cachay, K.; Kleindienst-Cachay, C. (1991): Sport und Sozialisation im Nationalsozialismus. Feldpostbriefe als Quelle historischer Sozialisationsforschung. In: Sozial- und Zeitgeschichte des Sports, 5 (2), Meyer & Meyer, Aachen, S. 7-27.

Carrier, M. Mittelstraß, J. (1989): Geist, Gehirn, Verhalten. Das Leib-Seele-Problem und die Philosophie der Psychologie. de Gruyter, Berlin, New York.

Cederström, C.; Spicer, A. (2016): Das Wellness-Syndrom. Die Glücksdoktrin und der perfekte Mensch. Deutsche Erstveröffentlichung. Verlag Klaus Bittermann, Berlin. Original: Cederström, C.; Spicer, A. (2015): The Wellness Syndrome. Cambridge.

---

Csikszentmihalyi, M. (1992): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart.

Desrosières, A. (2005): Die Politik der großen Zahlen. Eine Geschichte der statistischen Denkweise. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg.

Dickel, S. (2018): Der Neue Mensch - ein (technik)utopisches Upgrade. Der Traum vom Human Enhancement. In: Der neue Mensch. Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn. Schriftenreihe Band 10247, S. 85-95.

Diehl, P. (2018): Der Traum von der Machbarkeit des Menschen: die nationalsozialistische Utopie. In: Der neue Mensch. Bundeszentrale für politische Bildung. Schriftenreihe Band 10247, Bonn, S. 39-52.

Diezinger A. (2010): Alltägliche Lebensführung. In: Becker R., Kortendiek B. (Hrsg.): Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 228-233.

Dimitriou, M. (2022): „Best Ager“ im digitalen Fitness- Trackingmodus. Zwischen Gesundheitsdispositiv und Selbstoptimierung. In: Ring-Dimitriou, S.; Dimitriou, M. (Hrsg): Aktives Altern im digitalen Zeitalter. Informations-Kommunikations-Technologien verstehen, nutzen und integrieren. Springer VS, Wiesbaden, S. 56-75.

Ducki, A. (2013): Verdammt zum Erfolg – die süchtige Arbeitsgesellschaft? In: Badura, B.; Ducki, A.; Schröder, H.; Klose, J.; Meyer, M. (Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2013. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg.

Duttweiler, S. (2008): Erkenne Dich selbst und finde dein Glück. Ratgeberliteratur als Anleitung privater Selbstoptimierung. Interesse. Soziale Informationen (2). Sozialreferat der Diözese Linz, S. 1-2.

Duttweiler, S. (2011): Figuren des Glücks in aktuellen Lebenshilferatgebern. In: Thomä, D.; Henning, C.; Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart, Weimar, S. 308-312.

Duttweiler, S. (2016): Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. URL: <http://www.bpb.de/apuz/233468/nicht-neu-aber-bestmoeglich-alltaegliche-selbstoptimierung-in-neoliberalen-gesellschaften?p=all>, letzter Zugriff: 18.02.2023.

Duttweiler, S. (2018): Nicht neu, aber bestmöglich: Alltägliche Selbstoptimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Der neue Mensch. Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn. Schriftenreihe Band 10247, S. 107-117.

Duttweiler, S.; Passoth, J.-H. (2016): Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, S.; Gugutzer, R.; Passoth, J.-H.; Strübing, J. (Hrsg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? transcript Verlag, Bielefeld, S. 9- 42.

Dresen, A. (2016): Ritualisierungen. Sakrale Aufladungen des Sports. In: Hettlage, R.; Bellebaum, A. (Hrsg.): Religion. Spurensuche im Alltag. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 157-177.

Ebertz, M. N. (2012): Sinn, Glück, Erfolg. In: Thomas, P. M.; Calmbach, M. (Hrsg.): Jugendliche Lebenswelten. Perspektiven für Politik, Pädagogik und Gesellschaft. Springer Spektrum, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, S. 299-316.

Eco, U. (2004): Die Geschichte der Schönheit. Carl Hanser Verlag, München, Wien.

Eitler, P. (2010): Der „Neue Mann“ des „New Age“. Emotionen und Religion in der Bundesrepublik Deutschland 1970-1990. In: Borutta, M.; Verheyen, N. (Hrsg.): Die Präsenz der Gefühle. Männlichkeit und Emotion in der Moderne. Kulturgeschichte der Moderne, Band 2. transcript Verlag, Bielefeld, S. 279-304.

Ernstmann, N.; Sautermeister, J.; Halbach, S. (2020): Gesundheitskompetenz. In: Haring, R. (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Springer-Verlag GmbH, Deutschland, S. 269-277.

Fenner, D. (2019): Selbstoptimierung und enhancement. Ein ethischer Grundriss. Narr Francke Attempto Verlag, Tübingen.

Fenner, D. (2020): Selbstoptimierung. URL: <https://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung>, letzter Zugriff am 16.5.2021.

Fleischer, S.; Grebe, C. (2014): Entwicklungsaufgaben und kritische Lebensereignisse. In: Tillmann, A.; Fleischer, S.; Hugger, K.-U. (Hrsg.): Handbuch Kinder und Medien. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 153-162.

Franck, G. (1998): Ökonomie der Aufmerksamkeit. Ein Entwurf. Carl Hanser Verlag, München, Wien.

Frommeld, D. L. (2013): Fit statt fett: Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument. In: Curare. Zeitschrift für Medizinethnologie. 36, 1–2, S. 5–16.

---

Garz, D.; Raven, U. (2015): Theorie der Lebenspraxis. Einführung in das Werk Ulrich Oevermanns. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Gebhard, U. (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Girkinger, M. (2019): Warum wollen wir uns selbst optimieren? Über unsere ambivalente Suche nach einem gelingenden Leben. JBZ Arbeitspapiere. Salzburg.

Graefe, S. (2019): Resilienz im Krisenkapitalismus. Transcript Verlag, Bielefeld.

Grevers, A. (2019): Harmonische Proportionen – die Schönheit in der Antike. HNO Nachrichten 49, 72–73.

Grimmenstein, I. (1998): Auswirkungen der aktiven Verkehrsmittelnutzung auf die menschliche Gesundheit. Ergebnisse studentischer Praktika. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt und Energie. Wuppertal Paper Nr. 87.

Gottowik, V. (2007): Zwischen dichter und dünner Beschreibung: Clifford Geertz' Beitrag zur Writing Culture-Debatte. In: Därmann, I.; Jamme, Ch. (Hrsg.): Kulturwissenschaften. Konzepte, Theorien, Autoren. Wilhelm Fink Verlag, München, S. 119-142.

Gowert Masche, J. (2003): Geschwisterbeziehungen und ihre Bedeutung für die Eltern-Kind-Beziehung während einer Statustransition im Jugendalter. In: Reinders, H.; Wild, E. (Hrsg.): Jugendzeit - Time Out? Zur Ausgestaltung des Jugendalter als Moratorium. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S. 113-136.

Gugutzer, R. (2004). *Soziologie des Körpers*. transcript, Bielefeld.

Gugutzer, R. (2013). Der Kult um den Körper: idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung. *Erwachsenenbildung : Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis*, 59(2), S. 67-70.

Gugutzer, R. (2016): Self-Tracking als Objektivation des Zeitgeists. In: Duttweiler, S.; Gugutzer, R.; Passoth, J.-H.; Strübing, J. (Hrsg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* transcript Verlag, Bielefeld, S. 161-182.

Gülzau, F.; Mau, S. (2020): Selbstoptimierung, Selbstverwirklichung, investive Statusarbeit. Zur Verdopplung dreier Praxisformen. In: *Zeitschrift für Pädagogik*, 66 (1), S. 29-35.

---

Hafen, M. (2021): Selbstoptimierung als Ausdruck der Leistungsgesellschaft. In: Suchtmagazin. Jg. 47 (1), S. 4-12.

Hanses, A. (2010): Gesundheit und Biographie – eine Gradwanderung zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge als gesellschaftliche Kritik. In: Paul, B.; Schmidt-Semisch, H. (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S. 89-103.

Haybron, D. M. (2016): Was ist Glück? Eine Orientierung. Reclam, Stuttgart.

Hecht, H.; Desnizza, W. (2012): Psychologie als empirische Wissenschaft. Essentielle wissenschaftstheoretische und historische Grundlagen. Springer Spektrum, Berlin Heidelberg.

Hillmann, K.-H. (1994) , Wörterbuch der Soziologie. Kröner, Stuttgart.

Honig, M. S. (2008): Lebensphase Kindheit. In: Abels, H.; Honig, M.-S.; Saake, I.; Weymann, A. (Hrsg.): Lebensphasen. Eine Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Springer Fachmedien, Wiesbaden S. 9-76.

Höllinger, F. (2016): Selbstfindung durch Astrologie. In: Hettlage, R.; Bellebaum, A. (Hrsg.): Religion. Spurensuche im Alltag. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 233-264.

Hurrelmann, K. (2012): Sozialisation. Beltz Verlag, Weinheim.

Hüther, G. (1997): Biologie der Angst. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Hüther, G. (2013): Neurobiologische Hintergründe der Herausbildung von Suchterkrankungen. Sucht als gebahnte Ersatzbefriedigungsstrategie für ungestillte Bedürfnisse? In: Badura, B.; Ducki, A.; Schröder, H.; Klose, J.; Meyer, M. (Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2013. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, S. 35-39.

Illouz, E. (2011): Die Errettung der modernen Seele. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M.

Irrgang, B. (2011): Technikphilosophie. In: Breitenstein, P. H.; Rohbeck, J. (Hrsg.): Philosophie. Springer-Verlag GmbH, Deutschland, S. 335-344.

- 
- Jörissen, B.; Marotzki, W. (2009): Medienbildung - Eine Einführung. Klinkhardt, UTB.
- Johnson, C. S.; Stapel, D. A. (2007): No pain, no gain: The conditions under which upward comparisons lead to better performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (6), S. 1051-1067.
- Jones, G. (2002): What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), S. 205-218.
- Kalisch, R.; Muller, M. B.; Tuscher, O. (2015): A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behav Brain Sci*.
- Kanngießer, A. (2009): Geschichte der Mädchenschulbildung. In: 150 Jahre „Gymnasium in der Wüste“ 1848–1998. <https://web.archive.org/web/20090419063034/http://gidw-os.nibis.de/geschichte/geschichte/maedchenbildung.pdf>; letzter Zugriff am 20.2.23.
- Käpplinger, B.; Dietz, C. (2021): Resilienz in Programmen der Erwachsenenbildung: Die fehlende (Selbst-)Optimierung? In: Schemmann, M. (Hrsg.): Internationales Jahrbuch der Erwachsenenbildung. Optimierung in der Weiterbildung. Wbv Publikation, Bielefeld, S. 117-135
- Kaufmann, J.-C. (1996): Das verstehende Interview. Theorie und Praxis. UVK Universitätsverlag, Konstanz.
- Keller, R. (2012): Das interpretative Paradigma. Eine Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien, Wiesbaden.
- Kleemann, F.; Krähnke, U.; Matuschek, I. (2009): Interpretative Sozialforschung. Eine praxisorientierte Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Koller, H.-C. (2021): Komplizen oder Gegenspieler? Zum Verhältnis von Bildung und Optimierung. In: Terhart, H.; Hofhues, S.; Kleinau, E. (Hrsg.): Optimierung. Anschlüsse an den 27. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaften. Verlag Barbara Budrich. Opladen, Berlin, Toronto, S. 45-62.
- Koppelin, F.; Müller, R. (2010): Gesundheit und Krankheit in „biopolitischen Zeiten“. In: Paul, B.; Schmidt-Semisch, H. (Hrsg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S. 73-88.
- König, E. (1989): Körper, Wissen, Macht. Studien zur historischen Anthropologie des Körpers. Dietrich Reimer Verlag, Berlin.

Krisch, H. (1988): Der Wandel der politischen Kultur und politische Stabilität in der DDR. In: Glaeßner, G.-J. (Hrsg.): Die DDR in der Ära Honecker. Politik - Kultur - Gesellschaft. Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, S. 151-166.

Kruse, J. (2015): Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz. Beltz Juventa, Weinheim, Basel.

Kudera, W.; Dietmaier, S. (1995): Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung. Herausgegeben von der Projektgruppe „Alltägliche Lebensführung“. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Kuntz, B.; Waldhauer, J.; Schmidtke, C.; Lampert, T. (2020): Bildung und Gesundheit. In: Haring, R. (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Springer-Verlag GmbH, Deutschland, S. 497-515.

Lamnek, S.; Krell, C. (2016): Qualitative Sozialforschung. Beltz Verlag, Weinheim, Basel.

Liebsch, K. (2016): Identität und Habitus. In: Korte, H.; Schäfers, B. (Hrsg.): Einführung in Hauptbegriffe der Soziologie. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Linse, U. (1999): Lebensreformbewegung. In: Auffarth C., Bernard J., Mohr H., Imhof A., Kurre S. (Hrsg.): Metzler Lexikon Religion. J.B. Metzler, Stuttgart, S. 319–321.

Lorenz, M. (2020): Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal. Einige historische Bemerkungen zum Konnex zwischen Zucht und ‚Selbstzucht‘. In: Zeitschrift für Pädagogik, 66 (1), S. 56-63.

Löllgen, H., Leyk, D. (2017): Schon wenig Bewegung hält lange fit. Geriatr Rep 12, S. 18–20.

Marotzki, W. (1999): Erziehungswissenschaftliche Biographieforschung. Methodologie - Tradition - Programmatik. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft (2), S. 325-341.

Mau, S. (2018): Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Sonderausgabe für die Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn.

Mayer, R.; Thompson, Ch. (2013): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Eine Einführung. In: Mayer, R.; Thompson, Ch.; Wimmer, M. (Hrsg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 7-28.

Mämecke, T. (2016): Die Statistik des Selbst – Zur Gouvernementalität der (Selbst)Verdatung. In: Selke, S. (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 97-126.

Meisenheimer, W. (2018): Modelle als Denkräume, Beispiele und Ebenbilder. Philosophische Dimensionen. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Meißner, S. (2016): Selbstoptimierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Steigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung. In: Selke, S. (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 217-236.

Meulemann, H. (1996): Werte und Wertewandel. Zur Identität einer geteilten und wieder vereinten Nation. Juventa, Weinheim, München.

Miebach, B. (2006): Soziologische Handlungstheorie. Eine Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Morgenroth, O. (2018): Lebensqualität – eine moderne Antwort auf die alte Frage nach dem guten Leben? In: Schäfer, G.; Brinkmann, D. (Hrsg.): Lebensqualität als Postmodernes Konstrukt. Soziale, gesundheitsbezogenen und kulturelle Dimensionen. Institut für Freizeitwissenschaft und Kulturarbeit e.V., Bremen, S. 11-31.

Müller, S. M. (2015): Fabrikation körperlicher Zugehörigkeit: Das Ritual des Balletttrainings. In: Gugutzer, R.; Staack, M. (Hrsg.): Körper und Ritual. Sozial- und kulturwissenschaftliche Zugänge und Analysen, S. 311-334.

Neuringer, A. (1981): Self-Experimentation: A Call for Change. Behaviorism, 9 (1).

Oelkers, J. (2011): Glück in der Pädagogik In: Thomä, D.; Henning, C.; Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J. B. Metzler, Stuttgart, Weimar, S. 428-433.

Opitz-Belakhal, C. (2021): Vom Fortschritts-Optimismus zur Optimierung - und zurück? Condorcets Entwurf über die Fortschritte des menschlichen Geistes von 1794/1795. In: Terhart, H.; Hofhues, S.; Kleinau, E. (Hrsg.): Optimierung. Anschlüsse an den 27. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaften. Verlag Barbara Budrich. Opladen, Berlin, Toronto, S. 201-216.

Paulitz, T.; Winter, M. (2019): Ernährung aus kultursoziologischer Perspektive. In: Moebius, S. Nungesser, F.; Scherke, K. (Hrsg.): Handbuch Kultursoziologie. Band 2: Theorien-Methoden-Felder. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 319-336.

Pietrowsky, R. (2020): Ernährung und Gesundheit. In: Haring, R. (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Springer-Verlag GmbH, Deutschland, S. 323-332.

Pritz, S.-M. (2016): Mood Tracking: Zur digitalen Selbstvermessung der Gefühle. In: Selke, S. (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 127-150.

Przyborski, A.; Wohlrab-Sahr, M. (2014): Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch. Oldenburg Wissenschaftsverlag, München.

Reckwitz, A. (2003): Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken. Zeitschrift für Soziologie, 32 (4), S. 282-301.

Reckwitz, A. (2018): Die Gesellschaft der Singularitäten. Suhrkamp Verlag, Berlin.

Reichert, J. (2010): Das sinnhaft handelnde Subjekt als historisch gewachsene Formation des Menschen? In: Griese, B. (Hrsg.): Subjekt - Identität - Person? Reflexion zur Biographieforschung, S. 21-48.

Ricken, N. (2013): An den Grenzen des Selbst. In: Mayer, R.; Thompson, Ch.; Wimmer, M. (Hrsg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 239-258.

Ricken, N. (2021): Optimierung - eine Topographie. In: Terhart, H.; Hofhues, S.; Kleinau, E. (Hrsg.): Optimierung. Anschlüsse an den 27. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Erziehungswissenschaften. Verlag Barbara Budrich. Opladen, Berlin, Toronto, S. 21-44.

Rigauer, B. (2014): Sport und Gesundheit. Eine soziologische Diagnose. In: Becker, S. (Hrsg.): Aktiv und gesund? Interdisziplinäre Perspektiven auf den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 69-96.

Rosa, H. (2014): Beschleunigung und Entfremdung. Suhrkamp, Frankfurt a .M.

Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp Verlag, Berlin.

Rosa, H. 2020: Unverfügbarkeit. Suhrkamp, Wien, Salzburg.

---

Röcke, A. (2021): *Soziologie der Selbstoptimierung*. Suhrkamp Verlag, Berlin.

Russell, P. (1987): *Die erwachende Erde. Unser nächster Evolutionssprung*, Heyne. München.

Sarasin, P. (2016): *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M.

Schäfer, G.; Brinkmann, D. (2018): Einführung. In: Schäfer, G.; Brinkmann, D. (Hrsg.): *Lebensqualität als Postmodernes Konstrukt. Soziale, gesundheitsbezogenen und kulturelle Dimensionen*. Institut für Freizeitwissenschaft und Kulturarbeit e.V., Bremen. S. 5-9.

Schmechel, C. (2016): Kalorienzählen oder tracken? Wie Quantified Self feminisierte Körperpraxen zu Männlichkeitsperformanzen transformiert. In: Selke, S. (Hrsg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 171-192.

Schmidt, B. (2020): Gesellschaftliche Konstruktion von Gesundheit und Krankheit. In: Haring, R. (Hrsg.): *Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit*, S. 225-232.

Schmidt, B. (2010): Der kleine Unterschied: Gesundheit fördern - und fordern. In: Paul, B.; Schmidt-Semisch, H. (Hrsg.): *Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 23-37.

Schmidt, F.; Zirfas, J. (2020): Schönheit. In: Weiß, G.; Zirfas, J. (Hrsg.): *Handbuch Bildungs- und Erziehungsphilosophie*. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 99-108.

Schmitt, R.; Brecher, C.; Corves, B.; Gries, T.; Jeschke S. (2011): Selbstoptimierende Produktionssysteme. In: Brecher, C. (Hrsg.): *Integrative Produktionstechnik für Hochlohnländer*. Springer, Berlin Heidelberg, S. 748–1043.

Schollas, S. (2014): „Make it count“: Selbstoptimierte Körper zwischen Gamification und Marketing. *Onlinejournal Kultur & Geschlecht*, 12.

Schreiber, J. (2021): *Körperoptimierung. Selbstverbesserung zwischen Steigerungsdruck und Leibgebundenheit*. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Schuster, M. (2020): *Menschliches Verhalten im Wandel der Zeit. Konstanz und Veränderung der menschlichen Psyche*. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg.

Selke, S. (2014): Lifelogging. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert. Ullstein Buchverlage, Berlin.

Selke, S. (2016): Ausweitung der Kampfzone. Nationale Diskriminierung durch Lifelogging und die neue Taxonomie des Sozialen. In: Selke, S. (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 309-339.

Sørensen, K.; Van den Broucke, S.; Fullam, J.; Doyle, G.; Pelikan, J.; Slonska, Z.; Brand, H. (2012): Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. In: BMC Public Health, 12 (80).

Statistisches Bundesamt, Wirtschaft und Statistik (2011): Haushalte und Lebensformen der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus 2010. Wiesbaden.

Steinbicker, J.; Röcke, A.; Alleweldt, E. (2016): Einleitung. In: Steinbicker, J.; Röcke, A.; Alleweldt, E. (Hrsg.): Lebensführung heute. Klasse, Bildung, Individualität. Beltz Verlag, Weinheim, Basel, S. 7-22.

Stenger, H. (1993): Die soziale Konstruktion okkulturer Wirklichkeit. Eine Soziologie des „New Age“. Leske + Budrich, Opladen.

Steyaert, C.; Schulz, F (2011): Glück in der Organisationstheorie. In: Thomä, D.; Henning, C.; Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Verlag J.B. Metzler, Stuttgart, Weimar, S. 411-415.

Strübing, J.; Kasper, B.; Staiger, L. (2016): Das Selbst der Selbstvermessung: Fiktion oder Kalkül? Eine pragmatische Betrachtung. In: Duttweiler, S.; Gugutzer, R.; Passoth, J.-H.; Strübing, J. (Hrsg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? transcript Verlag, Bielefeld, S. 271- 292.

Strübing, J.; Hinschauen, S.; Ayaß, R.; Kränke, U.; Scheffer, Th. (2018): Gütekriterien qualitativer Sozialforschung. Ein Diskussionsanstoß. Zeitschrift für Soziologie, 47 (2), S. 83-100.

Villa, P.-I. (2013): Prekäre Körper in prekären Zeiten - Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst. In: Mayer, R.; Thompson, Ch.; Wimmer, M. (Hrsg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 57-74.

Vogt, I. (2020): Grundlagen der Gesundheitspsychologie. In: Haring, R. (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Springer-Verlag GmbH, Deutschland, S. 29-36.

Wagner, G. (2015): Besser werden. Praktiken emotionaler Selbststeuerung. Mittelweg 36, 24, S. 188-210.

Werdecker, L.; Esch, T. (2020): Stress und Gesundheit. In: Haring, R. (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege - Therapie - Gesundheit, Berlin, S. 347-360.

Wernado, M. (2010): Jeder von uns hat Sehnsüchte. Warum werden wir nicht alle süchtig? Vortrag, auf der Tagung „Süchtig aus Langeweile? Über Entstehung und Therapie von Suchtverhalten“. Jahrestagung 2009 der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft in Schwarzach. Erstveröffentlichung in: Fromm Forum (deutsche Version), Tübingen (Selbstverlag), Nr. 14 , S. 15-20.

Wernet, A. (2009): Einführung in die Interpretationstechnik der Objektiven Hermeneutik. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.

Wiedemann, L. (2016): Datensätze der Selbstbeobachtung – Daten verkörpern und Leib vergessen? In: Selke, S. (Hrsg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 65-93.

Wiesing, U. (2006): Zur Geschichte der Verbesserung des Menschen. In: Zeitschrift für medizinische Ethik, 52, S. 323-338.

Zentralrat der FJD (1979): Fragen und Antworten zum Programm der SED. Dietz Verlag, Berlin.

Zillien, N.; Fröhlich, G.; Kofahl, D. (2016): Ernährungsbezogene Selbstvermessung. Von der Diätetik bis zum Diet Tracking. In: Duttweiler, S.; Gugutzer, R.; Passoth, J.-H.; Strübing, J. (Hrsg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? transcript Verlag, Bielefeld, S. 123-140.

URL A (Quellenangaben entsprechend der Abbildung 1, Bilder von links nach rechts)

<https://www.amazon.de/Selbstopoptimierung-durch-Biohacking-Spreng-Grenzen-ebook/dp/B07M816FXS>, letzter Zugriff am 14.3.23.

---

<https://www.mindtecstore.com/Better-Body-Better-Brain-Das-Handbuch-zur-Selbstoptimierung-von-Koerper-und-Geist>, letzter Zugriff am 14.3.23.

<https://www.naturallygood.de/73-podcast-selbstfuersorge-lernen/>, letzter Zugriff am 14.3.23.

<https://www.careelite.de/selbstliebe-zitate-selbstwertgefuehl-sprueche/>, letzter Zugriff am 14.3.23.

<https://www.amazon.de/foreverstrong-McFIT-Fitness-Buch-Bodyweight-Übungen-Gerätetraining-Traumkörper/dp/3745911059>, letzter Zugriff am 14.3.23.

<https://vielhuber.de/blog/mcfit-neues-logo-neues-image/>, letzter Zugriff am 14.3.23.

<https://lauraseiler.com/podcast-7-fragen-fuer-ein-erfuelltes-leben/>

<https://www.facebook.com/skillupyourlife/>, letzter Zugriff am 14.3.23.

URL 1: <https://www.wortbedeutung.info/optimus/>, letzter Zugriff am 18.2.23.

URL 2: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, letzter Zugriff am 16.5.2021.

URL 3: <https://www.splendid-research.com/de/statistiken/studie-einstellung-deutsche-tracking>, letzter Zugriff am 14.3.23.

URL 4: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/221664/umfrage/anteil-der-haeufigsten-schoenheitsoperationen-in-deutschland/>, letzter Zugriff am 18.2.23.

URL 5: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/221664/umfrage/anteil-der-haeufigsten-schoenheitsoperationen-in-deutschland/>, letzter Zugriff am 18.2.23.

URL 6: <https://www.nim.org/compact/fokusthemen/das-optimierte-selbst>, letzter Zugriff 18.2.23.

URL 7: <https://www.sueddeutsche.de/leben/digital-detox-sieben-tipps-zur-digitalen-entgiftung-1.3754567>, letzter Zugriff am 18.2.23.

URL 8: [https://www.deutschlandfunk.de/vor-350-jahren-samuel-pepys-letzter-tagebucheintrag.871.de.html?dram:article\\_id=450111](https://www.deutschlandfunk.de/vor-350-jahren-samuel-pepys-letzter-tagebucheintrag.871.de.html?dram:article_id=450111), letzter Zugriff am 18.2.23.

---

URL 9: <https://www.barmer.de/kursangebote/bewegung-und-fitness/yoga/was-ist-yoga-239114>, letzter Zugriff am 18.2.23.

URL 10: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheit/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 11: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/burnout-was-den-menschen-ins-hamsterrad-treibt-a-857540.html>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 12: <https://www.bpb.de/apuz/27182/die-entwicklung-der-lebensqualitaet-nach-dem-eu-beitritt?p=all>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 13: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 14: [https://de.wikipedia.org/wiki/CrossFit#cite\\_note-2](https://de.wikipedia.org/wiki/CrossFit#cite_note-2), letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 15: <https://andyfrisella.com/pages/75hard-info>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 16: <https://www.runnersworld.de/triathlontraining/die-triathlon-distanzen-im-ueberblick/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 17: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 18: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-der-wirtschaft/20030/lebenshaltung/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 19: [https://www.zeit.de/campus/2014/06/alkoholismus-studium-anonyme-alkoholiker?utm\\_referrer=https://www.google.com/](https://www.zeit.de/campus/2014/06/alkoholismus-studium-anonyme-alkoholiker?utm_referrer=https://www.google.com/), letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 20: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/deutschland-in-den-50er-jahren-256/10124/gesellschaftliche-entwicklung/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 21: <https://www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/frauenbewegung/35287/ein-tomatenwurf-und-seine-folgen/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 22: <https://www.alltagskultur.lwl.org/de/blog/baut-schwimmbaeder-auf-dem-lande/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 23: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/laendliche-raeume-343/312687/was-sind-eigentlich-laendliche-raeume/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

---

URL 24: <https://www.feuerwehrmagazin.de/nachrichten/news/10-gruende-warum-es-sich-lohnt-teil-der-freiwilligen-feuerwehr-zu-sein-73855>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 25: <https://www.ausbildungspark.com/berufsbilder/feuerwehr/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 26: [https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb\\_praxis\\_service/diabetes-stoffwechsel/abnehmen-bei-schilddruesenunterfunktion-hashimoto-was-hilft.html](https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/diabetes-stoffwechsel/abnehmen-bei-schilddruesenunterfunktion-hashimoto-was-hilft.html), letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 27: <https://www.deutsches-schilddruesenzentrum.de/wissenswertes/schilddruese-und-psyche/>

URL 28: <https://www.derperfekteratgeber.de/john-strelecky-the-big-five-for-life/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 29: [https://www.buergerundstaat.de/4\\_02/kost.htm](https://www.buergerundstaat.de/4_02/kost.htm), letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 30: [https://heimatverein-lingen.de/history/beitraege\\_stadtarchiv/hoehere-toechterschule/](https://heimatverein-lingen.de/history/beitraege_stadtarchiv/hoehere-toechterschule/), letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 31: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/sportler/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 32: <https://www.zeit.de/die-antwort/2019-08/body-positivity-schoenheitswahn-body-neutrality-selbstbewusstsein>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 33: <https://www.dssv.de/geschichte-des-fitnessstrainings/>, letzter Zugriff am 20.2.23.

URL 34: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>, letzter Zugriff am 20.2.23.

## Ehrenerklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit ohne unzulässige Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe.

Verwendete fremde und eigene Quellen sind als solche kenntlich gemacht.

Ich habe nicht die Hilfe eines kommerziellen Promotionsberaters in Anspruch genommen. Ich habe insbesondere nicht wissentlich:

- Ergebnisse erfunden oder widersprüchliche Ergebnisse verschwiegen
- statistische Verfahren absichtlich missbraucht, um Daten in wissenschaftlich ungerechtfertigter Weise zu interpretieren
- fremde Ergebnisse oder Veröffentlichungen plagiiert
- fremde Forschungsergebnisse verzerrt wiedergegeben.

Mit ist bekannt, dass Verstöße gegen das Urheberrecht Unterlassungs- und Schadensersatzansprüche des Urhebers sowie eine strafrechtliche Ahndung durch die Strafverfolgungsbehörden begründen können.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form als Dissertation eingereicht und ist als Ganzes auch noch nicht veröffentlicht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Dissertation ggf. mit Mitteln der elektronischen Datenverarbeitung auf Plagiate überprüft werden kann.

Magdeburg, .....

Vorname, Name, Unterschrift